

Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану

У довіднику узагальнено вплив стресу на психічний стан поліцейського під час виконання ним професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Запропоновано сучасні методики збереження психічного здоров'я поліцейського з метою саморегуляції свого психічного стану під час стресу при виконанні ним професійної діяльності в умовах воєнного стану.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО	
1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СТРЕСУ	5
1.2. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ	10
1.3. ПРОЯВИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО	13
1.4. ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД	20
II. ДОПОМОГА ПІД ЧАС СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ	
2.1. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	26
2.2. ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ (МЕТОДИКА TRE)	38
2.3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ	45
2.4. ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ	61
ВИСНОВКИ	66

ВСТУП

Події, які відбуваються в нашій країні негативно впливають на психічний стан громадян, що призводить до певних стадій стресу, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. У зв'язку із цим виникає необхідність допомогти людям оцінити свій психічний стан та швидко відновити власні функції, зняття напруги.

Напруженість й екстремальність є однією з провідних умов діяльності поліцейського. Їх негативний вплив призводить до виснаження захисних сил (функцій) організму і виникнення розладів психогенного характеру та аж до розвитку у працівників нервово-психічних та нервово-соматичних захворювань.

Особливо слід звертати увагу під час воєнного стану на процеси свідомої психічної саморегуляції, формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самопливу.

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства, у тому числі й поліцейських – є важливим завданням сьогодення в умовах воєнного стану.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СТРЕСУ

Термін «стрес», який набуває нині все більшого поширення як в науці, так і в побуті, вперше був запропонований в XVII ст. англійським ученим Р. Гуком для характеристики об'єктів (наприклад мостів), які витримують навантаження та протидіють йому. Поняття «стрес» в сучасній психології, фізіології та медицині також охоплює уявлення про зв'язок навантаження на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) та протидію цьому навантаженню. Відомий канадський дослідник Характер цього синдрому відносно незалежний від факторів, які його викликають, що дозволяє говорити про *загальний адаптаційний синдром*.

Стрес як неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для людини впливах, які є для неї значущими. Зокрема, Г. Сельє виділив три стадії протікання стресового процесу (адаптаційного синдрому):

Стадія 1. Тривога. На цій стадії організм стикається з різноманітними екстремальними факторами середовища й намагається пристосуватися до них. При цьому опір організму спочатку знижується, а потім вмикаються захисні механізми психіки.

Стадія 2. Резистентність (адаптація, опір). На цій стадії відбувається адаптація до нових умов за рахунок напруги функціонуючих систем організму. Спостерігається сильне фізіологічне збудження, стійкий опір дії стресора.

Стадія 3. Виснаження. Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. Виявляється неспроможність дій

захисних систем та зростання порушень узгодженості життєвих функцій.

Дослідники виділяють різні види стресів.

У залежності від наслідків стрес поділяють на негативний (дистрес) та позитивний (еустрес). *Еустрес* сприяє виникненню бажаного, тобто корисного ефекту (підвищення стійкості організму), а *дистрес* призводить до негативного ефекту (хвороба або навіть смерть).

Еустрес – сприятливий стрес, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору і ліквідація самого стресу (наприклад, сильна радість).

Дистрес – несприятливий стрес, в результаті якого виснажуються захисні сили організму, що призводить до зриву механізмів адаптації і розвитку різних захворювань, і навіть до можливого смертельного фіналу. Іншими словами, дистрес – це стан людини, яка втратила здатність пристосовуватися до навколишнього середовища, в якому вона живе. З таким стресом необхідно терміново боротися.

Класифікація стресів залежно від їх тривалості

Короткостроковий – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Загалом є цілком звичним і не викликає труднощів в адаптації, яка триває від кількох годин до кількох днів.	• Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями. Це свого роду межа, до якої умовно все гаразд, а після – зовсім ні. Критичні стреси безпосередньо пов'язані з певними психотравматичними подіями або системністю дії певного стресора.	• Хронічний – довготривалий стрес, що діє на людину постійно. Найбільш потужний вид стресу, назва якого говорить сама за себе. Хронічний стрес, як і хронічні захворювання, піддається стабілізації стану, а потім профілактичній терапії, спрямованій на підтримку та фіксацію стану.
--	--	---

Г. Сельє запропонував назву «СТРЕСОР» для позначення сильних, несприятливих, негативних впливів на організм, які виступають чинниками стресу.

сім типів стресогенних ситуацій:

- 1) які потребують прискореної обробки інформації;
- 2) містять шкідливі стимули навколишнього середовища;
- 3) усвідомлюваної загрози;
- 4) порушення фізіологічних функцій (хвороба, безсоння тощо);
- 5) ізоляція та обмеження волі;
- 6) груповий тиск;
- 7) розчарування.

Види стресорів:

- 1) *фізіологічні* – надсильне фізичне навантаження, висока та низька температури, больові стимули, утруднення дихання та інше;
- 2) *психологічні* – загроза, небезпека, емоційне перенавантаження тощо. Стрес-факторами, що впливають на виникнення стану стресу, виступають життєві ситуації, події, які можна систематизувати за інтенсивністю негативного впливу й за часом, необхідним на адаптацію.

Відповідно до цього розрізняють:

- повсякденні складнощі, неприємності, труднощі. Час на адаптацію до них складає від кількох хвилин до кількох годин;
- критичні життєві, травматичні події. Час на адаптацію – від кількох тижнів до кількох місяців;
- хронічні стресори – можуть тривати роками.

Виникнення та розвиток стану стресу обумовлюється *єдністю переживання та поведінки людини в окремих ситуаціях діяльності протягом часу*, тобто специфіка реагування (поведінки) в стресі обумовлюється як об'єктивними особливостями ситуацій діяльності, так і особливостями сприйняття людиною цих ситуацій та ставленням до них.

У науковій літературі як характеристики складної ситуації вказуються: значущість для суб'єкта, неконтрольованість,

невизначеність, мала прогнозованість, динамічність, а також недостатня відповідність власних ресурсів вимогам ситуації.

Класифікацію стресогенних ситуацій:

- ситуації, які загрожують втратою ресурсів (ситуації загрози);
- ситуації, пов'язані з фактичною втратою ресурсів (ситуації втрати);
- ситуації, в яких відсутнє адекватне відшкодування витрачених ресурсів, коли вклад особистих ресурсів для досягнення бажаного результату значно перевищує отриманий результат.

Таким чином, до кола стресогенних слід віднести ситуації змінених умов існування та кризові ситуації. До них належать ситуації, в яких з боку діяльності висуваються надмірно високі або низькі вимоги до організму людини (надлишок або нестача навантаження), що призводить до порушення його рівноваги. До стресогенних ситуацій на роботі відносяться ситуації професійного розвитку, кар'єрного просування та оцінки професійної компетентності. Особливу групу стресогенних ситуацій утворюють різні види конфліктних ситуацій.

Під впливом тривалого професійного стресу у працівників розвиваються професійні деструкції. Це негативні наслідки робочих стресів, які поступово накопичуються у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості працівника. Професійні деструкції негативно впливають на працездатність, задоволеність та результативність праці, міжособистісні відносини працівників. Сукупність проявів професійних деструкцій визначає специфіку різних стрес-синдромів типу «емоційне вигоряння», «синдром хронічної втоми», «тайм-синдром», «синдром самотності» тощо.

Факти про стрес

1. Сміх зменшує гормони стресу (наприклад, кортизол, адреналін) і зміцнює імунну систему, випускаючи в кров оздоровчі гормони.
2. У хвилювання є і позитивні риси. Коли нас щось турбує, основний потік крові перестає потрапляти в побічні капіляри, що обмежує кровотеча в разі, якщо ви отримали рану.

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО
ПІД ЧАС СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

3. Стрес може призвести до головного болю, в результаті якої тіло перенаправляє потік крові в інші частини тіла.

4. Під час стресу підвищується пульс, тиск, поліпшується кровопостачання м'язів і мозку. Тому короткий стрес тонізує організм і сприяє генерації геніальних ідей!

5. Імунітет переходить в режим бойової готовності, посилюється стійкість організму до інфекцій, протираковий захист, швидше знищуються старі хворі клітини і утворюються нові, молоді.

1.2. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ

Інформаційний стрес, що виникає в ситуації інформаційного пере-навантаження, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в потрібному темпі при високій відпо-відальності за останнє рішення. В масовій свідомості стрес ототож-нюється не з фізіологічною реакцією організму на зовнішні фактори, а скоріше з переживанням несприятливих умов оточення, наприклад із нервовим напруженням, душевним хвилюванням.

У зв'язку з цим виникло поняття «*психологічний стрес*», яке відо-бражає пересічні уявлення про стрес: стан, протилежний спокою та душевній рівновазі, а при надмірному стресі – горе, страждання, потрясіння та інші подібні прояви.

До суб'єктивних причини виникнення психологічного стресу ми відносимо:

- 1) невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- 2) стрес від реалізації негативних батьківських програм;
- 3) стрес, викликаний когнітивним дисонансом;
- 4) стрес, викликаний неадекватними настановами та переко-нанням особистості;
- 5) неможливість реалізації актуальної потреби;
- 6) стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією;
- 7) стрес від неадекватних реалізацій умовних рефлексів;
- 8) невміння використовувати час (стрес і час).

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розбити на чотири групи:

- 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлегли);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО
ПІД ЧАС СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Причини стресового напруження:

- 1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити;
- 3) ви постійно хочете спати;
- 4) ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- 5) ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- 6) вам майже нічого не подобається;
- 7) у вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
- 8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;
- 9) з'являється комплекс неповноцінності;
- 10) вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) ви не відчуваєте поваги до себе.
- 12) в вас є якийсь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- 13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

Зовнішні причини, які не перебувають під контролем людини. Сприяють різкому зниженню активності. Стресогенні чинники:

- матеріальні проблеми;
- завантаженість на роботі;
- незадоволення рівнем життя;

неможливість налагодити нормальні відносини з іншими і т.д. Посилений ефект виникає через ігнорування стресовій ситуації. Проблеми, викликані стресом, потрібно вирішувати відразу. Обговорити дедлайни і обсяги роботи з керівництвом. Знайти шляхи підвищення рівня доходу.

Внутрішні причини, які створюються уявою. Безпосередньо залежать від характеру, темпераменту, настрою особистості. Впливає стереотипне, шаблонне мислення.

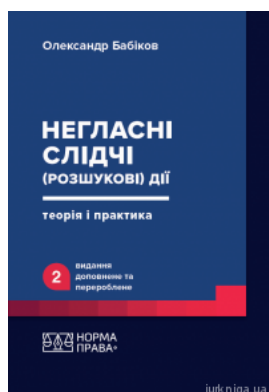
Причини внутрішніх стресів:

відсутність навичок організації власного часу;
прагнення наслідувати особисто вигаданим ідеалам;
песимістичний настрій;
відсутність стійкості, наполегливості;
незакінчені справи;
незадоволення зовнішністю;
занижена самооцінка і т.д.

Визначення причин ситуації допоможе переосмислити життя, її цілі і досягнення людини. Це повинно мотивувати його до дій. Потрібно ставити перед собою реальні цілі. Не варто починати одночасно кілька справ. Складайте детальні плани на день або тиждень.

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але вчені пропонують наступну систематизацію основних причин: патологічні спадкові фактори; особливості особистості; вік (юнацький, пізній); особливі періоди життя; тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

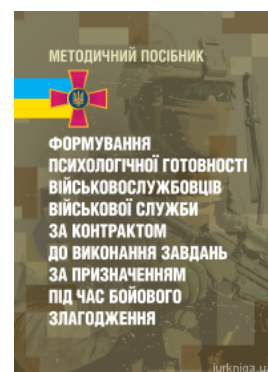
Книги, які можуть вас зацікавити



Негласні слідчі
(розшукові) дії: теорія і
практика. Видання
друге



Кібернологія: цифрова
віртуальність та воєнна
реальність



Формування
психологічної
готовності
військовослужбовців
військової служби за
контрактом до
виконання завдань за
призначенням під час
бойового...



Радмісія нелегальних
мігрантів
(міжнародно-правова і
внутрішньодержавна
регламентація)



Кримінальна ситуація в
Україні в умовах війни:
основні тенденції. 2022
рік



Війна. Як конфлікти
формували нас

Перейти до галузі права
Адміністративне право



[Перейти на сайт](#) →