

*Бордачев Александр Юрьевич, преподаватель кафедры
тактико-специальной подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России*

ДЫХАНИЕ КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с моделированием стрессовой ситуации сотрудника полиции. В частности предложены несколько практических упражнений, для совершенствования навыков создания модели стрессовой ситуации. При помощи некоторых этих методов можно улучшить свое состояние, добавляя элемент «целенаправленной психологической регуляции» в процесс дыхания. Показано как можно противостоять влиянию стресса и тревоги.

Ключевые слова: стресс, дыхание, упражнение, сотрудник, тело.

Abstract: The article deals with issues related to modeling the stressful situation of a police officer. In particular, several practical exercises are proposed to improve the skills of creating a model of a stressful situation. With the help of some of these methods, you can improve your condition by adding an element of "purposeful psychological regulation" to the breathing process. It is shown how it is possible to resist the counterproductive influence of stress and anxiety.

Keywords: stress, breathing, exercise, employee, body.

Сотрудник полиции в повседневной служебной деятельности подвергает свою жизнь опасности. При задержании вооружённого преступника в различных ситуациях, как бы сотрудник не был психологически готов, будет испытывать стресс.

В результате воздействия стресса дыхание учащается и становится

поверхностным. Для того чтобы подавить воздействие стресса, необходимо дышать медленно и выполнять глубокие вдохи. Большинство сотрудников должны изучить такую модель дыхания, потому что даже в обычном состоянии мы дышим неправильно.

Как только удастся освоить правильное дыхание для достижения спокойствия, станет возможным использовать это умение для противодействия влиянию острого или хронического стресса на службе, а также этот факт будет первым шагом на пути психологической подготовки к выживанию в опасных ситуациях.

Один из способов заключается в освоении дыхания «животом»: при этом методе необходимо сконцентрироваться на выполнении максимально глубоких вдохов для того, чтобы из организма выводился углекислый газ и кровь наполнялась кислородом с определенным, постоянным ритмом. Эффект достигается за счет подавления тревожных сигналов за счет уравновешенного физиологического процесса – дыхания, что восстанавливает психологическое равновесие и самоконтроль [1, с. 12-15] .

Практиковаться в освоении данной техники, особенно на начальных этапах, лучше в уединенном, тихом, равномерно освещенном месте, где можно прилечь на кресло, кровать или на пол. Отключить телефон и попросить не беспокоить.

Необходимо закрыть глаза и положить руки на живот. Медленно считая до 4, глубоко и равномерно вдохнуть. Позволить воздуху сначала заполнить нижнюю часть легких, расширяя живот, при этом наложенные на живот руки должны ощутить это. Затем заполняется средняя часть легких и, наконец, немного приподнимая плечи, заполняется верхняя часть легких. Необходимо прочувствовать и мысленно представить себе это движение, от поясницы до ключиц.

Затем задержать дыхание, еще раз медленно дочитав до 4. В этот период важно очистить свой разум от тревожных мыслей. Можно представить себе течение мыслей в виде исписанной школьной доски, с которой планомерно стирают надписи, либо в виде волнующегося озера, при утихании ветра над

которым, его поверхность становится спокойной и гладкой.

На следующие 4 счета медленно выдохнуть. Дать воздуху свободно выйти через рот. Постараться сделать максимально возможный выдох. Ощущение вытекающего воздуха необходимо сравнить с уходящим напряжением.

Самая спокойная точка дыхания – это пауза между выдохом и вдохом. Еще на 4 счета следует осознать неподвижность этого момента и обратить эту неподвижность в дальнейшее умиротворение разума. Затем снова медленно вдохнуть.

Повторять этот цикл дыхания минимум в течение 15 минут. Медленный, ритмичный цикл дыхания начнет становиться естественным. Воздух, кажется, циркулирует сам по себе. Вскоре сердцебиение замедлится, артериальное давление упадет, мышцы вытянутся и расслабятся.

В качестве альтернативы вышеописанному способу дыхания можно использовать следующий прием: выдох должен занимать по времени в два раза больше, чем вдох. Вдох на 3 счета, выдох – на 6 [2, с. 97-99].

При помощи любого из этих методов можно улучшить свое состояние, добавив некоторый элемент «целенаправленной психологической регуляции» в процесс дыхания. При помощи процесса, получившего название «аутогеника», можно сознательно повышать температуру конечностей, представляя себе, как они тяжелеют, и по ним расходится тепло. Необходимо сосредоточиться на каждой конечности и представить, как в них происходят желаемые изменения.

Если у вас возникают трудности с визуализацией вышеописанных образов, не стоит волноваться. Возможно, существуют иные мысленные образы, которые более приятны для конкретного человека и вызывают у него более быстрое погружение в них. Все познается практикой. Не стоит пытаться принудительно заставлять себя погружаться в предлагаемые образы, это только усугубит стресс. Вместо этого лучше сконцентрироваться на глубоком дыхании. В этом случае визуализация будет развиваться так, как удобно именно вам [3, с. 72-74].

Поскольку дыхание и воображение способны расслабить тело, то сознание также будет освобождаться от напряжения и стресса и будет способно спокойно и

последовательно оценивать обстановку. Необходимо помнить, что встревоженный разум не может функционировать в расслабленном теле. Проанализируйте свои ощущения в данный момент и сравните их с ощущениями до начала выполнения упражнения.

Следует развивать «ощущение тела-сознания» для того, чтобы вовремя почувствовать разницу и своевременно выявить стресс в стадии его появления либо, что не менее важно, чтобы понять, в какой момент вы достигли полного расслабления.

Таким образом, укороченные техники «глубокого дыхания» можно использовать в любое время, когда это может быть полезным и уместным во время несения службы. В большинстве случаев нет возможности изменить обстановку вокруг, но с помощью предлагаемой техники можно изменить себя, чтобы лучше себя ощущать в создавшейся ситуации.

Чем больше практики в создании ощущений в теле, тем быстрее будет достигнут желаемый результат. В момент возникновения ситуации высокого риска для жизни, время для медитации и осознания ощущений не будет.

Библиографический список:

1. Афанасьев. А.В. Основы обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при организации поиска преступников в зданиях (помещениях): учебно-методическое пособие / А.В. Афанасьев, А.Г. Литвиненко, А.Д. Колиненко, Н.А. Тен, О.В. Устиловская. — ДЮИ МВД России. – Хабаровск, 2019 – С. 12-15.

2. Панина Е.Н. Внедрение комплексного подхода к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел как фактор формирования готовности к действиям в экстремальных условиях / Е.Н. Панина, С.М. Ковалев. – Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIV международной научно-практической конференции (часть 2). – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – С. 97 - 99.

3. Бордачев А. Ю. «Методика совершенствования навыка сотрудника

полиции в стрессовых ситуациях» Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIII международной научно-практической конференции (5–7 апреля 2021 г.): в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким; – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – Ч. 2. – С. 72-74.