

Факторы экстремальной обстановки оказывают значимое воздействие на психику сотрудника ОВД. Особенно высок уровень этого воздействия на неподготовленного человека, который, как правило, становится неспособным качественно выполнять профессиональные задачи в экстремальных ситуациях.

Формирование морально-психологической устойчивости у сотрудников – сложный социально-психологический процесс. Психологическая устойчивость личности сотрудника характеризует возможность человека встречать и переносить трудности, невзгоды, неудачи (которых в жизни вовсе избежать нельзя), умение «держаться удар», не отчаиваться при неудачах, добиваться выполнения служебных задач при любых трудностях.

В предупреждении психических срывов и восстановлении психического равновесия у сотрудников полиции при действиях в экстремальных условиях решающую роль играет умение самого сотрудника настраивать свою психику и управлять своими состояниями в различных условиях обстановки.

Психологическая самопомощь – это забота сотрудника о самом себе: о поддержании психического здоровья, об обеспечении оптимального психоэмоционального состояния, о преодолении психологических проблем, возникающих в экстремальной ситуации.

Существует масса различных техник и способов психической саморегуляции. Необходимо понимать, что данные методы не устраняют действие стресс-фактора.

Они только смягчают его, отдаляя наступление истощения.

Человек способен влиять на свое поведение, используя различные пути.

В основе психической саморегуляции лежат короткие, категоричные словесные формулы, вызывающие либо процесс нервно-мышечного расслабления, либо процесс эмоционального возбуждения.

Самоубеждение – умение подчинять свои личные мотивы требованиям и интересам долга («Я должен»; «Я могу»; «Я умею»; «Я выдержу»; «Мне под силу это задание» и т.п.)

Самовнушение – это способность внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. («Я спокоен»; «Мне удобно и хорошо»;

«Чувствую себя бодро»; «Я сосредоточен и собран»; «Я бодр и уверен» и т.п.)

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства.
- Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы избежать стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.

Передышка

Обычно, когда мы бываем расстроены, то начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания - один из основных способов «выбросить из головы».

Отложите в сторону все проблемы, которые вас беспокоят. Вы сможете вернуться к ним, когда пожелаете, но нет беды в том, чтобы дать себе передышку. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза, если вам так больше нравится. Если хотите, посчитайте до пяти, пока делаете вдох, и до семи, когда выдыхаете. (Затрата большого количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект). Представьте, что когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются.

Передышка - это техника релаксации. Но вместе с тем она может сработать и как средство, отвлекающее внимание, уводящее мысли от наших проблем хотя бы на несколько минут.

Упражнение «Позитивные точки»

Данное упражнение поможет справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Выполняется стоя или сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение «Самомассаж»

Даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время для мини отдыха и расслабления. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот несколько из этих точек.

Потрите *межбровную область* медленными круговыми движениями.

Мягко сожмите несколько раз одной рукой *заднюю часть шеи*.

Помассируйте *верхнюю часть плеч* всеми пятью пальцами.

Противострессовое успокаивающее дыхание

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

Упражнение "Дыхание "ха" стоя"

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук "ха" не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательнее образно представить, как с потоком воздуха "впитываются" положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха - "отдается" все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь). Рекомендуются повторить упражнение в одной серии 3-5 раз.

Эффект упражнения заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно.

Минутная релаксация

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего

лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции и мысли. Вы можете изменить «язык тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

- **Держим себя в руках!**

Данное упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления.

Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную.

Упражнение состоит из двух частей и по времени занимает от двух до пяти минут.

Часть 1

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

Поставьте ступни параллельно.

Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного.

- **Упражнение «Непротivление»**

Если вас раздражает какой-то человек или какая-то конкретная ситуация, постарайтесь думать об этом как об источнике неприятной энергии. Эта негативная энергия воздействует на ваши чувства так же, как и

громкий звук на ваши уши. Затем вообразите, что вы стали неуязвимы: представьте перед собой щит, от которого «отскакивает» ранящая вас энергия. Или что вы потеряли ее, что она прошла сквозь вас совершенно безболезненно, наподобие космических лучей, постоянно пронизывающих наше тело. А если кто-то говорит вам неприятные вещи, критикует, представьте, что негативные слова «пролетают» над вашей головой, даже не задевая вас.

- **Упражнение «Отвлечение внимания»**

Отвлечение внимания – это способ позитивного отвлечения, который блокирует стрессовые мысли и чувства. В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

Запишите 10 наименований предметов или вещей, о которых вы мечтаете. Это могут быть не обязательно важные вещи, просто те, которые вам доставляют удовольствие, например домашний праздник.

Медленно сосчитайте предметы, эмоционально нейтрально окрашенные: листья на цветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

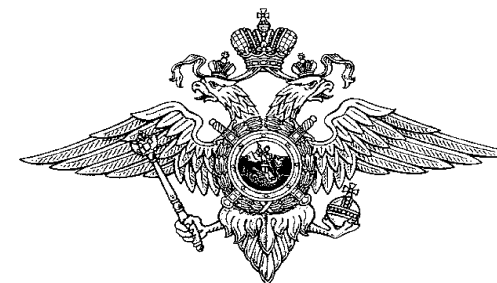
Потренируйте память, вспоминая 20 осуществленных вами вчера действий.

В течение двух минут займитесь перечислением качеств, которые вам в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

- **Упражнение «Самовосприятие»**

Остановитесь на минуту и подумайте о том, что вы должны нравиться и самому себе. Произнесите вслух или подумайте про себя: «Я забочусь о себе, мое благополучие очень важно для меня. Я хочу поддержать себя и сделать все самым лучшим образом. Я хочу для себя по-настоящему хорошей жизни. Я всегда на своей стороне». Чувство собственной поддержки усилится, если вы сожмете руки, как бы подкрепляя этим одобряющие слова.

УМВД России по г.Мурманску



ПАМЯТКА

СОТРУДНИКУ

«Психологическая
самопомощь сотрудникам
полиции в экстремальных
ситуациях»