

Указ 08/18, который разрешает въезд иностранных войск с их техникой в целях обучения и подготовки, а также обмена опытом, все это по плану и координации с иностранными вооруженными силами.

Поддерживать порядок, используя такие приемы, как создание заграждений, использование бронетехники и координация действий различных сил безопасности, чтобы предотвратить распространение беспорядков и сохранить контроль над ситуацией, защитить гражданское население и вернуть доверие общественности, продемонстрировав способность поддерживать порядок.

*Тереса Гуадалупе Монтес Эрнандес,
Мартин Антонио Кармона Гонзалес,
Марлон Альфонсо Лопес Кастильо,
Пабло Денильсон Ривера Медина,
Жессения Дель Кармен Секейра Пуэрто*
Научное руководство при подготовке тезисов:
М.Е. Лебедева, кандидат психологических наук,
И.Д. Виноградов
(Санкт-Петербургский университет МВД России)

**Методы оказания психологической помощи
в чрезвычайных ситуациях сотрудниками полиции гражданам.
Осуществление психологической помощи
в разных психических состояниях**

Методы психологической помощи охватывают широкий спектр вмешательств, направленных на облегчение эмоционального страдания и улучшение психического благополучия. Эти методы могут варьироваться от первой психологической помощи, которая предоставляет немедленную поддержку в кризисных ситуациях, до психотерапии, которая решает проблемы психического здоровья в долгосрочной перспективе.

Полицейская психология является основным инструментом для обеспечения того, чтобы правоохранительные органы могли выполнять свою работу безопасно, эффективно, этично и законно, защищая как агентов, так и общество.

Закон 872 и дисциплинарный регламент являются ключевыми документами, которые поддерживают действия полиции в Никарагуа, включая обязательство гарантировать психическое здоровье сотрудников путем предоставления услуг психологической поддержки.

Методы оказания экстренной психологической помощи гражданам, пострадавшим от действий полиции

Психологическая первая помощь – это немедленное и неинвазивное вмешательство, разработанное для уменьшения первоначального воздейст-

вия травмы и содействия началу восстановления, для его применения не обязательно быть психологом, но необходима базовая подготовка.

Предоставление психологической поддержки пострадавшему гражданину после травматического события является важным для его эмоционального восстановления и реинтеграции в жизнь. Первая психологическая помощь сосредоточена на уходе за немедленным стрессом и долгосрочной адаптации. Цель состоит в создании безопасного и доверительного пространства, где человек может выразить свои чувства и получить поддержку, а также облегчить доступ к ресурсам психического здоровья, если это необходимо.

Ключевые принципы, которые может применять чиновник:

- слушать без давления: быть присутствующим, показывать эмпатию, позволять человеку выразить то, что он чувствует, если он этого хочет;
- защита: гарантировать физическую безопасность пострадавшего и снизить его подверженность дальнейшим повреждениям или стрессу;
- соединить: предоставить человеческую поддержку, тепло и поддержку в критический момент;
- успокоить: помочь человеку восстановить чувство контроля и спокойствия, используя спокойный тон голоса и предоставляя четкую информацию;
- информировать: предоставить основную информацию о том, что происходит, и о шагах, которые следует предпринять, например, о приезде медицинской службы;
- связаться с помощью: ориентировать или сопровождать человека, который получает медицинскую или профессиональную психологическую помощь, когда это возможно.

Предоставление психологической помощи в различных психических состояниях. Это состояние равновесия, которое должно существовать между людьми и социально-культурным окружением, которое их окружает; оно включает эмоциональное, психическое и социальное благополучие и влияет на то, как человек думает, чувствует, действует и реагирует в моменты стресса.

Подход к первой психологической помощи:

- создать безопасное пространство: человек должен чувствовать себя физически и эмоционально в безопасности, чтобы иметь возможность выражать свои чувства без страха;
- предоставить эмоциональную поддержку: слушать, понимать и позволять людям выражать свои чувства крайне важно.

Как оказать психологическую помощь?

- обеспечить безопасность: если возможно, переместите человека в безопасное место, вдали от травматической ситуации;
- общаться и слушать: выразите интерес, продемонстрируйте понимание и дайте возможность людям говорить о том, что они пережили;

- обеспечить спокойствие: помогите человеку дышать и расслабляться, используя техники расслабления, если необходимо;
- не осуждать и не давить: уважайте потребность человека выражать свои чувства или нет, не заставляйте говорить, если он не готов;
- сохранять спокойствие и терпение: человеку может потребоваться время, чтобы обработать ситуацию и восстановиться;
- информировать о ресурсах поддержки: предоставить информацию о том, где найти профессиональную помощь, такую как психолог или центр психического здоровья.

Шаги к выполнению:

- сохраняйте спокойствие: не нервничайте и не испытывайте тревоги, так как это может ухудшить ситуацию. Сохраняйте спокойное и уравновешенное поведение;
- активно слушайте: позвольте человеку выразить свои чувства и беспокойства без перерывов. Обращайте внимание на то, что он говорит, как словами, так и невербально;
- побуждайте к дыханию: помогите человеку дышать медленно и глубоко, считая в уме во время вдоха и выдоха. Это может помочь успокоить нервы и снизить тревогу;
- предложите эмоциональную поддержку: убедите человека, что он в безопасности и что атака не опасна, используя успокаивающие фразы, такие как «ты справишься» или «ты делаешь все правильно»;
- побуждайте к дыханию: помогите человеку дышать медленно и глубоко, считая в уме во время вдоха и выдоха. Это может помочь успокоить нервы и снизить тревогу;
- предложите эмоциональную поддержку: убедите человека, что он в безопасности и что атака не опасна, используя успокаивающие фразы, такие как «ты справишься» или «ты делаешь все правильно».

Что нельзя делать?

- не говорите, чтобы он успокоился или что он преувеличивает: его симптомы вполне реальные, даже если опасности нет. Признание тревоги его страха и страданий имеет решающее значение;
- прерывать или минимизировать: избегайте прерывания человека и не уменьшайте или не обесценивайте его чувства;
- паниковать: не впадайте в панику, так как это может усугубить ситуацию;
- не пытайтесь избежать или подавлять свои чувства: Вместо того чтобы бороться со страхом, нужно наблюдать и принимать свои чувства, не осуждая их;
- не оставляйте человека одного: важно оставаться с ними, чтобы предоставить поддержку и спокойствие;

– 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.