

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА НАБУТТЯ ТА РЕМІСІЮ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

*кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Маркова Катерина Валеріївна

*магістр кафедри диференціальної і спеціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем стресу, що створює сприятливі умови для розвитку залежної поведінки. Розуміння механізмів впливу стресових факторів на формування та ремісію залежностей є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування.

В умовах війни в Україні значно зростає роль стресових факторів, які впливають на психологічний стан населення, зокрема військовослужбовців та цивільних осіб. Стресові події можуть сприяти розвитку залежної поведінки або, навпаки, сприяти її ремісії залежно від індивідуальних особливостей та підтримки соціального середовища.

Емоційний стан людини завжди є важливим для розуміння її поведінки. Якщо людина емоційно нестабільна, це може збільшити ризик розвитку шкідливих звичок і залежностей. Тому важливо вивчати, як емоції впливають на схильність до залежностей, щоб запобігти негативним наслідкам [5].

Коли людина відчуває емоційний дисбаланс, напругу або переживає важкі часи, це може негативно вплинути на її психічне здоров'я і зробити її більш схильною до ризикованої поведінки. Необхідно детально вивчити зв'язок між цими факторами та розвитком залежностей, щоб краще зрозуміти, як формуються шкідливі звички [1].

Залежна поведінка, включаючи алкогольну, наркотичну та ігрову залежності, є серйозною соціальною проблемою. Стрес розглядається як один з основних факторів, що сприяють виникненню та загостренню залежностей. Вивчення впливу стресових факторів на залежну поведінку є важливим для розробки ефективних методів профілактики та лікування.

Залежна поведінка – це сукупність дій, що призводять до формування фізичної або психологічної залежності від певної субстанції або діяльності. В умовах війни психологічне навантаження значно зростає, що створює сприятливий ґрунт для формування залежностей, таких як вживання психоактивних речовин, азартні ігри, надмірне використання цифрових технологій тощо. Однак у певних випадках стрес може стати каталізатором позитивних змін і сприяти ремісії [3].

Стрес та розлади адаптації є ключовими тригерами у розвитку залежностей. Військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій, піддаються значному фізичному та емоційному напруженню, що може сприяти використанню алкоголю чи наркотичних речовин як засобу самозаспокоєння. До основних стресових факторів відносяться: бойові травми та втрати побратимів, соціальна ізоляція та відсутність підтримки, страх за власне життя та майбутнє, порушення сну та постійний стан підвищеної готовності.

Розлади адаптації та реакції на стрес відіграє провідну роль у формуванні залежної поведінки під впливом війни. Згідно з останнім виданням Міжнародної класифікації хворіб (МКХ-11), розлад адаптації визначається як психологічна реакція на стресову подію або серію подій, яка призводить до проблем з адаптацією. Цей стан класифікується як психічний розлад і зазвичай виникає протягом одного місяця після того, як людина зіткнулася зі стресором. Стресорами можуть бути різноманітні життєві події, такі як розлучення, переїзд, втрата працездатності, фінансові труднощі або конфлікти.

Людина, яка страждає від розладу адаптації, постійно переживає стрес або його наслідки. Вона може відчувати тривогу, неспокій, нав'язливі думки про стресову ситуацію або її наслідки. Через це їй важко пристосуватися до нормального життя, що негативно впливає на її особисті, сімейні, соціальні, освітні та професійні стосунки.

Психологічна напруга, викликана війною, може провокувати розвиток різних форм залежностей через наступні механізми:

- Пошук швидкого полегшення через вживання алкоголю чи наркотичних речовин може сприйматися як спосіб зняття напруги.
- Зниження рівня самоконтролю, коли стрес виснажує когнітивні ресурси, що ускладнює контроль над імпульсивною поведінкою.
- Використання адиктивної поведінки як способу уникнення реальності, тобто захист від травматичних переживань через алкоголь, азартні ігри або інші залежності.

Незважаючи на негативний вплив стресу, в певних випадках він може сприяти ремісії залежностей. Це можливо за умов наявності підтримки, ефективних стратегій подолання стресу та мотивації до змін. Далі наведено основні фактори, що сприяють ремісії. Соціальна підтримка, яка включає в себе наявність розуміючого оточення, психологічного супроводу. Військова дисципліна та контроль зі

структурованим розпорядком дня може допомогти уникнути повернення до залежної поведінки. Психотерапія та кризове консультування, професійна допомога може стати у нагоді для пошуку здорових способів боротьби зі стресом. Фізична активність, регулярні фізичні навантаження можуть бути ефективним засобом зниження рівня стресу [2].

Отже, Розуміння того, як психічний стан людини пов'язаний з наркотичною залежністю, вимагає уваги до впливу емоцій на її поведінку. Психічне здоров'я впливає не лише на внутрішній комфорт і здатність людини адаптуватися, але й на її схильність до вживання наркотиків. Емоційні переживання можуть визначати, як людина справляється зі своїми емоціями, і це, в свою чергу, може призвести до залежності від наркотиків [4].

Стрес часто негативно впливає на психічне здоров'я, що може збільшити ризик розвитку наркотичної залежності. Емоційний дисбаланс, викликаний стресом, може спонукати людину шукати полегшення через вживання наркотиків, що призводить до формування залежності. Стресові фактори можуть як сприяти розвитку залежної поведінки, так і стимулювати її ремісію, що залежить від індивідуальних особливостей та рівня соціальної підтримки. Для зниження ризиків важливо впроваджувати ефективні психологічні методи скринінгу, надання своєчасної допомоги та програм реабілітації. Військова психологія та психотерапія мають відігравати ключову роль у формуванні стратегій боротьби зі стресом та адаптації до складних умов життя.

Література:

1. Лазоренко Б. П., Кравченко, В. В. Психологія стресу та стресових розладів. *ВПЦ «Київський університет»*. Львів, 2015. С. 83-97.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2015. С. 151-194. <https://surl.li/xwjfjt3>.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Напреєнко, О. К. Психіатрія і наркологія: Здоров'я. Київ, 2004. С. 150-175, С. 280-305.
5. Кременчуцька М. К., Акопян А. Б., Козій В. О. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 5. С. 79-85.