

– не заставляйте ее глубоко дышать или выполнять повторяющиеся движения: это может быть контрпродуктивно и увеличить ее тревогу;

– не судите его мысли: важно понимать, что мысли человека с эмоциональными атаками могут быть несоразмерными и не отражать реальность.

Дополнительные техники, которые могли бы быть полезны.

– техника «пяти чувств», которая включает в себя предложение человеку внимательно наблюдать 5 вещей, которые он видит, 4 вещи, которые он может потрогать, 3 вещи, которые он слышит, 2 вещи, которые он может понюхать, 1 вещь, которую он может попробовать;

– прогрессивная мышечная релаксация: помогает человеку напрягать и расслаблять каждую группу мышц, начиная с ног и заканчивая головой;

– создание спокойной атмосферы и уменьшить любые атаки эмоционального состояния.

Умение оказывать экстренную психологическую помощь – важный навык в современном мире, где люди постоянно сталкиваются со стрессом, кризисами и эмоциональными трудностями. Психическое состояние человека напрямую влияет на его качество жизни, отношения с окружающими и даже физическое здоровье. Способность оказывать психологическую помощь с учетом различных состояний – это не просто полезный навык, а проявление человечности, которое помогает сохранить психическое здоровье, укрепить социальные связи и создать поддерживающую среду.

Лебедева М.Е.,

кандидат психологических наук
Санкт-Петербургский университет МВД России

**Экстренная психологическая помощь
в профессиональной деятельности сотрудников полиции:
методологические аспекты**

Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств предполагает регулярное взаимодействие с гражданами, находящимися в состоянии психологического стресса, обусловленного кризисными или экстремальными ситуациями¹. Такие условия требуют от полицейских навыков распознавания эмоциональных состояний, управления поведением субъектов правовых отношений и оказания первичной психологической поддержки. В

¹ Психологическая подготовка сотрудников полиции к профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / М.И. Марьин, Т.В. Мальцева, В.Е. Петров, А.Д. Сафронов. Руза : Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя, 2014.

контексте критических ситуаций (преступления, ДТП, теракты и др.) участники событий испытывают интенсивные эмоциональные реакции, которые могут детерминировать их поведение, нарушать когнитивные функции и провоцировать дезадаптацию.

Критическая ситуация определяется как состояние невозможности реализации базовых жизненных потребностей (мотивов, ценностей, стремлений), сопровождающееся дезорганизацией психической деятельности. В таких условиях у лиц, вовлеченных в инцидент (жертвы, свидетели, правонарушители), наблюдаются острые эмоциональные реакции: истероидные проявления, агрессия, апатия, тревога, страх, плач. Эти состояния не только угрожают психическому и физическому здоровью индивида, но и обладают эффектом эмоционального заражения, что повышает риски эскалации конфликта¹. Целесообразным представляется рассмотреть общие принципы экстренной допсихологической помощи, которые включают:

- недопущение изоляции пострадавшего;
- минимизацию присутствия посторонних лиц для снижения давления;
- использование имени при обращении для установления контакта;
- применение кратких утвердительных фраз, исключающих частицу «не»;
- стимулирование эмоциональной разрядки через плач.

В условиях экстремальных ситуаций, сопровождающихся угрозой жизни, здоровью или социальной стабильности, реакции человека варьируются в широком спектре от гипервозбуждения до полной эмоциональной блокады². Такое разнообразие обусловлено индивидуальными психофизиологическими особенностями, предыдущим опытом, культурным контекстом и степенью вовлеченности в кризисное событие. Истерические проявления, агрессия, апатия, тревога, страх или плач представляют собой адаптивные или дезадаптивные механизмы психики, направленные на преодоление стрессовой нагрузки. Однако каждая из этих реакций требует специфического подхода в оказании помощи, что делает критически важным точную диагностику эмоционального состояния пострадавшего.

К примеру, истероидная форма реакции характеризуется демонстративным поведением (театральность, крики, двигательная гиперактивность), на-

¹ Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007; Экстренная допсихологическая помощь : практическое пособие. М.: Объединенная редакция МЧС России, 2012.

² Биккинина Г.М., Исхаков Э.Р. Оценка особенностей служебно-профессиональной деятельности сотрудников ОВД и их отношение к проблеме наркомании // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2009. № 1.

правленным на привлечение внимания¹. Целесообразно выбрать тактику оказания психологической помощи следующим образом:

- изоляция от зрителей, сохранение спокойствия;
- избегание диалога, потакания или осуждения;
- использование отвлекающих стимулов (резкий звук) для активации ориентировочного рефлекса;
- постепенное включение в деятельность после снижения эмоционального накала (предложение воды, тактильный контакт).

Реакция агрессии зачастую проявляется в вербальных или физических действиях, направленных на причинение вреда. В вышеуказанной ситуации актуальным остаются:

- обеспечение личной безопасности (позиция сбоку, ограничение зрительного контакта);
- снижение напряжения через вербализацию эмоций («Ты злишься из-за...»);
- переключение внимания на нейтральную деятельность или физическую активность;
- постепенная нормализация речи (снижение громкости, темпа).

Апатия как защитный механизм, выражающийся в эмоциональной опустошенности, также требует вовлеченности и определенной тактики действий²:

- тактичное установление контакта через простые вопросы;
- организация отдыха (расслабление, сон);
- вовлечение в совместную деятельность (физические упражнения, чаепитие).

Базовые и сильнейшие эмоции страха и тревоги обычно сопровождаются физиологическими симптомами, такими как тахикардия, мышечное напряжение³, для более действенного получения результата целесообразно избрать такие методы, как:

- активное слушание для идентификации источника тревоги;
- информационная поддержка при дефиците данных;
- отвлечение через когнитивную или физическую активность.

В завершение необходимо сказать о самой часто встречающейся и естественной реакции и эмоциональной разрядке – безусловно, это реакция плача. Плач представляет собой универсальный и эволюционно закреплен-

¹ Кутепова М.В. Неадекватные состояния личности: психофизиологический аспект : учебное пособие. Руза : Московский областной филиал Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015.

² Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2006.

³ Там же.

ный механизм эмоциональной регуляции, который встречается у человека чаще других реакций в силу биологической, психологической и социальной обусловленности. Слезы, выделяемые при эмоциональном плаче, содержат повышенную концентрацию кортизола (гормона стресса), лейцин-энкефалина (естественного обезболивающего) и марганца. Исследования, включая работу биохимика Уильяма Фрея (1985), подтверждают, что плач способствует выведению из организма биохимических маркеров стресса, что снижает физическое напряжение. Кроме того, акт плача стимулирует выработку эндорфинов и окситоцина, которые нормализуют эмоциональный фон и создают ощущение облегчения. В отличие от агрессии или апатии, плач не требует мобилизации дополнительных ресурсов. Это инстинктивная реакция, запускаемая лимбической системой (гипоталамус, миндалевидное тело) при минимальном участии коры головного мозга. Именно поэтому он возникает спонтанно даже у тех, кто сознательно пытается сдержать эмоции. Учитывая вышесказанное, рекомендовано использовать следующие методы оказания экстренной психологической помощи:

- создание безопасного пространства для выражения эмоций;
- тактильный контакт (с согласия);
- постепенный переход к регуляции дыхания или простым действиям.

Критические ситуации вызывают у пострадавших когнитивно-эмоциональную дезинтеграцию, формируя восприятие жизни как «до» и «после» травмы.

Эффективное применение допсихологической помощи сотрудниками полиции способствует минимизации рисков развития посттравматических расстройств, снижает уровень панических реакций и повышает социальную адаптацию пострадавших. Обучение данным методикам является неотъемлемым компонентом профессиональной подготовки правоохранительных органов, обеспечивающим как психологическую безопасность граждан, так и стабильность общественного порядка, потому как зачастую именно они оказываются на местах чрезвычайных происшествий и угроз жизни и здоровью первыми.