

ՀՏԴ 159.942

Հոգեբանություն

Վիտյա ՅԱՐԱՄԻՇՅԱՆ

ԱրՊՀ հոգեբանության ամբիոնի դոցենտ, հ.գ.թ.

ՎԱԽԻ ԲԱՅԱՍԱԿԱՆ ԱԶԴԵՅՈՒԹՅԱՆ ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՈՒՂՂՈՒԹՅԱՄԲ ՏԱՐՎՈՂ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ

Հոդվածում, վերլուծելով վախի՝ որպես հոգեկանի ամենատարածված հուզական վիճակներից մեկի, աստիճանների, ինչպես նաև առաջացման, ձևավորման և ապրման հոգեբանական մեխանիզմների վերաբերյալ արդի մոտեցումները, քննվում է դժվար իրավիճակներում հայտնված անձանց կողմից դրա հաղթահարմանն ուղղված ձևերի ու հնարքների տիրապետման խնդիրը: Եզրակացությունների և երաշխավորությունների մշակման համար կիրառված է հոգեկանի ձևավորման ու գործունեության կենսաբանական-ֆիզիոլոգիական մոտեցումը:

Բանալի բառեր՝ վախվորածություն, զգուշություն, տազնապ, հուզական վախ, սարսափ, խուճապ, վախի վերահսկում, ինքնակարգավորում, հոգեբանական պատրաստություն, հոգեբանական գործոն, «խփիր կամ փախիր ռեֆլեքս»:

В. Ярамишян

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРАХА

В статье, на основе анализа современных представлений о психологических механизмах возникновения, формирования и переживания, обсуждается проблема овладения приемами и формами преодоления страха, как одного из самых распространенных эмоциональных состояний психики, лицами, попавших в сложные жизненные ситуации. Для разработки рекомендаций и выводов применен биолого-физиологический подход.

Ключевые слова: испуг, осторожность, тревога, эмоциональный страх, ужас, паника, управление страхом, саморегуляция, психологическая подготовка, психологический фактор, рефлекс «бей или беги».

V. Yaramishyan

PSYCHOLOGICAL WORK ON OVERCOMING THE NEGATIVE IMPACTS OF FEAR

The article discusses the problem of managing the ways and strategies of fear by those in difficult life situations based on analysis of current approaches to the psychological mechanisms of the levels, as well as the emergence and formation of fear as one of the emotional states of mind. To develop the conclusions and recommendations the biological and physiological approach to mental formation and activity is used.

Key words: timorousness, caution, alarm, emotional fear, horror, panic, fear management, self-regulation, psychological preparation, psychological factor, «hit or run» reflex.

Վախի զգացումը բնորոշ է բոլոր մարդկանց: Անտարբերությունը սեփական կյանքի նկատմամբ երբեք չի համարվել խիզախություն: Անվախությունը, քաջությունը, անվեհերությունը, հանդգնությունը, համարձակությունը, արիությունը և նմանատիպ այլ որակները մարդու մոտ ոչ թե վախ չունենալու, այլ վախը վերահսկելու, կառավարելու որակներ են: Մասնագետները նույնպես միակարծիք են այն հարցում, որ որոշ դեպքերում բնական, առողջ վախը, որին կարելի է **զգուշություն** անվանել, որոշ իմաստով նույնիսկ կառուցողական դեր է կատարում և թույլ է տալիս խուսափել վտանգավոր իրավիճակներից: Պարզապես հարկավոր է սովորել վերահսկել և կառավարել վախը:

Հատկապես փոքր տարիքում վախը երեխայի կյանքի անբաժանելի մասն է կազմում և հայտնվում է այն ժամանակ, երբ երեխան, օրինակ, հանդիպում է անծանոթ մարդու կամ երբ իր կյանքին սպառնացող վտանգ է զգում ու չի իմանում, թե ինչպես պետք է վերականգնել անվտանգության զգացումը: Տարիքի հետ, ծանոթանալով ըստ էության ավելի սարսափելի օբյեկտների և երևույթների հետ, մարդիկ հիմնականում դադարում են վախենալուց, սովորում են տիրապետել հույզերին ու հաճախ դադարում են վախը հուզականորեն վերապրելուց: Մենք սովորում ենք հաղթահարել մեր կյանքի տհաճ պահերը՝ ընտրելով այն վարքագիծը, որը կարող է վերացնել անհարմարությունը կամ գոնե նվազեցնել այն: Կյանքը սովորեցնում է մեզանից շատերին, գրեթե բոլորին: Անշուշտ, վախի հետևանք հանդիսացող մնացորդային որոշ երևույթներ մնում են՝ տեղ տալով տարաբնույթ չհաղթահարված վախերի ու ֆոբիաների:

Վախի ինքնապաշտպանական գործառույթը դժվար չէ կռահել, քանի որ ակնհայտ է, որ այն բնականորեն է տրված՝ կյանքի ու առողջության համար վտանգավոր իրավիճակները հաղթահարելու և կենդանի օրգանիզմի ֆիզիկական անվտանգությունն ապահովելու համար՝ որպես մեր կամքից անկախ գործող արդյունավետ մեխանիզմ: Ահա թե ինչու, տեղեկացված լինելով այս մասին, վախի գործոնը երբեմն հաջողությամբ օգտագործում են նաև մարզիկները: Այսպես, վագորդներից շատերը մտովի պատկերացնում են, որ իրենց հետապնդում է կատաղած շների ոհմակը: Արդյունքում նրանք ունենում են անհամեմատ բարձր ցուցանիշներ, քան սովորական հոգեվիճակներում: Սակայն վախը միանշանակ չէ և ունի տարբեր աստիճաններ: Օրինակ,

սոսկումի ու սարսափի մակարդակի հասած վախն ի վիճակի է կաթվածահար անելու մարդու հոգեկան և ֆիզիկական ակտիվությունը: Մասնագետները վաղուց նկատել են, որ վախի վնասակար ազդեցությունը գեներացնելու գործում մեծ դերակատարություն ունեն հանկարծակիության ու անսպասելիության գործոնները, ուստի վախի դեստրուկտիվ (ապակառուցողական, քայքայիչ) ազդեցությունը նվազեցնելու համար առաջին հերթին պետք է չեզոքացնել այդ գործոնների ազդեցությունը: Նկատված է նաև, որ վախին առավել հեշտությամբ են դիմակայում նրանք, ովքեր հոգեբանական համապատասխան պատրաստություն են անցել և սովորել են ներքուստ «սանձել» վախը:

Վախի պարզագույն տեսակը **հուզական վախն** է, որն առաջ է գալիս վտանգի հետ անմիջական շփման հետևանքով՝ օրգանիզմի ինքնապաշտպանական հակազդեցությունների գործարկման հիման վրա: Չնայած հուզական վախը պարզագույն տեսակ է համարվում, այնուամենայնիվ, խիստ որոշակի իրավիճակներում այն կարող է համակել մարդու ողջ հոգեկանը և խանգարել նրա նորմալ գործունեությանը, հոգեկան պրոցեսների բնականոն ընթացքին:

Երկրորդ, վախվորածությունը մարդու կողմից գիտակցված, հասկացված վախն է, որը վտանգավոր գործողություն կատարելուց առաջ համակում է մարդու հոգեկանին: Վախվորածություն կարելի է անվանել առաջիկա վտանգի մասին տևական մտորումները, դրանց հետ կապված տագնապախռովությունը: Վախվորածությունը և անձնավորության մոտ առկա հոգեբանական այնպիսի առանձնահատկությունները, ինչպիսիք են՝ կասկածամտությունը, անինքնավստահությունը, ցածր ինքնագնահատականը, հստակ կոռելյացիայի (փոխկապակցվածության) մեջ են:

Վախն ունի նաև դրսևորման բարձրագույն աստիճաններ: Վախի դրսևորման բարձրագույն աստիճաններն են **սարսափը** (սոսկումը, զարհուրանքը), **աֆեկտիվ սարսափը, խուճապը**: Սարսափը կարող է հետևանք լինել ոչ միայն վտանգի հետ անմիջական շփման, այլ նաև առաջ գալ դրա երևակայման արդյունքում: Վախի ծայրահեղ դրսևորումները վտանգավոր են այն աստիճան, որ կարող են հիվանդագին ազդեցություն ունենալ մարդու առողջության ու հոգեկանի վրա՝ պատճառ դառնալով ներոտիկ խանգարումների:

Ժամանակակից հոգեբանությունը տիրապետում է մարդկանց բացասական հոգեվիճակների կարգավորման ու հաղթահարման բազմազան ու արդյունավետ մեթոդների, որոնց կիրառումը հնարավորություն է տալիս մեծ մասամբ խուսափել անցանկալի հետևանքներից: Շատ մարդիկ իրենց կյանքում բազմաթիվ անգամ վախի զգացում են ունեցել և ստիպված են եղել այս կամ այն եղանակով հաղթահարել՝ ի վերջո հասկանալով, որ վախի ու տագնապի զգացումը պարզապես հիմնարար ու նաև պաշտպանական նշանակություն ունեցող հույզեր են, որոնց դեմ պետք չէ պայքարել, որոնց գոյության հետ պետք է հաշտվել ու սովորել ապրել դրանց հետ:

Շատ ուսումնասիրություններում¹ նկարագրված է այսպես կոչվող **«Ջոնսի ֆենոմենը»**: Ջոնսը հավաքական կերպար է: Նա ամերիկյան իրականության տիպիկ ներկայացուցիչ է և անցած դարի 60-ական թվականներին դարձել էր պատանիների կուռքը, որովհետև խիզախ էր, վտանգի առջև՝ աներեր ու հակված չէր քննարկելու իր զգացմունքները: Նա անգամ կարող էր արհամարհել տազնապներն ու անխռով մնալ բարդ իրավիճակներում: Արդարության համար պայքարը Ջոնսի համար ավելի կարևոր էր, քան անհանգստությունն ու վախը՝ սեփական կյանքի համար: Հերոսը համարձակ քայլում է վտանգին ընդառաջ՝ միայնակ գործելով դարանակալ հանցախմբի դեմ: Բնական է, որ երեխաների համար նա դարձել էր նմանակման օբյեկտ՝ գերմարդու (supermen) նման: Հանուն այդ նմանության, երեխաները փորձում են, ինչպես Ջոնսը, հաղթահարել վախը, կամ, առնվազն, ձևացնել, թե կարող են այդ անել: Այս նկարագրությունից պարզ է դառնում, թե ինչպես է հասարակությունը խրախուսում երեխաների մոտ վախը թաքցնելու և «խիզախությունը» քարոզելու դիրքորոշումների ձևավորումը:

Բոլոր հասարակություններում էլ վախկոտությունը չի խրախուսվում, ուստի վախեցած մարդը քննադատությունից խուսափելու համար ստիպված է լինում ինչ-որ կերպ թաքցնել վախի զգացումը, ընդ որում, ոչ միայն ուրիշներից, այլև հաճախ ինքն իրենից: Ահա թե ինչու երեխաները մեծանում են ու սովորում կեղծել, ձևացնել, դիմակ հագնել ու իրենց հոգեկանում խեղդել վախի զգացումը: Մարդկանց մեծամասնությունը կենսափորձի հիման վրա մշակել է սեփական խորքային վախերի ժխտման վարքային յուրահաստուկ մեխանիզմ:

Հատկանշական է, որ վախի կոնկրետ պատճառները տարբեր մարդկանց մոտ տարբեր են: Երբ մարդիկ լրջորեն վախենում են, ապա չեն ցանկանում խոստովանել: Նրանք հրաժարվում են *վախ* անվանել իրենց համակած տարօրինակ հույզը ու հորինում են ճշմարտանման ինչ-որ բացատրություններ: Այս ամենը ինքնակառավարման խաբեություն է, քանի որ մոլորված մարդիկ հաշվի չեն առնում, որ վախի զգացման մեջ արտառոց ոչինչ չկա, վախը բնորոշ է

¹ Սույն հոդվածը նախապատրաստելու համար մեր կողմից ուսում, նասիրվել են ամերիկյան հոգեբան-հոգեբույժ Բենջամին Գոլդմինի աշխատությունները: Գոլդմինը ոչ այնքան տեսաբան, որքան պրակտիկ մասնագետ է և ունի աշխատանքի մեծ փորձ: Նա նաև բարեգործական ծրագրերով զբաղվող ամերիկյան կազմակերպության՝ «Օլիմպիա» ինստիտուտի հիմնադիր տնօրենն է: «Օլիմպիա» կազմակերպությունը ժամանակին զբաղվել է վիետնամական պատերազմի վետերաններին, հանցագործությունների զոհերին և հոգեկան խեղում ստացած անձանց խորհրդատվական օգնություն ցուցաբերելու հարցերով: Արդյունքում Բ. Գոլդմինը մասնագիտացել է արտակարգ իրավիճակներում հետվնասվածքային սթրեսային խանգարումներ ունեցող անձանց հետ տարվող վերականգնողական աշխատանքների կազմակերպման ու իրականացման մեջ:

բոլորին՝ առանց բացառության¹: Խոսելով սթրեսածին իրադարձությունների մասին, պետք է հիշել, որ դրանք, գրեթե անխուսափելիորեն, ի վիճակի են առաջացնել ինտենսիվ վախ և հոգեկան տառապանքներ: Թաքցնելն անիմաստ է, ավելին՝ վտանգավոր է, քանի որ մերժված, չընդունված, ճնշված ու արտամղված վախը հոգեբանական ինքնապաշտպանական մեխանիզմների գործարկման արդյունքում կարող է մղվել ենթագիտակցության մակարդակ ու այնտեղից ամենաանպատեհ պահերին ակտուալանալ ու կատարել իր դեստրուկտիվ գործառույթը:

Եթե պատահել է այնպես, որ դուք հայտնվել եք ձեր կյանքում տեղի ունեցած որևէ հոգեցունց իրադարձության ազդեցության տակ, ապա հաղթահարման ճանապարհին պետք է առաջին հերթին, առանց ինքնախաբեության, փորձեք խոստովանել, որ դուք իրապես վախեցած եք: Միայն յուրահատուկ ինքնախոստովանությունից հետո դուք կարող եք կառուցողական փոփոխություններ կատարել ձեր հոգեկանում, որպեսզի այն ավելի արդյունավետ պայքարի վախի վնասակար ազդեցությունների դեմ:

Առաջին հերթին հարկավոր է սովորել **ճանաչել վախը**: Առաջին հայացքից թվում է, թե սովորելու ոչինչ չկա, քանի որ ամեն ինչ պարզ է: Ցավոք, վախի նկատմամբ մեր անհատական վերաբերմունքը պայմանավորված է նույն երևույթի նկատմամբ հանրության բացասական վերաբերմունքով, որի ազդեցությամբ էլ մեզինքն շատերը սովորում են ոչ թե ճանաչել վախը, այլ կեղծել ու թաքցնել այն՝ խաբելով բոլորին: Ուստի օգտակար է նախապես ծանոթանալ մի շարք օբյեկտիվ նշանների հետ, որոնք օգտակար կարող են լինել վախը ճանաչելու համար: Նախ քննարկենք, թե ինչպես է վախի զգացումը ազդում մեր մարմնի վրա, ինչը կօգնի հասկանալ, թե ինչու են թաքնված վախերը վնասակար ազդեցություն ունենում մարդու առողջության վրա:

Կենտրոնական նյարդային համակարգը, որը գլխուղեղից բացի ներառում է բազմաթիվ նյարդեր, նման է ժամանակակից համակարգչի, որի օպերացիոն համակարգը կառավարում է ծայրամասերի աշխատանքը՝ նրանցից ստանալով տարաբնույթ ազդակներ և մկանային համակարգին տալով համապատասխան հրամաններ, որպեսզի գործեն իրավիճակի համաձայն: Չխորանալով մանրամասների մեջ՝ նկարագրենք նյարդային համակարգի միայն մեկ տեսակի հրաման, որը վախի օբյեկտի հետ առերեսվելու դեպքում անմիջականորեն տրվում է մկանային համակարգին: **Այդ ռեֆլեքսը կոչվում է «խփիր կամ փախիր»**: Ռեֆլեքսը տեղ ունի այն դեպքերում, այսինքն՝ մեր օրգանիզմն առանց վարանելու օգտագործում է այն, երբ մենք վախենում ենք ինչ-որ բանից կամ անմիջականորեն զգում ենք մոտալուտ վտանգը: Վտանգի ազդանշանով

¹ Խոսքը հոգեպես առողջ մարդկանց մասին է, ուստի բացառություն պետք է համարել որոշ հոգեկան խանգարումներ ունեցող մարդկանց մոտ վախի նկատմամբ բացարձակ անընկալությունը:

գործարկվում է ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական փոփոխությունների մի ամբողջ շղթա՝ արագանում են սրտի զարկերը և շնչառությունը, մեծանում է մկանային լարվածության մակարդակը, ադրենալին և այլ հորմոններ են արտադրվում և կայծակնային արագությամբ ներակրկվում արյան մեջ՝ փոխելով նրա կազմը, բարձրանում է զարկերակային ճնշումը և այլն: Ռեակցիաների այս ամբողջ համալիրն է համատեղ կոչվում «խփիր կամ փախիր» ռեֆլեքս: Հետևանքը լինում է այն, որ մարմինը կամ մղվում է առաջ՝ հարվածելու, ոչնչացնելու, տիրապետելու վախի օբյեկտին, եթե այն թվացել է թույլ և հաղթահարելի, կամ էլ, առանց հստակ ուղղվածություն ունենալու, փախուստի է դիմում: Փախուստի ձևեր են նաև շփոթվելը, կարկամելը, արգելակվելը:

Բոլոր արագորեն տեղի ունեցող գործընթացների հիմնական արդյունքն այն է լինում, որ ակտիվության կտրուկ բարձրացումը և էներգիայի ներհոսք կարողանա ապահովել առավել արդյունավետ գործելը, երբ հանդիպել ենք վտանգի: Որքան մեծ է սպառնալիքը, որքան մեծ է վախի հուզական ընկալումը, այնքան ավելի շատ էներգիա է տրվում: Անկախ նրանից՝ մենք գիտակցում ենք, թե ոչ, միևնույն է, մեր նյարդային համակարգը և ֆիզիոլոգիան իրենց գործն անում են: Մարմինը ակնթարթորեն մոբիլիզացվում է, դառնում զգուն՝ օգնելով մեզ գոյատևել: Այս ռեֆլեքսը ձևավորվել է մարդու երկարատև էվոլյուցիայի ընթացքում և մեկ անգամ չէ, որ հավատարմորեն ծառայել է մեր անվտանգության ապահովման գործին:

Ամեն անգամ, երբ մենք որևէ առնչություն ենք ունենում թվացյալ թե իրական վախի օբյեկտի հետ (նույնիսկ եթե իրավիճակը ընկալվում է սխալ, խեղաթյուրված), ուղեղը հրաման է տալիս համապատասխան կենտրոններին, և ամեն ինչ տեղի է ունենում ճիշտ նույն մեխանիզմով, կարծես իրական վտանգ է սպառնում:

Գաղտնիք չէ, որ արտակարգ իրավիճակներում, երբ առկա է մահվան սպառնալիքը, գործարկվում է կենդանական աշխարհի հզորագույն բնագոյներից մեկը, եթե ոչ ամենահզորը՝ ինքնապաշտպանության բնագոյը, որն էլ, ֆիզիկական ու հոգեկան ծանրաբեռնվածությունների ֆոնի վրա, որոնք ուղեկցում են արտակարգ իրավիճակներին, ազդեցությունների տևականության հետևանքով կարող է աճել բազմակի: Նույնպիսի հետևանքներ կարող են ունենալ նաև մահվան պատկերների, տպավորությունների անսովոր մոտ լինելը, տեսողական էֆեկտները: Սպառնալիքի դեմ անգոր լինելու և պայքարի անհուսալիության զգացումը կաթվածահար է անում չնախապատրաստված, չկոփված կամքը, խթանում է երևակայությունը՝ ոչ ցանկալի ուղղությամբ, ինչպիսիք են մահվան, թաղման տեսարանները, դժբախտացած հարազատների պատկերները, տանջահար դեմքերը և այլն: Այս ամենը նշանակում է, որ արտակարգ իրավիճակների հետ առնչվելը պարարտ հող է ստեղծում

հարմարվողականության խանգարումների, լետալ սթրեսների համար ¹: Տուժածը սևեռվում է ողջ մնալու կաշուն մտքի վրա, որի արդյունքում նրա գործողությունները սկսում են կրել սպոնտան, ինքնաբերական բնույթ և կարող են լրջագույն վնաս հասցնել անվտանգությանը: Վախի գիտակցումը և վերապրումը, ինչպես սթրեսի դեպքում, ունի փուլային բնույթ:

Առաջին փուլում վախեցած անձը պատրաստվում է հակազդել տագնապալի իրադարձությանը, ընդ որում, այնքան արդյունավետ, որքան նախկինում առնչվել ու հաջողությամբ հաղթահարել է նման իրավիճակները: Այս փուլը կոչվում է պայքարի փուլ և համեմատաբար կարճ է տևում:

Երկրորդ փուլը վտանգի հետ անմիջականորեն շփման փուլն է, որին բնորոշ է վերևում նկարագրված «խփիր կամ փախիր» ռեֆլեքսի գործարկումը: Հատկանշական է, որ այն տարբեր անձանց մոտ նույնպես տարբեր դրսևորումներ է ունենում՝ կախված նրանից, թե ինչպիսի հոգեբանական նախապատրաստություն ունի անցած տվյալ անձը: Փորձառու անձանց մոտ այդ գերհուզական վիճակն իր գազաթնակետին է հասնում սովորաբար միջադեպից հետո, երբ գիտակցվում են նրա հնարավոր հետևանքները, մինչդեռ անփորձները, այսպես ասած, «տեղի են տալիս» մինչև բուն իրադարձության կատարվելը կամ դրա ընթացքում: Ահա թե ինչու այդ անձանց մոտ անմիջապես դեպքի ժամանակ նկատելի են լինում անկառավարելի, անարդյունավետ հուզական վիճակներ:

Երրորդ, այսպես կոչվող, հյուծվածության կամ ելքի փուլը վրա է հասնում երկարատև, ինտենսիվ ազդեցությունների դեպքում՝ հոգեկանն ու ֆիզիկականն ուժասպառ անող հետևանքներով: Այս դեպքում նկատելի են դառնում անտարբերության (ապաթիայի), ցրվածության դրսևորումներ: Մասնագետներից ոմանք երբեմն առանձնացնում են նաև **չորրորդ, այսպես կոչված, սուր հակազդման փուլը** ², որի դեպքում վախի զգացմանը բնականոն հակազդելու վարքագիծը կարծես իր տեղը զիջում է ոչ ադեկվատ վարքի տեսակների, օրինակ, վախը՝ որպես ինքնապաշտպանական մեխանիզմ և հոգեբանական պաշտպանական համակարգ, մղվում է ետին պլան, իրականության ընկալումն աղճատվում է: Հոգեբանական անտարբերության այսպիսի վիճակը հղի է անկանխատեսելի ծանր հետևանքներով, անձը վեր է ածվում անդեմ ու անգործունյա զանգվածի, չի ցանկանում գործել, ընդարմանում է ու կարկամում:

Դատելով առհասարակ պատերազմների ուսումնասիրման փորձից, այդ թվում՝ դարաբաղյան երեք պատերազմների մասնակիցների ներկայացրած որոշ պատմություններից՝ կարելի է վստահաբար պնդել, որ մարտի ժամանակ և

¹ Տե՛ս **Վ.Յարամիշյան Վ.Բ.** Գաղափարադաստիարակչական պատրաստություն, «Ազատ Արցախ» հրատ, Ստեփ., 2004թ., էջ192:

² նույն տեղում, էջ 93:

նույնիսկ դադարների ընթացքում վտանգը միշտ և ամենուրեք հետապնդել է մարդկանց: Անգամ դադարների ժամանակ հանգստանալու, ապահով զգալու երկար ժամանակ չի լինում: Այս ամենը նշանակում է, որ մարտադաշտում վերը նկարագրված ռեֆլեքսն աշխատում է ավելի հաճախ, քան տանը, «նորմալ» պայմաններում: Մարդիկ, ովքեր մասնակցում են մարտական գործողություններին, գտնվելով արտառոց իրավիճակներում, օրեր շարունակ գերհուզական ապրումներ են ունենում: Ստացվում է այնպես, որ նկարագրված ռեֆլեկտոր համակարգը, որը բնության կողմից նախատեսված է գործարկվելու միայն արտակարգ իրավիճակներում, միայն հատուկ դեպքերում, այսինքն՝ համեմատաբար հազվադեպ, նման իրավիճակում ակտիվանում ու գործում է համարյա միշտ՝ վերածվելով ինչ-որ ծանոթ, տևական վիճակի: Մարդու ֆիզիոլոգիան ու հոգեկանը ստիպված են անընդհատ գտնվել գերլարված վիճակում, զգոն ու աչալուրջ սպասել առաջիկա վտանգին և, հետևաբար, հայտնվել անընդհատ վախը վերապրելու ծուղակի մեջ: Գերհուզական վիճակը համակում է ողջ նյարդային համակարգը, և աղբյուրները մեծ չափաբաժիններով սրսկվում է արյան մեջ: Արդյունքում գործարկվում է այսպես կոչող «խուճապի փակ շրջանը»։ արյան մեջ ներարկված աղբյուրների որոշակի չափաքանակը առաջ է բերում համապատասխան հուզական իրավիճակ, որին արձագանքելով՝ ներգատիչ գեղձերը կրկին արտադրում են աղբյուրների նոր չափաքանակներ, որոնք, իրենց հերթին, ներարկվելով արյան մեջ՝ կրկին առաջ են բերում նոր հուզական հակազդեցություններ և այդպես շարունակ՝ փակ շղթայով: Մարդիկ, ովքեր անցել են այդ փորձությունների միջով, ում նյարդային համակարգը հարմարվել է գործելու աղբյուրների փակ շղթայի տրամաբանությամբ, անգամ քաղաքացիական կյանք վերադառնալուց հետ չեն կորցնում իրենց բնորոշ տագնապայնությունը և ընդգծված զգոնությունը՝ պատրաստ լինելով առաջին իսկ ազդանշանի դեպքում անհավատալի արագությամբ «հարձակվելու կամ փախուստի դիմելու»:

Հոգեկան և ֆիզիկական ակտիվության տևական ընթացքը հանգեցնում է մի շարք սթրեսային ախտանշանների, այդ թվում՝ հյուծվածության, մկանային լարվածության, արյան բարձր ճնշման, դյուրագրգռության, ագրեսիվ պահվածքի, քնի խանգարումների, ընդհանուր անհանգստության: Ներկայումս ընդունված է այս ախտանշանների համալիրն անվանել ՀՎՄՀ՝ հետվնասվածքային սթրեսային հակազդեցություններ (ռուսերեն՝ ПТСР, անգլերեն՝ PTSD):

Եթե դուք հաճախ եք հանդիպել վտանգի, ապա հավանական է, որ սովորել եք անմիջապես արձագանքել սպառնալիքներին: Սա ձեր ուժի աղբյուրն է այն դեպքերում, երբ առկա է վտանգը, բայց դա կարող է հանգեցնել լուրջ խնդիրների, երբ ինչ-ինչ պատճառներով ոչ թե իրական, այլ անմեղ իրավիճակն է սպառնում ձեզ: Ուստի առաջ կգա անհրաժեշտություն՝ ստուգելու վախերի իրական լինելը, այսինքն՝ թե որն է «կեղծ», անհիմն և որն է իրական: Վախի և զայրույթի միջև կա

հատուկ հարաբերություն: Ձայրույթը վախի արձագանքն է: Ձայրույթը վտանգին արձագանքելու միջոց է: Սա չի նշանակում, որ զայրույթը կեղծ է, ոչ իրական: Ձայրույթի զգացումը իրական է և, բացի այդ, հզոր ուժ ունի: Մանրակրկիտ վերլուծելով իրավիճակը, կարելի է տեսնել, որ զայրույթի բռնկմանը նախորդել է վախի զգացումը, որն իր հերթին արձագանք է եղել վտանգին: Այսպիսով, ունենալով զայրույթի կամ բարկության բռնկումներ, մենք սովորում ենք ճանաչել մեր ներքին վախերը: Չմոռանանք, որ իրական սպառնալիքի դեպքում անկեղծ զայրույթ զգալը բնական է և նորմալ:

Արդեն խոսվեց այն մասին, որ չկան, չեն լինում այնպիսի մարդիկ, որոնք ընդհանրապես վախի զգացում չունենան: Պարզապես, տարբեր մարդկանց հոգեկանի վրա վախի ներգործության աստիճանը կարող է տարբեր լինել: Վերահսկելի, կառավարվող վախը, որպես կանոն, կառուցողական դերակատարություն է ունենում՝ ապահովագրելով բազմաթիվ վտանգներից ու վնասներից: Վտանգն այն դեպքում է առաջ գալիս, երբ վերահսկվող վախը վերաճում է անասնական սարսափի, որի ազդեցությամբ մարդու բանական վարքն իր տեղը զիջում է բնագոյային ակտիվությանը: Բայցևայնպես, փորձել ամբողջությամբ ազատվել վախի զգացումից կամ հաղթահարել այն հնարավոր չէ և ոչ էլ պետք է: Վախը, ինչպես ցավի զգացումը, անհրաժեշտ է մարդուն՝ ծայրահեղ դրսևորումներից խուսափելու համար:

Վախի և նրանից ածանցված հոգեբանական անկայունության դրսևորումների դեմ տարվող պայքարը մասնագետների համար շարունակում է մնալ առաջնահերթ խնդիր: Այսպիսով, վախի դեմ տարվող պայքարի խնդիրն այն է, որ այն սարսափի ու սոսկումի չվերածվի, այլ լինի վերահսկելի ու կառավարելի: Որպես ուղեկցող միջոցառում, հարկավոր է սովորել վերահսկել նաև երևակայությունը: Եթե երևակայությունը չի կառավարվում, ապա սարսափի պատկերներն իրոք կարող են խուճապի պատճառ հանդիսանալ:

Գրականություն

1. **Յարամիշյան Վ.Բ.**, Գաղափարադաստիարակչական պատրաստություն, «Ազատ Արցախ» հրատ, Ստեփ., 2004թ., 192 էջ:
2. «Ռազմական սթրեսը և դրա կառավարումը», Ռազմական հոգեբանության հիմնախնդիրները հանրապետական գիտաժողովի նյութեր, Ձեկուցումներ և հոդվածներ, Երևան, 2013թ., էջ 158-163:
3. **Караяни А.Г., Сыромятников И.В.**, Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2006, 480 стр.

4. Колодзин Б., Как жить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой И.В., М., 2001г.

5. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий- Психологический журнал, 1999г, том 20, N5, стр. 62-74.

Հոդվածը տպագրության է երաշխավորել խմբագրական
խորհրդի անդամ, հ.գ.թ. Ա.Մ.Մխիթարյանը: