

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет внутрішніх справ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра соціально-гуманітарної підготовки

КЕЙС

заняття на тему

**«Стрес та форми його опанування. Психологічна допомога в роботі
дільничного офіцера поліції.»**

**Підвищення кваліфікації
— дільничних офіцерів поліції
Національної поліції України**

Інформація про викладача

к.психол.н., доцент
Пряхіна Наталія Олексіївна
pryakhina_natalia@i.ua

Львів -2021

Навчальна мета: опрацювати базові поняття з теми: стрес, основні види стресу, ознаки прояву та форми опанування стресом, емоційно-вольова саморегуляція стану, емоційна стійкість особистості.

Міжтематичні зв'язки: ефективна комунікація, етика, толерантність та недискримінація в роботі поліцейських.

План лекції

1. Поняття про стрес, види стресу та ознаки прояву. Посттравматичний стресовий розлад.
2. Чинники стресу.
3. Емоційно-вольова регуляція стану в умовах професійної діяльності. Практичні прийоми управління стресом.
4. Шляхи розвитку стресостійкості особистості.

1. Поняття про стрес, види стресу та ознаки прояву. Посттравматичний стресовий розлад.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати». Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: **дистресу**, пов'язаного з негативними емоційними реакціями; **еустресу**, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями. Американським нейрофізіологом Полем Макліном (Paul D. MacLean) була запропонована триєдина модель головного мозку. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу.

Людський мозок представляє собою триєдину систему, яка містить:

- Рептильний мозок (ретиккулярний комплекс)
- Емоційний мозок (лімбічна система)
- Візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

1. Рептильний мозок (R-комплекс)

Рептильний мозок є найдавніший, він існує 100 млн. років і є еволюційним розвитком стовбуру мозку. Рептильний мозок керує фундаментальними, самими примітивними функціями організму - дихання, травлення, рух, рівновагою, серцебиттям та ін. Функції рептильного мозку досить прості: «бігти - захищатися - завмерти». Він дуже корисний для негайних реакцій: спочатку - реакція, потім осмислення. Рептильний мозок часто плутає уявну небезпеку з реальною загрозою і тоді буквально бере під контроль розум і тіло людини. Рептильний мозок оточений складною лімбічною системою, яка є спадком від стародавніх ссавців, його вік 50 млн. років. Його функції емоційні і пізнавальні. Ця частина мозку відповідає за відчуття, переживання, пам'ять і навчання; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний

тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи. Мак Лін виділяє шість основних емоцій: бажання, гнів, страх, печаль, радість і ніжність. Лімбічна система, надаючи емоційне забарвлення отриманого досвіду, сприяє навчанню, ті способи поведінки, що доставляють «приємне», будуть посилюватися, а ті, що тягнуть «покарання», - поступово відторгатися. Лімбічна система дозволяє нам інтегрувати минуле або, щонайменше, «переписати» його, включивши туди відновлені перепрограмовані фрагменти.

Емоційний мозок прагне зберегти те, що вже є, опирається змінам, утримує і тягне в «зону комфорту». Будь-які спроби людини вийти з неї для емоційного мозку є стресом, це вкрай важливо для розуміння поведінки, коли людина наважується на зміни. Коли відчувається опір змінам, це означає, що розумом управляє емоційний мозок.

Рациональний розум - наймолодша структура, вік 1,5 - 2,5 млн. років. Це неокортекс, кора великих півкуль головного мозку, що відповідає за вищу нервову діяльність. Неокортекс сприймає, аналізує, сортує повідомлення, отримані від органів почуттів. Йому притаманні такі функції, як міркування, мислення, прийняття рішень, реалізація творчих здібностей людини, здійснення доцільного управління руховими реакціями, промовою, реалізація особистості взагалі. У людини всі три частини мозку розвиваються і дорослішають саме в такому порядку.

Зовнішні сигнали:

- підвищена збудливість, реактивність, агресивна поведінка;
- метушливість, незлагоджені дії, гірше працюють навички дрібної моторики, тремор кінцівок;
- збільшення числа нещасних випадків, неточність, помилки у роботі;
- втрата почуття гумору;
- поганий сон, труднощі із засипанням, втомлений погляд;

Внутрішні сигнали, ваше самопочуття

- ви постійно поспішаєте та вам постійно не вистачає часу — не встигаєте нічого зробити;
- робота не приносить колишньої радості;
- все втратило краски, сірість, сум, апатія, відсутність сенсу буття;
- цілеспрямованість у досягненні мети згасає;
- ви відчуваєте постійну внутрішню напругу;
- відчуття, що ви не в реальності, наче ви постійно знаходитися в коконі, сприйняття дійсності відбувається через ледь помітний глухий фон, неначе ви чуєте постійний приглушений ледве помітний монотонний звук;
- втрачаєте можливість насолоджуватись речами, які вам завжди приносили задоволення;

- відчуваєте роздратування, невдоволення, постійне страждання, неспокій;
- відчуваєте погіршення пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, не можливо зосередитись на чомусь одному, часто втрачаєте основну лінію розмови, забуваєте про що хотіли повідомити ;
- вам постійно хочеться спати – ви не можете повноцінно відпочити, ви бачите надмірно багато снів, особливо коли дуже сильно втомилися за день;
- припускаєтесь частих помилок у роботі через хронічну втому;

Стресові відхилення виявляються у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени це відчуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, часто поява скутості у виконавчих рухах. Спільне для цих змін – відхилення інтенсивності процесів у відповідній сфері у бік збільшення або зменшення.

2.Чинники стресу.

Поряд із стресогенними факторами, загальними для всіх людей, у діяльності правоохоронця присутній ряд професійних стрес-факторів: відповідальність, необхідність бути постійно об'єктом спостереження й оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

На розвиток стресу у працівників правоохоронних органів впливають:

- 1) тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність;
- 2) інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінка прояву стресу;
- 3) загальна ерудиція, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших та продуктивність поведінки;
- 4) самоаналіз особистості.

Стресори, що чинять негативний вплив на працівників правоохоронних органів, можуть бути як пов'язані зі службовою діяльністю, так і не пов'язані з безпосереднім виконанням своїх повноважень, тобто ті, які містять проблеми, що мають побутовий характер, або пов'язані з внутрішніми особистими переживаннями. Їх можна поділити на чотири основні види.

1. Організація та зміст професійної діяльності. 2. Професійна кар'єра. 3. Економічна стимуляція праці. 4. Неорганізаційні джерела стресу.

Стресорами є: сімейні проблеми (конфлікти, суттєві домашні навантаження й ін.); життєві кризи (вікові, екзистенціальні та ін.); фінансові проблеми; загальна соціальна незабезпеченість (відсутність власного житла, комунальні проблеми, проблеми медичного обслуговування, транспортні

проблеми, негаразди із юридичним статусом тощо); конфлікти особистісних цінностей із загальноприйнятними; проблеми зі здоров'ям.

Особливу увагу до вивчення впливу стресу на організм людини необхідно приділяти професійній сфері правоохоронної діяльності. Зокрема, до поліцейських висувуються особливі вимоги. Специфіка такої діяльності пов'язана із рівнем публічної безпеки та порядку, а тому, як наслідок, це суттєві психічні та фізичні навантаження. І стрес є невід'ємною частиною виконання такої праці.

Стресогенність професій працівників правоохоронних органів є перманентною. Це зумовлено через постійну участь у виснажливих правоохоронних заходах, систематичний ризик власним життям та здоров'ям, конфліктність середовища, відсутність стабільності виконуваних завдань, публічність діяльності, необхідність прийняття швидких рішень, використання фізичної сили, спецзасобів, зброї тощо.

Особливі умови праці в правоохоронних органах є викликані самим її змістом, характером системи управління, специфікою психічної діяльності. Працівники цих служб ризикують потрапити в різноманітні загрозові ситуації:

- конфлікти, які можуть призвести до травмувань, каліцтва чи смерті, внаслідок дій осіб, стосовно яких здійснюються відповідні превентивні заходи;
- участь в діях під час надзвичайних ситуацій, переслідування злочинців;
- виконання службових повноважень, незважаючи на негативні погодні умови;
- виконання завдань в умовах, в яких існує вірогідність контакту з хворими на заразні захворювання або із зараженим біологічним матеріалом, вибуховими речовинами, наприклад під час антитерористичних заходів.

Ситуації, які потребують суттєвих психічних та емоційних зусиль зумовлюють різноманітні наслідки, наприклад абсентеїзм (часті випадки відсутності на роботі з причин захворюваності), зменшення ефективності праці, що в результаті призводить до професійного вигорання. Погіршення здоров'я, як фізичного так і психічного, може бути причиною зниження настрою та навіть депресії.

Отже, основна психологічна проблема в діяльності працівників правоохоронних органів – це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поведіння, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії.

Повсякденний стрес складається під впливом дій безлічі стресорів малої сили, звичайних неприємностей у трудовому, побутовому і сімейному житті. Наслідки цього впливу люди часто недооцінюють.

Однак усе більшого поширення набуває уявлення про те, що маса дрібних неприємностей, так званий «стресовий гнус», шкідливіший для здоров'я, ніж рідкісні сильні стреси.

Основними стрес-факторами соціального середовища є: недостатність соціальних пілґ і гарантій для працівників правоохоронних органів; низька суспільна оцінка значущості та привабливості правоохоронної діяльності в державі; фактична відсутність участі працівників правоохоронних органів у прийнятті рішень щодо ділового життя колективу; несформованість почуття приналежності до колективу; не відповідність мотивів діяльності колективу й особистості; загроза безробіття.

Джерелом розвитку хронічних депресивних станів, синдрому незадоволеності працею і, як наслідок, – потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівників правоохоронних органів служить неоднозначне визначення мети праці.

Стрес-факторами, що сприяють виникненню таких несприятливих явищ, можна назвати:

- відсутність розробленої системи оцінки рівня успішності виконання задач у ході професійної діяльності;
- відсутність адекватного зворотного зв'язку про ефективність здійснення діяльності;
- несвоєчасність одержання такої інформації та агресивне зовнішнє середовище.

Якісне виконання обов'язків потребує від працівників правоохоронних органів великих часових затрат та самовіддачі, що передбачає необхідність серйозних обмежень: скорочену можливість для улюблених занять, обмежене коло спілкування, утруднені або припинені зв'язки з рідними і близькими, неминучу відмову від деяких звичок заради інтересів професійної діяльності.

Індивідуальні стрес-фактори працівників правоохоронних органів обумовлені психофізіологічними, психологічними та поведінковими особливостями особистості:

– на психофізіологічному рівні характер розвитку професійного стресу визначатиметься конституціональними особливостями, типом його нервової діяльності, циклічністю протікання фізіологічних функцій, наявністю захворювань (у тому числі, викликаних даною професією) та ін.;

– на психологічному рівні до таких факторів відносяться ступінь розвитку основних психічних функцій, наявність різноманітних можливостей, рівень сформованості вольових якостей, особливості організації мотиваційної сфери, що у комплексі визначають індивідуально-психологічні властивості особистості;

– на поведінковому рівні розвиток професійного стресу буде залежати від наявності у конкретного індивіда специфічних поведінкових схем або патернів поведінки.

На характер індивідуальної варіабельності на стрес впливає низка опосередкованих факторів, до яких можна віднести: вікові, генетичні

(наприклад, статеві) розбіжності, ступінь тренованості і рівень індивідуальної професійної підготовки.

3. Емоційно-вольова регуляція стану в умовах професійної діяльності. Практичні прийоми управління стресом.

Методи управління стресом умовно можна розділити на:

- загальні (психогігієнічні);
- оперативні (невідкладні);
- попереджувальні.

Загальні методи управління стресом.

Стрес – це наші особисті відчуття. Цей стан індивідуальний і породжується нами. Він прямо не пов'язаний з тим, що нас оточує; зовнішні фактори лише запускають нашу внутрішню дзеркальну реакцію – суто індивідуальну.

Відчувати або не відчувати стрес – це залежить від нас. Ми здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття як абстрактний стрес.

Ми повинні знати фактори, що викликають у нас стрес, щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання для стресостійкості.

Ми відповідальні за все, що відбувалося й відбувається у нашому житті, і ми маємо можливість впливати на це. Прагніть самі керувати своїм життям. Не упокорюйтеся з положенням жертви.

Чітко усвідомте собі кінцеву мету – чого саме ви маєте намір досягнути. Переконайте себе, що ви здатні упоратися зі стресом. Не піддавайтеся стресові, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як слід діяти в цьому випадку. Потім переходьте до аналізу поточної ситуації.

Бажано вірити в позитивне майбутнє та дотримуватися принципу «все, що робиться – все на краще», однак не будьте легковажними, не пускайте все на самоплив.

Головним джерелом стресів, що виникають у людини, є її невдоволення навколишнім світом.

Значна частка стресів викликається страхом почути глузування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки.

Ви – головна цінність для самого себе. Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість в собі і почніть любити й поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж ще?.

Тут доречна молитва німецького богослова Карла Фрідріха Етінгера: «Господи, дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, дай мені мужність змінити те, що я можу змінити і дай мені мудрість відрізнити перше від другого».

Відкрий шлях до щастя і удачі, в кожного є свої сильні та слабкі сторони. Не трать часу на непотрібні змагання, звільни його для дружби і кохання.

Якщо ти просто «накручуєш» себе, подумай чи буде це важливим, мати хоч якесь значення через рік-два.

Будь точним у висловлюваннях і пунктуальним в часі.

Стався до оточуючих так, якби ти хотів, щоб ставилися до тебе.

Знаходь радісне в кожній миттєвості життя. Фіксуй такі моменти в пам'яті (щоденнику). Згадуй (перечитуй) їх коли щось іде не так.

Йди по життю з посмішкою, не втрачай самоконтроль, не злись, не впадай у паніку та відчай. Не тисни сам на себе, навчись розслаблятися.

Доречний розумний егоїзм, при можливості балуй себе приємними речами (зустріч з друзями, відвідання театру, виїзд на природу, придбання бажаного капелюшка чи книги, хоча б філіжанкою запашної кави чи тістечком.

Пам'ятайте, що зараз людину не ранять ікла хижака і спис ворога, а слово, думка, емоції. Будьте уважні до слова, бережіть та поширюйте позитивні емоції!

Позитивні емоції сприяють формуванню емоційного інтелекту який впливає на розвиток стресостійкості.

Що потрібно знати про свої емоції – що немає поганих і хороших емоцій, усі мають право на існування, просто одні переживати приємніше ніж інші. Кожна емоція доречна до певної ситуації.

Проте, одна і та ж сама ситуація провокує різні емоції у різних людей. Слід пам'ятати – Я не є моя емоція, якщо я зараз злюся це не означає що я зла людина. Що означає переживати емоцію? – усвідомити і назвати її (в голос).

Емоції сигналізують нам про задоволення і незадоволення якихось потреб. Емоція є поштовхом до здійснення якоїсь потреби.

Емоційний інтелект — це вміння розуміти свої і чужі емоції, оцінити, виразити та керувати ними.

Дослідники Джон Мейер та Пітер Селоувей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту:

- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі приймаємо рішення.

Компетенції емоційного інтелекту:

4. управління стосунками	1.самоусвідомлення саморефлексія
3. розуміння інших	2. саморегуляція здатність управляти

1. Самоусвідомлення потрібно для того щоб більш тонше ідентифікувати емоцію, яка саме? Не з 5 видів а великого вибору і тоді реакція буде інша, більш диференційована.

- Я розумію що я відчуваю і я розумію чому. Емоція має початок, пік і спад. Її потрібно помітити і дати минути, а не діяти на «хвилі». Ви маєте емоцію а не вона ВАС. Саморефлексія - внутрішній діалог:

А) погляд всередину, аналіз – що я зараз відчуваю, які ці відчуття? Що сталося? Сказати вголос – це з підсвідомого перехід у свідоме.

Б) погляд назад – як вид рефлексії: чому так сталося? що я зробив?

В) передбачення (погляд вперед) що я буду робити наступного разу.

Це все допоможе нам розвинути психологічну гнучкість.

2. Саморегуляція.

Якщо ми не стримуємо себе та проявляємо емоції вже і негайно – то які будуть наслідки? – конфлікт і проблеми.

Якщо подавляти емоції? Чи це є добре? – наслідком можуть бути соматичні захворювання. Потрібна середина, необхідно включати неокортекс.

3. Розумію інших.

Я можу зрозуміти та відчутти стан іншої людини, особиста думка не є фактом. Емпатія потребує пошуку спільного, встановлення та підтримання контакту. Одним із варіантів для розвитку емпатії та розуміння іншого є використання наступної вправи.

Інструкція до вправи: один мовець, другий слухач (потрібно 2 однакових набори конструкторів), обидва сидять спиною один до одного, не бачать що робить кожен. Мовець говорить в голос свої дії, а слухач повинен їх відтворити не задаючи уточнюючих запитань. Після вправи обговорення результатів: що не вийшло, чого саме бракувало. Тут йдеться не про кубики, а про розуміння іншого. Уявіть що це ми робили вправу з кубиками, а з розумінням емоцій іншого ще складніше. Потрібно налагодити контакт, потрібен зворотній зв'язок, контакт очима, активне слухання. Віддзеркалення пози, з'ясування контенту – уточнення, перепитування.

Емпатія – хто уважно слухає, той може зрозуміти що думає, що відчуває інша людина, і радіти з того що хтось їх розуміє.

Техніки активного слухання.

4. Будує стосунки.

Якщо є перші три компетенції (самоусвідомлення, саморегуляція, розуміння інших) то я можу будувати стосунки! Це є ефективна комунікація! Коли ми не говоримо яка є людина, а використовуємо «Я- висловлювання» ми повідомляємо як ми себе при цьому відчуваємо.

4. Шляхи розвитку стресостійкості особистості.

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації

до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах.

У 1962 р. вперше в психологічній літературі з'явився термін «копінг» (англ. – coping). Застосував його Л. Мерфі, визначаючи як «поведінку в стресовій ситуації». Копінгом в сучасній психології називається метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції і уникати професійної деформації.

Ефективне володіння прийомами рефлексії - один з найважливіших показників рівня стресостійкості особистості. Здатність до рефлексії дозволяє особистості оперативно (невідкладно) управляти стресовими ситуаціями.

Коли ви потрапили у стресогенну ситуацію, намагайтесь вийти з-під дії стресора (припиніть розмову, сварку, переключіть увагу на іншу тему тощо) .

Корисно спостерігати за самим собою. Необхідно шукати способи зупинки самого себе. На першій стадії стресу важливо взяти «перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);

- вийти з кімнати;

- переміститися в іншу, віддалену, частину приміщення.

Ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу. Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, можна:

- перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай, каву;

- вийти в коридор, поспілкуватись з колегами на нейтральні теми;

- підійти до вікна та подивитися на небо і дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;

- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;

- зайти в туалетну кімнату та на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» увійшла у звичку.

Не приймайте рішення в стані надмірного емоційного збудження. Відновіть забезпечення мозку киснем – зробіть 10–12 глибоких форсованих вдихів (на рахунок один, два, три) і коротких видихів (на рахунок один). Активуйте діяльність кори головного мозку дихальною вправою. Вдих двома-трьома поштовхами через ніс, видих через рот – імітація «схлипування» після плачу.

Вищевказані рекомендації краще виконувати в умовах доступу свіжого повітря (відчинена квартира, вікно чи на відкритому повітрі).

Попереджувальні заходи. Профілактика стресового стану – система заходів з організації раціонального режиму праці і відпочинку, корекції функціонального стану і підвищенню рівня тренуваності, раціональній організації робочого часу та місця працівника поліції з урахуванням ергономічних вимог, поліпшення соціальної підтримки і психологічного клімату в колективі. Комплекс заходів спрямований на зниження ризику розвитку відхилень в стані здоров'я працівників правоохоронних органів, запобігання або уповільнення прогресування захворювань, зменшення несприятливих для здоров'я наслідків.

Профілактика негативної дії на організм людини стресів досить широке поняття, яке багато в чому співпадає з принципами здорового способу життя. Будь-які фізичні вправи чи види загартування за принципом перехресної адаптації піднімають резистентність організму до дії стресових факторів.

ТЕМА Психологічна допомога в роботі дізнавача. Особливості використання антистресових технологій в роботі.

Практичне заняття – 3 год.

Навчальна мета: опрацювати базові поняття з теми: апатія, страх, ступор, агресія, істерика, посттравматичний стресовий розлад.

План практичного заняття: 1. Практичні прийоми управління стресом та емоційно-вольова регуляція стану в умовах професійної діяльності. Оволодіння прийомами психофізичної релаксації, візуалізації, глибокого дихання, рефреймінгу, аутотренінгу. Опрацювання окремих вправ комплексу психофізичного тренування, що поєднує прийоми емоційно-вольової, психічної та фізичної саморегуляції стану. Застосування методів, спрямованих на самопізнання, самоовладання, формування навичок рефлексії, аутогенного тренування, технік нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, дихальних і психомоторних вправ

2. Підвищення стресостійкості особистості. Опрацювання основних шляхів та прийомів розвитку стресостійкості працівників патрульної служби: управління часом; підвищення впевненості в собі; розвиток пам'яті та уваги; планування життя; щеплення від стресу; опанування спеціальних навичок

(перша допомога, робота з великими обсягами інформації тощо) медитація; фізичне навантаження; емоційне розвантаження; розвиток емоційного інтелекту.

Рекомендації по наданню самопомоги у гострій стресовій ситуації

– Перше і найголовніше правило - в гострій стресовій ситуації, в ситуації горя, розпачу зупиніться, спробуйте заспокоїтись.

– Дихайте, концентруйтеся лише на процесі дихання. Вправа «розслаблююче дихання».

– Вийдіть з приміщення на повітря, або вмийтеся холодною водою.

– Повільно, ніби зосереджено, випийте води, сконцентруйте свою увагу на відчуттях.

– Повільно подивіться по сторонах, порозглядайте дрібниці навколо. – Подивіться на небо. Зосередьтеся на тому, що бачите.

– Порахуйте до десяти, або перерахуйте свої 10 позитивних якостей характеру.

– Станьте прямо, поставте ноги на ширину плечей, на видиху - нахиліться, розслабивши шию і плечі, так щоб голова і руки вільно звисали до долу. Дихайте глибше, слідкуйте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом 1-2 хвилин. Потім повільно випряміться.

– Займіться будь-якою корисною діяльністю, наприклад приберіться на робочому столі.

– Поговоріть з будь-ким по душах, зателефонуйте рідним, друзям (у вільний час з іншого номера).

– Послухайте приємну мелодійну музику.

– Подивіться на предмети синього, блакитного або зеленого кольору.

Групі пропонується відпрацювати під керівництвом науково-педагогічного працівника практичні вправи за методикою глибокого дихання. Вправи: А) розслаблююче дихання: співвідношення 4 : 5, тобто вдих - на рахунок 1,2,3,4, затримали дихання, а видих на рахунок 1,2,3,4,5. Повторити декілька раз, при цьому хвиля повітря спрямовується спочатку в живіт, розслаблюється та «надувається» передня стінка живота, а потім розправляються і піднімаються груди; Б) мобілізуюче дихання (співвідношення 4:1, тобто вдих на рахунок 1,2,3,4 - затримали дихання - нахилитися вперед, спина розслаблена, руки до долу - різкій «ХА-видих»; повторити декілька раз; В) поперемінне дихання через ніс. Плавна та повільно вдихаємо повітря спочатку однією ніздрею (інша затиснута), затримали дихання на якійсь час, а потім випускаємо повітря через другу ніздрю. Й навпаки, цикли дихання повторюємо кілька раз. Концентруємо увагу тільки на процесі дихання! Вправа «струна». Встаньте прямо, руки випростані та притиснуті до тіла, кісті стиснуті в кулаки, ноги разом. Зробіть глибокий вдих – напружте усі м'язи тіла аж до тремтіння м'язів, – повільний,

повний видих – нахилились вперед, руки до долу, спина розслаблена – повний повільний видих. Повторюйте вправу кілька разів. Пам'ятайте: на вдих - здійснюється напруження м'язів, на видих – розслаблення. Вправа «мінус на плюс». Дозволяє швидко змінити поганій настрій на позитивний. Необхідно усамотнитись, комфортно розташуватись, розпрямити спину, підняти підборіддя, плавно та глибоко вдихнути, розтягнути губи у широкий «посмішці», утримувати таке положення пару хвилин... Дихання повільне, рівне ... Спробуйте поглянути на себе з боку... Яке у вас положення тіла, постава, вираз обличчя? Як ви виглядаєте?... Щира посмішка вам гарантована!

ВИСНОВКИ

Стресори, що чинять негативний вплив на працівників правоохоронних органів, можуть бути як пов'язані зі службовою діяльністю, так і не пов'язані з безпосереднім виконанням своїх повноважень, тобто ті, які містять проблеми, що мають побутовий характер, або пов'язані з внутрішніми особистими переживаннями. Їх можна поділити на чотири основні види: організація та зміст професійної діяльності., професійна кар'єра, економічна стимуляція праці, неорганізаційні джерела стресу.

Наслідки хронічного професійного стресу серед працівників правоохоронних органів можуть проявлятися на таких основних рівнях: фізіологічному (погіршення стану соматичного здоров'я, розвиток та загострення хронічних захворювань, психосоматичні прояви), когнітивному (порушення пізнавальних процесів особистості, внаслідок стресу в людини можуть бути розбалансовані процеси пам'яті, уваги, мислення), суб'єктивному (стомленість, почуття тривоги, почуття провини, що ускладнюють людині життя і не дають з новими силами приступити до якої-небудь діяльності), афективному (домінування деструктивних психоемоційних станів протягом тривалого часу), поведінковому (неадекватність поведінки може виражатися у зниженні рівня самоконтролю за виконанням власної програми поведінки, у переоцінці особистістю своїх можливостей, у дисбалансі між наміченими і реальними планами дій).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. – Львів. Кварт, 2020. – 120 с.
2. Євдокімова О. О., Жданова І.В. Швець Д.В. та інші. За заг.ред. Сокурєнка В.В. Психологія у професійній діяльності поліції: навчальний посібник. Харків Нац. ун-т внутр. справ. Х. 2018. – 429с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. К.: Ніка-Центр. 2007. – 432 с.

4. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. / В. Є. Харченко, М. А. Шугай. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2015. – 158 с.
5. Конфліктологія: навчальний посібник / Гнатюк С.С., Йосифович Д.І., Н.О. Пряхіна та ін., за заг. ред. Гетьманчука М.П. Львів: ЛьвДУВС, 2016. – 344 с.
6. Організація соціально-психологічної реабілітації учасників АТО : метод. посіб. / І. Озерський ; Київ. ін-т бізнесу та технологій, Каф. психології. Київ ; Полтава : Полтавський літератор, 2016. – 23 с.
7. Психологія бою : посібник / [Грицевич Т. Л. та ін.] ; за ред. Андрія Романишина. Львів : Астролябія, 2017. – 351 с.
8. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців - учасників антитерористичної операції: монографія / К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков ; Держ. служба України з надзвичайн. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : НУЦЗУ : Мезіна В. В., 2017. – 186 с.

Інформаційні ресурси

1. Національний Темпус-офіс в Україні. – Режим доступу до сайту: <http://tempus.org.ua/uk/vyshha-osvita-ta-bolonskyj-proces.html>
2. Офіційний сайт ЮНЕСКО [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту : <http://www.unesco.org/>
3. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу до сайту : <http://www.mon.gov.ua>.
4. Офіційний веб-портал Верховної Ради України: <http://zakon1.rada.gov.ua>.
5. Офіційний веб-сайт Міністерства внутрішніх справ України: <http://mvs.gov.ua>.
6. Веб-сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського: <http://archive.nbuv.gov.ua>.
7. Веб-сайт Львівської національної наукової бібліотеки України ім. В. Стефаника: www.lsl.lviv.ua.
8. Веб-сайт Львівського державного університету внутрішніх справ: <http://www.lvduvs.edu.ua>.