

## ПОЛИВАГАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ В БОРЬБЕ С ТРЕВОГОЙ И БЕСПОКОЙСТВОМ

А.А. Архипова, студентка 4 курса,  
напр. «Педагогика и психология»,  
СФ УУНИТ,

Научный руководитель:

**Л.Я. Хакимова,**  
Доцент, канд. пед. наук,  
СФ УУНИТ,  
г. Стерлитамак

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние поливагальной теории на тревожность. В статье представлено теоретическое исполнение поливагальной теории. Поливагальная теория фокусируется на блуждающем нерве, который тянется от ствола мозга ко всем внутренним органам, включая сердце, легкие и желудок. Блуждающий нерв является проводником парасимпатической нервной системы, которая отвечает за стимуляцию «отдыха и пищеварения», например, за снижение частоты дыхания и сердцебиения, а также за улучшение пищеварения. Блуждающий нерв необходим для успокоения нервной системы, особенно после пережитого стресса.

**Ключевые слова:** тревога, стресс, поливагальная теория.

Тревога это трудная проблемы на работе перед сдачей экзамена или перед принятием важного решения когда тревога после таких острых ситуаций не только не проходит но и со временем даже ухудшается. Мы имеем дело с тревожном расстройстве такая тревога может мешать повседневной деятельности выполнение работы, учебе и отношения. Итак, как культура мы наделены верой в то что тревога беспокойство -это состояние, которое существует в нашей голове. Десятилетия психофизиологических исследований

доказали Стивену Порджесу, что на самом деле тревога находится в нашем теле. Если сказать еще точнее то она находится в нашей нервной системе . Эта система регулирования предлагает совершенно новое понимание того ,как мы становимся тревожными, как мы поддерживаем и даже оправдываем тревогу и как мы можем от неё освободиться.

Наше физиологическое состояние влияет на то как мы реагируем на мир и как проходит наша жизнь в этом мире. К сожалению это никак не учитывается в большинстве моделей психического здоровья. Точка зрения Стивена Порджеса отличается от преобладающей в психологией психиатрии модели, просматривающей тревогу как реакцию мозга, а не как феномен всего тела. Психология считает, что с помощью когнитивных и поведенческих технологий тревогу можно приручить с помощью словесного воздействия. Но данные демонстрируют, что одни физиологическое состояние - располагают нас к негативу, а другие к оптимизму и социальному опыту.

Тревога как и другие эмоции возникает из различных состояний тела когда нейронные сигналы, которые эти состояния генерируют, проходят через ствол мозга, где находится контроль над нашими основными состояниями. Эта информация также передаётся на более высокие уровни мозга, где мы придаём ей значение то ,что мы называем эмоциями.

Беспокойство - это реакция организма находящегося под угрозой. Одна из первых обязанностей всех организмов - это держать в состоянии готовности средства защиты. Способность обнаруживать опасность имеет решающее значение для защиты, а острые реакции на угрозу, когда мы быстро мобилизуем ресурсы, помогают нам выжить. Однако хронические угрозы дорого обходятся в нашей физиологии, потому что, нарушая гомеостатический механизм, который позволяет нам расти и процветать. В таких ситуациях не только ставится под угрозу наше здоровье, но и сужается диапазон нашего опыта и особенно наша способность устанавливать контакт с другими людьми.

Каждый из нас сталкивается с состояниями угрозы. Эти состояния являются нашей реакцией на неопределённость того выживем ли мы или нет.

Угроза может исходить из внешнего мира или возникать внутри нас из наших воспоминаний. Стивен Порджес придумал термин нейроцепция, чтобы описать как ниже уровня нашего сознательного понимания цепи нейронов постоянно отслеживают и оценивают внутренние и внешние риски будь то ситуация или люди, как безопасные- опасные или угрожающие жизни.

Мощный механизм который может снижать уровень угрозы находится в вентральной части ствола мозга в области известной как двойное ядро, где берёт начало главный игрок вегетативной нервной системы - блуждающий нерв. Блуждающий нерв начинается от основания мозга и посылает свои ветви к сердцу, лёгким и пищеварительному тракту.

Блуждающий нерв реагирует на сигналы безопасности, которые регистрируются высшими структурами мозга. Эти сигналы дают нам достаточно спокойствия для того, чтобы раскрыться для социального взаимодействия с другими. Поскольку поток информации идет как в мозг так и из него через пути блуждающего нерва, то его можно рассматривать как главная магистраль между разумом и телом. Через блуждающий нерв мы реагируем на сигналы в окружающей среде, которые успокаивают, настораживают или нарушают регуляцию тела, а эти состояния в свою очередь создают эмоциональные переживания и проявляются в поведении.

С. Порджесу потребовалось ни один десяток лет чтобы определить как функционирует вагусные пути и какой контроль они осуществляют. Всё это было обобщено в его так называемой поливагальной теории. Поливагальная теория объясняет взаимосвязанность реакцией тела когнитивных и эмоциональных функции и социального поведения. Она показывает ,что нам, людям, предназначено регулировать друг друга и что сближение, социальное взаимодействие и интонация голоса всё это мощные невербальные сигналы.

### **Список литературы**

1. Мэрилин Р.С., Поливагальная теория. Использование блуждающего нерва в работе с детской психотравмой. - М.: - 2020. - 390с.

2. [Электронный ресурс] URL : <https://medium.com/@drshinshin/r-i-p-polyvagal-theory-897f935de675>

3. [Электронный ресурс] URL : <https://www.researchgate.net/post/After-20-years-of-polyvagal-hypotheses-is-there-any-direct-evidence-for-the-first-3-premises-that-form-the-foundation-of-the-polyvagal-conjectures>

4. Порджес, С. В., Ориентация в оборонительном мире: модификации нашего эволюционного наследия млекопитающими. Поливагальная теория. *Психофизиология*. 1995. - 301–318 с.

© А.А Архипова 2023