

6. Харченко Н. В. Казка як метод впливу на емоційну сферу дошкільників. *Психологічний журнал*. 2021. (6), 68–73. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.6.2021.229297>

7. Хаустова А. В. Розвиток емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку засобами казки. *Наукові записки: зб. матеріалів наук.-практ. конф. викладачів і студентів*. Серія «Мистецтво». Вінниця : Планер, 2018. С. 199–203.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-109>

АЛОСТАТИЧНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Терещенко Ольга Олегівна

*асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних соціальних умовах, що характеризуються тривалими стресогенними впливами, невизначеністю та підвищеним психоемоційним навантаженням, зростає поширеність психосоматичних симптомів і захворювань. Значна частина клінічних проявів не може бути пояснена виключно біомедичними чинниками, що зумовлює необхідність використання інтегративних концепцій, які поєднують психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти функціонування людини [2, с. 12].

Однією з таких концепцій є концепція алостазу, яка пояснює взаємозв'язок між емоційним напруженням, поведінковими реакціями та фізіологічними змінами, що накопичуються в організмі у процесі тривалого впливу стресових факторів і забезпечують механізм переходу психологічного дистресу до соматичних порушень [5, с. 880]. Алостатичне перевантаження – це стан, у якому вимоги середовища та хронічний стрес перевищують адаптаційні ресурси організму.

Механізм розвитку алостатичного перевантаження пов'язаний з тривалою активацією систем стресу. За тривалого перевищення адаптаційних ресурсів організму активація систем стресу (гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, автономної нервової, імунної та метаболічної систем) спричиняє накопичення фізіологічного навантаження та поступове зниження здатності організму підтримувати внутрішню рівновагу. У цих умовах адаптаційні механізми, що спочатку забезпечують стабільність, починають сприяти розвитку патологічних змін, що описується як процес «зношування» організму внаслідок

тривалого стресового впливу [1, с. 11]. Підвищене алостатичне навантаження, спричинене хронічним стресом також пов'язане зі структурними та функціональними змінами головного мозку, які можуть виступати біологічною основою розвитку психічних і психосоматичних розладів [4, с. 2].

До розвитку алостатичного перевантаження може призвести вплив частих стресорів та повторюваного фізіологічного збудження, відсутність адаптації до повторюваних стресорів, нездатність припинити стресову реакцію після завершення дії стресора, а також недостатня алостатична відповідь для ефективного подолання стресових впливів [3, с. 12]. Згідно діагностичних критеріїв психосоматичних досліджень (DCPR-R) клініметричними критеріями алостатичного перевантаження є наявність ідентифікованих життєвих подій або хронічного стресу, що перевищує можливості подолання, порушення фізичного самопочуття, соціального функціонування та взаємодії із зовнішнім світом [2, с. 3].

Алостатичне перевантаження пов'язане з розвитком широкого спектра психосоматичних симптомів, зокрема хронічного болю, порушень функціонування шлунково-кишкового тракту, серцево-судинних розладів, порушень сну, підвищеної втомлюваності та інших соматичних скарг. Часто такі симптоми мають функціональний характер і посилюються під впливом емоційного напруження або психосоціальних труднощів. У клінічній практиці вони нерідко супроводжуються тривогою, депресією, соматизацією та зниженням якості життя [3, с. 15].

Ефективне подолання алостатичного перевантаження передбачає комплексні втручання, спрямовані на відновлення адаптаційних ресурсів особистості, зниження рівня стресу та формування навичок емоційної регуляції. Такі втручання включають психотерапевтичні методи, розвиток стратегій подолання, зміни способу життя, підтримка соціальних ресурсів і формування здорових поведінкових патернів [2, с. 13; 1, с. 17; 5, с. 893; 3, с. 15].

Алостатичне перевантаження є важливим теоретичним і клінічним конструктом, який пояснює механізми взаємозв'язку між хронічним стресом і психосоматичними проявами. Воно виступає своєрідним містком між психологічними переживаннями та тілесними реакціями, забезпечуючи розуміння переходу від емоційного напруження до соматичних симптомів. Розуміння концепції алостатичного перевантаження у психологічних дослідженнях і психотерапевтичній практиці сприяє більш глибокому розумінню природи психосоматичних розладів і розробці ефективних стратегій допомоги, спрямованих на підтримання психологічного та фізичного благополуччя людини.

Література:

1. Bobba-Alves, N., Juster, R. P., Picard, M. The energetic cost of allostasis and allostatic load. *Psychoneuroendocrinology*. 2022. 146. P. 105951. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105951>

2. Fava, G. A., Cosci, F., Sonino, N. Current Psychosomatic Practice. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2017. 86(1). P. 13–30. <https://doi.org/10.1159/000448856>

3. Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., Fava, G. A. Allostatic Load and Its Impact on Health: A Systematic Review. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2021. 90(1). P. 11–27. <https://doi.org/10.1159/000510696>

4. Lenart-Bugla, M., Szcześniak, D., Bugla, B., Kowalski, K., Niwa, S., Rymaszewska, J., Misiak, B. The association between allostatic load and brain: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*. 2022. 145. P. 105917. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105917>

5. McEwen B. S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological reviews*. 2007. 87(3). P. 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-110>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФОРМУВАННІ УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ТІЛА ТА ЕКОЛОГІЧНО ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Цибух Людмила Миколаївна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Бусел Світлана Валентинівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Дибіна Оксана Володимирівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

У сучасних умовах соціально-екологічних трансформацій зростає значення формування екологічно відповідальної поведінки та усвідомленого ставлення до власного тіла як взаємопов'язаних вимірів розвитку особистості. Посилення екологічних викликів і зростання