

*Еремеев С. Г., кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры гуманитарных и социально-
экономических дисциплин*

*Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

*Хрущев А.В., преподаватель кафедры огневой и тактико-
специальной подготовки
Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯ СЛУЖБЫ
(ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СОТРУДНИКАМИ ТАБЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ)**

Аннотация: В статье представлены отдельные аспекты психологической поддержки в экстремальных условиях, связанных с применением оружия

Ключевые слова: психологическое воздействие, саморегуляция, экстремальные условия деятельности.

Abstract: The article presents some aspects of psychological support in extreme conditions related to the use of weapons

Key words: psychological influence, self-regulation, extreme conditions of activity.

Постоянные переработки, длительное психическое и физическое напряжение ведут к профессиональному выгоранию сотрудников полиции. Поэтому одной из важных задач для нормализации психического состояния сотрудников является выработка умения правильно распределять свою рабочую нагрузку. При этом важную роль играет не только количество времени отдыха, но и его качество. Для того чтобы отдых стал по

настоящему эффективным, приносящим пользу и уберегающим нас от чрезмерных перегрузок, он должен быть правильно организован.

Правила организации эффективного отдыха.

1. РИТМИЧНОСТЬ. Первое условие эффективного отдыха. Планируйте небольшие перерывы для отдыха через определенные промежутки времени. Самый оптимальный режим – 5 минут отдыха через каждый час. Можно устраивать себе перерывы длительностью 10 – 15 минут через каждые 1,5 часа. Непрерывная работа в интервале длительностью 1 – 1,5 часа – наиболее комфортна для человека.

2. МАКСИМАЛЬНОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ. Постарайтесь на пять минут свободного времени переключить свое внимание с того дела, которым занимаетесь или задачи, которую решаете на что-то другое. Чем сильнее будет переключение, тем лучше вы отдохнете и восстановите свои силы.

3. СМЕНА КОНТЕКСТА. Изменение условий. Так, если вы целый день сидите перед монитором компьютера или за рабочим столом – встаньте, походите, сделайте несколько физических упражнений. Если весь день проводите на ногах, были в разъездах – отдыхать лучше сидя.

Психическая саморегуляция - это регуляция различных состояний, осуществляемая самим человеком с помощью своей психической активности.

Психической саморегуляцией (ПСР) называется воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов. Иначе говоря - это психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний.

Существуют разные методы и модификации методик саморегуляции. К ним следует отнести также отдельные приемы и комплексы систематизированных упражнений.

К отдельным приемам можно отнести: ритуальные действия; самоисповедь; самоубеждение; самоприказ; самоподкрепление

Все эти приемы составляют основу мини-тренингов.

К комплексам саморегуляции можно отнести такие, как: техники активной нервно-мышечной релаксации; метод аутогенной тренировки (аутотренинг); идеомоторная тренировка и др.

Состояние релаксации, которое можно рассматривать как начальную стадию аутогенного погружения, характеризует возникновение ощущений тепла, тяжести во всем теле, переживаний внутреннего комфорта, отдыха, снятие беспокойства, тревоги.

В основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Метод этот предложен Джекобсоном и состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) дает возможность овладения эмоциями, тренировку воли, внимания, создание гибкой, подвижной и устойчивой высшей нервной деятельности, развивает привычку к самонаблюдению и самоотчету - это именно те качества, в которых нуждается каждый сотрудник.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей.

Первая ступень включает 6 упражнений, которые воздействуют преимущественно на вегетативные функции.

Первое упражнение - "Тяжесть". Цель его добиться максимального расслабления мышц.

Второе упражнение - "Тепло". Его назначение - освоить навык управления капиллярным сосудистым тонусом.

Третье упражнение - "Сердце". Оно призвано научить регулировать ритм сердцебиений.

Четвертое упражнение - "Дыхание". Оно направлено на регуляцию и нормализацию ритма дыхания.

Пятое упражнение - "Тепло в области солнечного сплетения". Его цель научиться вызывать ощущение тепла в брюшной полости.

Шестое упражнение - "Прохлада в области лба".

Высшая ступень АТ - это медитативные упражнения, которые воздействуют на психические функции, такие, как внимание, направленное воображение, мышление, воля, управление эмоциональной сферой. Приступать к ним можно только после того, как хорошо освоены упражнения низшей ступени и ощущения, вызываемые во всех шести упражнениях низшей ступени достигаются быстро (примерно за 30 - 40 с).

Аутогенная тренировка включает в себя комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма.

Музыкальное воздействие

Для психопрофилактики и коррекции состояний используется и такое средство, как музыка. Она, а также ее сочетание со световыми и цветовыми воздействиями, получила самое широкое применение во всем мире.

Музыка, как один из видов искусства, оказывает огромное эмоциональное воздействие на человека.

Это влияние не зависит от возраста, образования, профессии, социальной и национальной принадлежности. По своей структуре музыка наиболее близка естественному восприятию человека. И потому она свободно, непосредственно, ненавязчиво и в то же время сильно воздействует на личность и вызывает глубокие эмоциональные реакции.

Музыкальное искусство воздействует как мощный стимул коммуникации и интеграции.

В настоящее время музыкотерапия используется и как вспомогательное средство и как самостоятельный вид лечения.

Музыкотерапия проводится в индивидуальной форме и групповой.

Предлагается простое прослушивание музыки, заранее отобранной и подходящей для конкретных случаев.

Прослушивание музыки с последующим ее обсуждением в группе имеет дополнительный социально-психологический эффект.

Воздействие запахов

Запахи играют не последнюю роль в нашей жизни. Очень часто они бывают тесно связаны с определенными событиями. Наш организм мгновенно реагирует, если какой-то запах вызывает в нас приятные или неприятные ассоциации и воспоминания. Причем реакция эта, как правило, спонтанна.

Экстренная психологическая помощь оказывается в случае, когда в результате кризисной ситуации или психотравмирующих событий возникли такие изменения в психической деятельности, которые, вызывая дезадаптацию личности, нарушают функциональное состояние личности, процессы целеполагания и контроля, возможность принятия решений, регуляции эмоционального состояния.

Порядок оказания первой помощи при острых стрессовых расстройствах у сотрудников.

При оказании экстренной психологической помощи есть ключевые моменты, которые соблюдаются специалистами при работе с острыми стрессовыми реакциями: не оставлять человека одного; дать ощущение большей безопасности; оградить от посторонних зрителей; помочь почувствовать пострадавшему, что он не остался один на один со своей бедой; употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;

постараться свести реакцию к плачу; избегать в своей речи употребления частицы «не».

Использованные источники:

1. Еремеев, С.Г. Информационно-психологическая безопасность личности / С.Г. Еремеев // Информация и информационная безопасность правоохранительных органов : XVI Международная научная конференция : сборник трудов. – М.: Академия управления МВД России, 2007. – С. 514-519.

2. Еремеев, С.Г. Использование эффективных копинг-стратегий в работе с лицами, употребляющими наркотики в немедицинских целях / С.Г. Еремеев // Национальный и международные уровни противодействия наркоугрозе и взаимодействие в сфере реабилитации и ресоциализации наркопотребителей : материалы XVIII международной научно- практической конференции. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2015. – Ч. 1.

3. Еремеев, С.Г. Уровни профилактики наркоугрозы в современном обществе (психологический аспект) // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2015. – № 4 (21). – С. 76-82.

4. Еремеев, С.Г. Психологическое воздействие следователя на участников уголовного судопроизводства, его правомерность и допустимость : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук // С.Г. Еремеев – М.: Академия управления МВД России, 2010.

5. Еремеев, С.Г. Психология права : учебное пособие / С.Г. Еремеев. – Омск, 2014.

6. Еремеев, С.Г. Психологическое воздействие (насилие) как фактор противоправного поведения (на основе анализа УК РФ) / С.Г. Еремеев // Психопедагогика в правоохранительных органах № 3 – Омск, 2008. – С. 41-44.