

ТЕХНИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.

I. Дыхательные упражнения.

Техника глубокого дыхания:

1. Сядьте или встаньте в удобное положение.
2. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос на 4 секунды.
3. Задержите дыхание на 4 секунды.
4. Медленно выдохните через рот на 6 секунд.
5. Повторите цикл 5–7 раз.

II. Методы быстрой релаксации.

Прогрессивная мышечная релаксация:

поочередное напряжение и расслабление мышц тела (например, сжать кулаки, либо любые мышцы тела на 5 секунд, затем расслабить).

Визуализация: представление спокойного для Вас и безопасного места (например, пляж, лес, близкое окружение, родительский дом).

III. Когнитивная переоценка.

Изменение отношения к ситуации, с целью снижения ее психоэмоционального воздействия.

Шаги:

1. Осознайте, что у Вас вызывает негативные эмоции.
2. Задайте себе вопросы: «Насколько это важно в долгосрочной перспективе»? «Могу ли я посмотреть на это с другой стороны»?
3. Попробуйте найти положительные аспекты или уроки в сложившейся ситуации.

IV. Управление гневом.

Для управления гневом можно использовать следующие приемы:

-Пауза: перед тем как реагировать, сделайте глубокий вдох и сосчитайте до 10.

-Отвлечение: переключите внимание на что-то нейтральное (например, на окружающие предметы).

-Физическая активность: если возможно, сделайте несколько физических упражнений, чтобы снять напряжение.

V. Метод «СТОП»

Разработан спецназом Израиля для мгновенного восстановления самоконтроля.

Пошаговая инструкция:

1. **Стоп:** Физическая пауза (можно добавить тактильный сигнал – сжать кулак).
2. **Тело:** Быстрое сканирование:
 - Сжата челюсть? → Расслабить.
 - Подняты плечи? → Опустить.
3. **Осознание:** Мысленная формулировка: «Сейчас я чувствую _____ потому что _____».
4. **Переключение:** Физическое действие:
 - 3 глубоких вдоха на счет от 10 до 1.

VI. Техника «Якорение»

1. Выберите «якорь», например:
 - тактильный (касание мочки уха) или другое;
 - обонятельный (запах аромата мяты) или другое.
2. В спокойном состоянии «заякорите» (запомните) это ощущение уверенности.
3. В стрессе – активируйте «якорь».

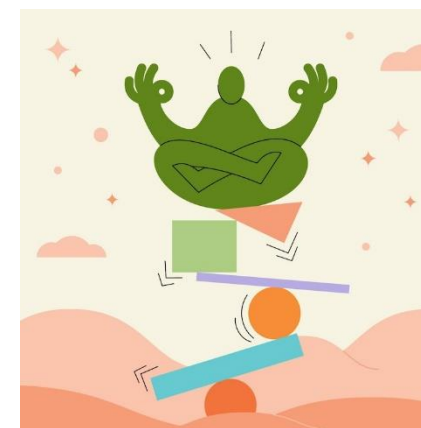
**ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ
МЕТОДИКИ - НЕ МАГИЯ,
А ТРЕНИРУЕМЫЙ НАВЫК!
Эффективность повышается
с практикой!**



МВД по Республике Татарстан

ПАМЯТКА

**«Психологическая устойчивость
сотрудников органов внутренних дел,
навыки оказания само- и
взаимопомощи при возникновении
психотравмирующих событий и
отрицательных эмоциональных
состояний».**



**ВАЖНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ**

г. Казань - 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКА ОВД.

Психологическая устойчивость (ПУ) – это способность адекватно реагировать на стрессы, трудности и негативные события, сохраняя или быстро восстанавливая своё эмоциональное равновесие.

Это свойство не является врождённым, оно формируется в процессе личностного развития. Признаками психологической устойчивости являются способности:

- контролировать негативные эмоции, не поддаваться им;
- сохранять оптимизм, надежду, внутренний позитив;
- не терять самооценку и чувство собственной эффективности;
- восстанавливаться после стресса с минимальными потерями;
- не замыкаться на проблемах, всё время продолжая двигаться вперёд.

Способность сохранять равновесие в экстремальных ситуациях зависит от ряда личностных факторов и жизненного опыта сотрудника:

- устойчивой и адекватной самооценки и принятия себя;
- оптимального мотивационного комплекса и его устойчивости в рамках служебной деятельности;
- способности к восприятию и пониманию возможных экстремальных ситуаций и выработке соответствующей тактики поведения;
- способности к саморегуляции в стрессовых ситуациях и экстремальных условиях.

Таким образом, ПУ — это способность человека восстанавливаться после неудач и легко приспосабливаться к изменениям.

ПУ МОЖНО И НУЖНО РАЗВИВАТЬ!

КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА В РАБОТЕ СОТРУДНИКА ОВД МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ПУ И КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Фактор	Примеры	Последствия
Хронический стресс	Постоянная готовность к ЧС, ненормированный график работы	Накопление усталости
Травмирующие события	Участие в ликвидации ЧП, работа с пострадавшими	Эмоциональные нарушения
Эмоциональное выгорание	Рутинная работа с негативом (преступления, конфликты)	Потеря мотивации, цинизм

Признаки стресса.

Физические:

- ✚ - Хроническая усталость.
- ✚ - Головные/спинные боли.
- ✚ - Проблемы со сном.
- ✚ - Отсутствие аппетита.

Эмоциональные:

- ✚ - Раздражительность.
- ✚ - Апатия.
- ✚ - Тревожность.
- ✚ - Эмоциональные «качели».

Когнитивные:

- ✚ - Снижение концентрации.
- ✚ - Проблемы с памятью.
- ✚ - Трудности в принятии решений.
- ✚ - Негативный внутренний диалог.
- ✚ - Отсутствие перспективного видения будущего.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ САМОПОМОЩИ.

Эмоциональная регуляция (ЭР) — это процесс управления своими эмоциями для достижения целей и отсутствия нежелательных последствий. ЭР включает в себя:

- ✚ **осознание эмоций** - понимание того, что Вы чувствуете и почему;
- ✚ **контроль эмоций** - умение снижать интенсивность таких негативных эмоций, как гнев, страх, тревога;
- ✚ **использование эмоций** - направление эмоций в конструктивное русло (например, использование адреналина для концентрации в опасной ситуации).

САМОКОНТРОЛЬ — это способность управлять своими импульсами, эмоциями и поведением в соответствии с поставленными задачами и социальными нормами.

ВОПРОС. **«ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН САМОКОНТРОЛЬ?»**

ОТВЕТ. **«ПОТОМУ ЧТО ОН:**

- **ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ НЕОБДУМАННЫХ ДЕЙСТВИЙ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.**
- **СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИМИДЖА.**
- **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИМИДЖА.**
- **СНИЖАЕТ РИСК ЭСКАЛАЦИИ КОНФЛИКТОВ».**

**Спокойствие души – ТВОЯ
главная сила!
Береги психоэмоциональное
состояние – служи с умом
и сердцем!**