

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. Протистояння агресії. Психологічна
допомога в роботі патрульного»»**

**Підвищення кваліфікації
поліцейських – працівників патрульної служби
Національної поліції України**

Інформація про викладача

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

Львів -2021

Тема

Стрес та способи його подолання.

Годин на тему – 1

Навчальна мета: сформувати та систематизувати знання про стрес та форми його опанування, сформувати повагу до стресових станів громадян, сприяти формуванню вмінь та навиків управління стресовими станами під час виконання службових обов'язків.

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

План лекції

1. Основні положення загальної теорії стресу.
2. Загальні ознаки переживання стресових ситуацій.

1. Основні положення загальної теорії стресу.

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. Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його визначення. Так, Д. Механіч вважає стрес реакцією індивіда на ситуацію. Г. Басовіч і його однодумці визначають стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та ін. визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори. Ф. Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. Н. І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард розглядають стрес через категорію напруги.

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 (ретикулярний 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 - замерти». 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.

Емоційний мозок не відрізняє загрози тілу від загрози Его. Коли хтось зачіпає почуття людини, мозок виділяє адреналін, стимулює приплив крові до великих м'язів, миттєво концентрує думки для захисту від загрози. Саме лімбічна система піддається впливу психотропних речовин. Раціональний 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.

Отже, у стані стресу мозок знаходиться у фазі постійної напруги, оцінки та переробки інформації, що надходить із зовні. Він щосекунди відслідковує зміни, що відбуваються навколо нас для збереження нашого життя, забезпечення нашої психологічної безпеки.

На кожен випад у наш бік мозок реагує по-справжньому, неначе нам загрожує реальна фізична небезпека. Це у свою чергу призводить до мобілізації захисних сил організму та готовності до оборонної реакції, яка так і не реалізовується. За таких умов в кращому випадку ми можемо поговорити з кимось з приводу обставин нагальної стресової ситуації, висловитись щодо власних переживань.

На це безумовно витрачається частина енергії, однак основна енергія так і залишається невикористаною, невідпрацьованою.

2. Загальні ознаки переживання стресових ситуацій.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими для інфекцій. До основних патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди і герпесу й закінчуючи такими грізними, як СНІД, деякі форми раку, аутоімунні захворювання, на кшталт ревматоїдного артрити або розсіяного склерозу. На думку В. Булах, наслідки стресу можна поділити на:

- 1) фізіологічні;
- 2) суб'єктивні;
- 3) поведінкові;
- 4) когнітивні.

Фізіологічні наслідки стресу. Стрес є головним фактором ризику при прояві й загостренні багатьох захворювань. Найбільш розповсюдженими є хвороби серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту і системи дихання. На фізіологічному рівні при стресі в людини виробляються гормони, які просто необхідні для нормальної роботи організму в такий напружений період. На превеликий жаль, з погляду здоров'я, сучасна людина відрізняється від свого пращура у своєму соціалізованому поведінці, а у фізіологічних механізмах залишається подібною до нього. Тому при стресі рідко пускається в хід м'язова енергія, вона залишається загальмованою соціальним вихованням. Багато людей навіть не можуть дати словесну відсіч своєму кривдникові. І тому біологічно активні речовини ще довго циркулюють у крові в підвищених концентраціях, не даючи заспокоїтися ні нервовій системі, ні внутрішнім органам, що і призводить до захворювань.

Суб'єктивні наслідки стресу. Крім фізіологічних наслідків стресу існують ще і більш складні і суб'єктивні наслідки. До них належать різні розлади особистості, стомленість, почуття тривоги, почуття провини, що ускладнюють людині життя і не дають з новими силами приступити до якої-небудь діяльності.

1. Почуття провини. 2. Почуття тривоги. 3. Стан втомлення.

Поведінкові наслідки стресу. Найбільш очевидними для навколишніх є наслідки стресу, що виявляються в поведінці людини, і саме вони стають об'єктом пильної уваги. З одного боку, людина намагається контролювати своє поведіння зсередини, з іншого боку – оточуючі стежать за її поведінкою, часто критично відзначаючи всі її недоліки.

Когнітивні наслідки стресу. До когнітивних наслідків стресу належать порушення пізнавальних процесів особистості. Внаслідок стресу в людини можуть бути розбалансовані процеси пам'яті, уваги, мислення. Справа в тому,

що пізнавальні процеси формують інформаційну базу і, отже, орієнтовану основу психіки людини. Перебуваючи в стресі, людська психіка починає втрачати ту орієнтовану основу, яка задовільно функціонувала в період до нього. Це відбувається тому, що фундамент, на якому трималася пізнавальна орієнтація особистості, виявляється розхитаним. А він складається з процесів уваги, пам'яті, інтелектуальної діяльності, волі тощо. Одним із найпоширеніших наслідків післястресової реакції є зниження властивостей уваги (концентрації, стійкості, обсягу та гнучкості). Знаючи негативні наслідки, до яких призводять стреси, доцільно далі познайомитися з ознаками стресу.

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.

ТЕМА Психологічна допомога в роботі поліцейського

Практичне заняття – 3 год.

Навчальна мета: сформувати та систематизувати знання про стрес та форми його опанування, опрацювати навички надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів, оволодіти здатністю знижувати загальний рівень стресу (зокрема й хронічного).

План практичного заняття (навчальні питання)

1. Розгляд та опрацювання технік надання термінової психологічної допомоги у складних стресових ситуаціях.
2. Аналіз та обговорення відеоматеріалів практичного спрямування.
3. Опрацювання можливих методів боротьби зі стресом.
4. Обговорення способів профілактики хронічного стресу дільничного офіцера поліції.

Загальні рекомендації

- **Зміна місця події.** Спостереження за місцем, де сталась травмуюча подія, може погіршувати стан людини. **Необхідно:** вивести в іншу кімнату, завести з вулиці до будинку, посадити у машину, повернути спиною до місця ДТП та ін.
- **Відмежування глядачів, що не були свідками події.** Наявність сторонніх осіб, що спостерігають за людиною, може погіршувати деякі психоемоційні стани. **Необхідно:** забезпечити достатню дистанцію між сторонніми та потерпілим.
- **Забезпечення водою, їжею, гарячими напоями.** Психоемоційний стан може ускладнюватись через спрагу, відчуття голоду. Навпаки, споживання води та їжі може заспокоїти людину. **Необхідно:** запропонувати воду, каву, спитати, коли людина востаннє їла (якщо є підозра про довготривале голодування).
- **Фізичний контакт** дає змогу повернути увагу людини до тілесних почуттів. **Необхідно:** обережно підтримувати безпосередній фізичний контакт, або фізичний контакт через предмет. Рукостискання, масаж, підтримка за плечі, розтирання частин тіла, огляд на предмет наявності травм.
- **Психологічна та фізична безпека.** Людина повинна відчувати, що вона знаходиться у безпеці. **Необхідно:** захистити потерпілого від можливої агресії з боку нападників, коротко, чітко та впевнено пояснити, що саме збирається зробити поліцейський заради безпеки громадянина. «Ми залишаємось з Вами. Ми зараз викличемо швидку. Ми зателефонуємо Вашим близьким. Ми сповістимо всі патрулі. Ми запишемо протокол».
- **Залучення до спільної активності.** Чим більше людина залучена до спільної активності, тим менше у неї можливості до занурення у власні емоційні стани. **Необхідно:** запропонувати спільну активність: переставити меблі, посунути

важкі речі, зварити каву (коли немає загрози від людини), заповнити протокол, письмово викласти обставини справи, провести заміри разом із поліцейським.

- **Залучення до активної розмови.** Чим більше людина розмовляє про подію, що сталась, а особливо про свої почуття та переживання, тим менше напруги вона залишає в собі. **Необхідно:** задавати питання про почуття, про подію, що сталась, спонукати людину до розповіді про те, що відбувалось, підтримувати контакт та розмову із людиною.

Самодопомога 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 із приміщення на повітря, або вмийтеся холодною водою.

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

- Повільно подивіться по сторонах, порозглядайте дрібниці довкола.

- 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 ший і плечі, так, щоб голова і руки вільно звисали до долу. Дихайте глибше, стежте за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом 1–2 хвилин. Потім повільно випряміться.

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

- Поговоріть з ким-небудь «по душах», зателефонуйте рідним, друзям (у вільний час з іншого номера).

- Послухайте приємну мелодійну музику.

- Подивіться на предмети синього, блакитного або зеленого кольору.

Стратегія поведінки, яка допоможе покращити якість Вашого життя в стресових умовах:

Крок 1 – Контроль думок. Завжди усвідомлюйте те, про що Ви думаєте, які образи виникають у Вашій свідомості. Змінюйте «–» на «+». Поточні думки формують Ваше майбутнє.

Крок 2 – Усвідомлення. Допомагає позбавитися від негативних думок та несприятливих психологічних станів (наприклад: невдоволеність буденним життям) або емоційних реакцій (дратівливості), очиститись та змінитись на краще. Наприклад, якщо Ви відчуваєте, що підступає приступ дратівливості і Ваша реакція вже на підході, необхідно просто зупинитись, подумки назвати стан – «я дратуюсь», зробити глибокий вдих та плавний повільний видих, також змінити негативний стан

на позитивний – сказати собі «я спокійний», сконцентруватись на цьому, подумати про «спокій», «мир». За потреби повторити.

Крок 3 – Присутність у нинішньому моменті / «тут та тепер». Дає змогу бути уважним, зібраним, сконцентрованим, уникнути помилок та зайвих втрат, забезпечити стабільну успішність діяльності. Для цього необхідно:

- Проаналізувати помилки, виокремити для себе корисну інформацію, зробити висновки, пробачити себе за промахи, оскільки «падає лише той, хто йде».
- Щоденний аналіз власних дрібних помилок, відпрацювання в уявленні алгоритму успішних дій та поведінкових реакцій у типових робочих або життєвих ситуаціях дасть змогу побудувати ефективну стратегію поведінки.
- Зрозумійте, що помилки – це нормально, вони запорука Вашого зростання та успіху.
- Вкрай важливо не перебирати відповідальності за ті події, які ще не відбулися, та, можливо, й не відбудуться у Вашому житті. Роздуми на тему «А що, якщо...?», окрім стану тривоги, безглузлого витрачання власного часу, психічної енергії ні до чого не призведуть.
- Перебуваємо тільки в актуальному моменті, в поточній ситуації, діємо чітко, усвідомлено, злагоджено, скоординовано, професійно, концентруємо увагу на вирішенні службових завдань, якісно виконуємо професійні справи.

Крок 4 – Самооцінка. Зберігайте у чистоті та гармонії екологію власного життєвого простору. Поважайте себе, приймайте себе таким, як Ви є, та ставтеся до себе серйозно. Якщо не доглядати за машиною, вона обов'язково зламається, якщо не прибиратися в домі, він занепаде та зруйнується. Тому, якщо хочете бути сильним, витривалим, упевненим, успішним необхідно піклуватися про власну самооцінку.

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. Василенко, Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу / Ю. О. Василенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2012. – Т. 5, вип. 12. – С. 16–22.
2. Гаврілець, І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник / І. Г. Гаврілець. – Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
3. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Астахова. К.: Наш Формат, 2019. 264 с.
4. Єргієва, Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану / Л. Єргієва // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 48–50.
5. Жидецький Ю.Ц., Ясінський В.П. Психолого-педагогічна превенція суїциду працівників поліції системи МВС // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том 1. Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2017. С. 195-206.
6. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів:/М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко, т ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред.: М. С. Корольчук. – Київ: КНТЕУ, 2014. – 275 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>.

