

УДК 159.9.

Гула М.М.¹

Гайворонська Т.О.²

¹ студ. гр. СН-119 НУ «Запорізька політехніка»,

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ГНІВ ЯК ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

З 24 лютого 2022 року життя кожного українця розділилося на «до» та «після». Введення воєнного стану в Україні зруйнувало мирне життя в країні, стало травматичною подією та призвело до емоційного виснаження всієї української нації.

Втрачене відчуття безпеки людська психіка прагне повернути якнайшвидше і може робити це за допомогою почуття тривоги. Тривога виступає каталізатором у процесі пошуку безпечного місця нашою свідомістю, та, як наслідок, розхитує нервову систему, спонукає її до дій.

Неможливість вгамувати тривожні прояви стає причиною появи надмірної тривожності і подальшого розвитку хронічного стресу. У найгірших випадках людина страждає посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) або obsесивно-компульсивним стресовим розладом.

Гнів є складовою частиною агресії, що належить до базових емоційних станів людини, що існують задля нашої безпеки. Як прояв підвищеної тривожності, гнів виглядає як сильне бажання, але в той час і нездатність себе захистити. У нашому випадку, через воєнні дії. Відсутність емоційного спокою протягом тривалого часу виснажує людину, тому гнів може ставати руйнівною силою для її психіки.

Гнів, викликаний відсутністю контролю ступеню безпеки, є можливою гіперкомпенсацією нашої психіки, проте бажання захиститися може перейти в неконтрольовану агресію та завдати шкоди як нам самим, так і людям, що знаходяться поруч.

Насамперед до надмірної агресії схильні діти, підлітки та юнаки, які через свій вік та невеликий життєвий досвід мають труднощі із саморегуляцією.

Юнацький вік є перехідним до дорослого життя періодом, що супроводжується прийняттям багатьох рішень стосовно майбутнього, таких як вибір навчального закладу, майбутньої професії, місця роботи та місця проживання. Ці рішення стають фундаментом для формування стійкої особистості та допомагають у здобутті почуття контролю над власним життям. Повна або часткова втрата можливостей будувати своє життя призводить до проявів надмірної тривожності.

Необхідність подолання підвищеної тривожності чи принаймні її зниження призводить до різних шляхів вирішення цієї проблеми. Звичайно, одним із засобів подолання такого стану є звернення людини до спеціалістів за психологічною допомогою. У випадках надмірної тривожності навряд чи можна обійтись без психологічної реабілітації. Однак при помірних станах прояву гніву чи навіть агресії молоді людини захисним механізмом може стати прояв зацікавленості та її підтримки з боку найближчого оточення. На захист знесиленої психіки молоді людини бажано стати її сім'ї: підтримка, співпереживання і прийняття можуть стати справжньою панацеєю від формування подальшої, більш серйозної психологічної травми.

Задля полегшення тривожного стану у домашніх умовах пропонуються декілька дієвих порад:

По-перше, юнаку потрібно навчитися контролювати свої напади гніву та агресії. Для цього найкраще підійде будь-яка фізична активність, навіть прибирання кімнати.

По-друге, необхідно знайти свій спосіб для запобігання тривожних думок. Може допомогти, наприклад, читання, малювання, прогулянка на свіжому повітрі, ведення щоденника переживань.

Розмова із близькою людиною, другом або подругою також може призвести до позитивних змін у настрої та знизити рівень тривоги. Вкрай важливо для молоді людини не відмовлятися від спілкування, не закриватися в собі та не ховатися від зовнішнього світу.

Проблема надмірної тривожності стає все більш актуальною на сьогоднішній день. Її неможливо приховати, бо вона є майже в кожного з нас і потребує, звичайно, остаточного вирішення.

Хочеться наголосити на тому, що мати підвищену тривожність в цей час абсолютно нормально. Людина може не мати влади над зовнішніми обставинами, і це теж нормально. Натомість, обов'язком кожного українця повинен стати відповідальний моніторинг свого психічного стану задля скорішого відновлення нормальної життєдіяльності.