

**Бардин Наталія, Жидецький Юрій, Когут Ярослав,  
Пряхіна Наталія, Ясінський В'ячеслав**

**Стрес  
та стресостійкість  
в діяльності працівників  
правоохоронних органів**

**Львів - 2020**

**УДК 159. 95**

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол від 27 серпня 2020 р. №1)

**Рецензенти:**

заступник декана факультету психології Львівського державного університету внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор *Зоряна Ковальчук*

доцент кафедри гуманітарних дисциплін та соціальної роботи Львівського державного університету безпеки життєдіяльності кандидат соціологічних наук *Андрій Лоза*

начальник відділу психологічного забезпечення управління кадрового забезпечення Головного управління Національної поліції у Львівській області *Олександр Ковбич*

***Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В.***

Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник

У навчальному посібнику розкрито професійні аспекти впливу стресу на працівників правоохоронних органів. Визначено основні шляхи управління стресом з метою зміцнення стресостійкості. Запропоновано сучасні методики розвитку стресостійкої поведінки на основі аналізу закордонного досвіду.

Для працівників правоохоронних органів, здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання й усіх, хто цікавиться проблематикою стресу та способами його опанування.

***Bardin N., Zhydetskyi Yu., Kohut J., Pryakhina N., Yasinsky V.***

Stress and stress resistance in the activities of law enforcement officers: training Manual

This book covers various aspects of the effects of stress on law enforcement officers and analyzed foreign experience in training police officers to work in stressful environments. Authors made a study of conceptual approaches in the United States and European countries about stress and resilience in the activities of law enforcement officers. The book offers modern methods for eliminating negative effects of stress and the development of stress-resistant behavior that increase the effectiveness of preventive measures for mental health. Contents of the manual is based on a systematic and structural analysis of stress-resistant behavior in relationship with socio-psychological, spiritual and ethical, mental, medical and legal aspects of the topic.

## **ЗМІСТ**

Вступ.....	4
Передмова.....	5
1. Основні поняття та види стресу.....	7
2. Причини стресу.....	23
3. Прояви та наслідки стресу.....	41
4. Стресотійкість та шляхи управління стресом.....	57
5. Фармакологічні засоби для профілактики та подолання негативних наслідків стресу.....	83
6. Вправи для зняття негативних наслідків стресу та розвитку стресостійкої поведінки.....	101
Висновки.....	115
Література.....	118

## **ВСТУП**

У навчальному посібнику розкрито теоретичне підґрунтя стресу з урахуванням актуальних досліджень у сфері нейронауки, професійні аспекти впливу стресу на працівників правоохоронних органів, визначено основні шляхи управління стресом з метою зміцнення стресостійкості за допомогою копінг-стратегій, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану. Запропоновано сучасні методики розвитку стресостійкої поведінки на основі аналізу закордонного досвіду підготовки працівників поліції для роботи в стресовому середовищі.

Видання написане з метою психоедукації правоохоронців та забезпечення збереження належного стану їхнього психологічного здоров'я під час та після перебування у складних і екстремальних умовах професійної діяльності, а також профілактики професійного вигорання й деформації, зниження конфліктності у колективах, підвищення ефективності праці.

Для працівників правоохоронних органів (осіб начальницького і рядового складу), здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання та усіх, хто цікавиться проблематикою стресу і способами його опанування.

## **ПЕРЕДМОВА**

Професійна діяльність працівників поліції зазвичай відбувається в екстремальних умовах. Професійне середовище оперативно-службової діяльності потребує від працівників поліції особливої психічної стійкості. Поліцейські постійно перебувають під впливом психологічних навантажень, здійснюють ризиковані дії під час виконання професійних функцій, піддаються високому рівню емоційно-фізіологічної напруги. Правоохоронці часто мають справу з особами, які опосередковано чи безпосередньо здійснюють негативні дії. Відповідно, працівники поліції контактують не з найкращими представниками суспільства, для яких характерна підвищена емоційність, грубість, агресивність, неадекватність тощо. Негативні емоції деформують риси особистості співробітника поліції, а в найбільш важких випадках спричиняють психосоматичні захворювання.

Постійний професійний стрес може спричинити професійну деформацію особистості, підвищити конфліктність у колективі, зменшити ефективність праці, негативно позначитися на здоров'ї персоналу та їх близьких. Відсутність у працівників поліції належної психологічної підготовки та адаптивних властивостей до стресу, зазвичай, може стати джерелом негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Сучасні умови роботи правоохоронних органів потребують оновлення методики процесу управління стресом та формування стресостійкої поведінки працівників поліції. Авторами посібника було проаналізовано закордонний досвід підготовки працівників поліції для роботи в стресовому середовищі. Проведено дослідження концептуальних підходів у США та країн Європи до стресу та стресостійкості в діяльності працівників правоохоронних органів. На думку авторів: стресостійкість в роботі працівників поліції – це не просто протидія негативним симптомам, а ефективна стратегія управління стресовими явищами із залученням різноманітних факторів.

Під час підготовки навчально посібника було використано мультидисциплінарний підхід. У книзі пропонуються сучасні методики для зняття негативних наслідків стресу та розвитку стресостійкої поведінки, що підвищують ефективність профілактичних заходів. Зміст посібника ґрунтується на системно-структурному аналізі стресостійкої поведінки у взаємозв'язку з соціально-психологічними, духовно-етичними, психічними, медичними і правовими аспектами.

Інокуляція є перевіреним методом для підготовки працівників до майбутнього стресу. Краще зробити «щеплення» від можливого негативу, а ніж лікуватися від його наслідків. Для цього бажано використовувати комплексний підхід: інтелект, фізичні вправи, гумор, позитивне середовище, фармакологію, дихальні вправи тощо. Психологічна підтримка та своєчасна допомога також важливі для того, щоб допомогти працівникам правоохоронних органів керувати стресом.

Навчальний посібник підготовлено колективом дослідників-практиків, які багато років досліджують професійний стрес у діяльності правоохоронних органів. Колектив авторів має різносторонню спеціалізацію: Бардин Наталія старший психолог ВПЗ управління кадрового забезпечення ГУНП у Львівській області, Жидецький Юрій кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник, Когут Ярослав кандидат юридичних наук, доцент, Пряхіна Наталія кандидат психологічних наук, доцент, Ясінський В'ячеслав лікар – психофізіолог вищої категорії, старший викладач.

У посібнику акцентується увага на індивідуальних якостях особистості під час реагуванні та управлінні стресом. Пропонуються різноманітні методи, вправи, прийоми і засоби для профілактики та зняття негативних наслідків стресу. Автори будуть вдячні читачам за побажання та зауваження щодо покращення змісту посібника. Наша адреса [ksd@lvduvs.edu.ua](mailto:ksd@lvduvs.edu.ua).

*Юрій Жидецький*

## **1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СТРЕСУ**

Для зрозуміння стресу в житті та професійній діяльності працівників правоохоронних органів, важливо розкрити поняття стресу, його місце у внутрішній структурі життєдіяльності та професійній сфері.

Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість.

Стрес у житті людини займає перше місце, серед психофізіологічних та біологічних процесів. Стрес – механізм збереження життя, що функціонує мільйони років протягом усієї еволюції людства. Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати».

Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати поняття стрес він почав для пояснення загальної адаптаційної напруги, зокрема Г. Сельє у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Г. Сельє приділяв увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального безумовного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу:

- дистресу, пов'язаного з негативними емоційними реакціями;
- еустресу, пов'язаного з позитивними емоційними реакціями.

У сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. До речі, Сельє зазначав, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна відсутність стресу означає смерть.

Сучасні науковці термін «стрес» використовують, принаймні, у трьох значеннях:

по-перше, як будь-які зовнішні подразники, що викликають у людини напругу або збудження; тепер у цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-чинник», «тригер»;

по-друге, як суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній фізіологічний та психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині; такі процеси можуть сприяти розвитку оптимальної адаптації шляхом удосконалювання функціональних систем та психічної напруги;

по-третє, як фізичну реакцію організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив; функцією цих фізіологічних реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану.



Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його визначення. Так, Д. Механіч вважає стрес реакцією індивіда на ситуацію. Г. Басовіч і його однодумці визначають стрес як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та ін. визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори. Ф. Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. Н. І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард розглядають стрес через категорію напруги.

В. К. Вілюнас і О. В. Овчиннікова вважають, що поняття «стресу» – це гносеологічна абстракція, яка посилено розробляється методом проб і помилок, та пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта.

Розглядаючи різноманітні варіанти визначення стресу, Н. Г. Різві відзначив, що:

1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити; у цьому значенні поняття «стресу» не на багато відрізняється від неприємних станів, зокрема тривожності або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;

2) стрес також розглядається як психологічна і поведінкова реакція, що відображає стан внутрішнього занепокоєння або його пригнічення; такі захисні від стресу реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних проявах, в тому числі емоційних, когнітивних, поведінкових;

3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення й ослаблення загрозливих умов, таке поняття як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація».

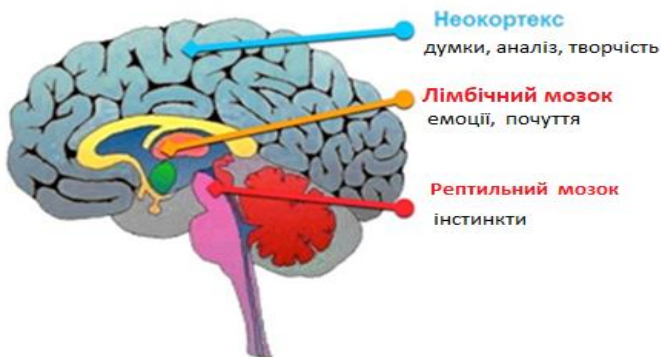
В. Л. Маришук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних

гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

В китайській культурі стрес сприймається по особливому. Китайський ієрогліф, який описує поняття «стрес» перекладається як криза. Він складається з двох знаків один над одним – верхній означає «небезпека», нижній – «можливість». І це дуже точний образ, оскільки кожна подія у внутрішньому чи зовнішньому середовищі людини, що потребує від неї змін звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресогенною. Тобто усі зміни можна розглядати як стрес-фактори.

Американським нейрофізіологом Полем Макліном (Paul D. MacLean) була запропонована триєдина модель головного мозку. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу.

## Триєдина модель головного мозку



*Рис. 1.1. Триєдина модель головного мозку*

Людський мозок представляє собою триєдину систему, яка містить:

- Рептильний мозок (ретикулярний комплекс)
- Емоційний мозок (лімбічна система)
- Візуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

#### 1. Рептильний мозок (R-комплекс)

Рептильний мозок є найдавніший, він існує 100 млн. років і є еволюційним розвитком стовбуру мозку. Він розташовується в задній і центральній частині мозку і містить мозковий стовбур і мозочок. За будовою ця область людського мозку практично ідентична до мозку рептилій, що зрозуміло з назви.

Рептильний мозок в людини - найслабший компонент інтелекту. Ця область мозку відповідає за сенсорно-моторні реакції (робота п'яти органів чуття, за допомогою яких ми сприймаємо матеріальний світ). Також в мозок закладено відповідальність за безпеку виду і керування базовою поведінкою. Поведінкові стереотипи, закладені в рептильному мозку, пов'язані з інстинктом виживання, з прагненням до продовження роду.

Рептильний мозок керує фундаментальними, самими примітивними функціями організму - дихання, травлення, рух, рівновагою, серцебиттям та ін. Це інстинкт розмноження, захист своєї території, агресія, бажання всім володіти і все контролювати, слідувати шаблонам, імітація, обман, боротьба за владу, прагнення до ієрархічних структур, ритуальна поведінка, контроль меншості. Також є центром керування примітивними поведінковими схемами - спарювання, бійка, полювання тощо.

Функції рептильного мозку досить прості: «бігти - захищатися - завмерти». Він дуже корисний для негайних реакцій: спочатку - реакція, потім осмислення. У цьому сенсі це «автопілот» людини, яким свідомо не можна управляти. Головним завданням рептильного мозку є захист тіла, він налаштований на оборону, він завжди «на сторожі» і пильнує на небезпеку для організму, тому він завжди сприймає навколишній світ негативно, який повний загроз і небезпек.

Коли рептильний мозок проявляє домінуючу активність, людина втрачає здатність мислити на інших, більш високих рівнях. Розвиток мозку і мислення йде тільки через навчання,

іншого не дано: або ви його напружуєте, або втрачаєте! При «втраті» свого мозку людина деградує.

Рептильний мозок часто плутає уявну небезпеку з реальною загрозою і тоді буквально бере під контроль розум і тіло людини. В доісторичні часи він добре охороняв тіло, але тепер часто гальмує трансформаційні процеси, поки не переконається, що організму нічого не загрожує.

## 2. Емоційний мозок (Лімбічна система)

Рептильний мозок оточений складною лімбічною системою, яка є спадком від стародавніх ссавців, його вік 50 млн. років. Ця область мозку на еволюційних сходах розташовується значно вище рептильного мозку і є у всіх ссавців. Його функції емоційні і пізнавальні. Ця частина мозку відповідає за відчуття, переживання, пам'ять і навчання; управляє біоритмами, проявом почуття голоду, контролює кров'яний тиск, сон, обмін речовин, ритм серця, стан імунної системи.

Емоційний мозок відповідає за виживання особи, самозбереження і самозахист; керує соціальною поведінкою, материнською турботою і вихованням. Він бере участь в регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, інстинктивної поведінки, переживань, пам'яті, сну, неспання та ін. Цей мозок на 98% ідентичний до мозку ссавців.

Емоційний мозок вважається головним генератором емоцій, пов'язує емоційну і фізичну діяльність. Тут зароджуються страх, веселощі, зміна настроїв. Мак Лін виділяє шість основних емоцій: бажання, гнів, страх, печаль, радість і ніжність. Лімбічна система, надаючи емоційне забарвлення отриманого досвіду, сприяє навчанню, ті способи поведінки, що доставляють «приємне», будуть посилюватися, а ті, що тягнуть «покарання», - поступово відторгатися.

Емоційний мозок дарує життя почуттям, він любить комфорт і спокій, помірність та поступовість прагне до безпеки і стабільності. Для емоційного мозку безпекою є робити сьогодні те, що робилося вчора, а завтра - те, що робилося сьогодні. У спілці з рептильним мозком, він переносить уроки минулого на теперішній момент і не думає про майбутнє.

Емоційний мозок пов'язує всі спогади так, як би події відбувалися тепер і почуття і емоції з минулого досвіду відчувуються як справжні.

Отже, між пам'яттю та емоціями існує глибокий зв'язок. Завдяки цьому зв'язку відбувається реєстрація результатів процесу навчання і вироблення умовних рефлексів. Емоційний прояв, як правило, тягне за собою пов'язані з ним спогади і, навпаки, будь-який значимий спогад супроводжується відповідною йому емоцією.

Лімбічна система дозволяє нам інтегрувати минуле або, щонайменше, «переписати» його, включивши туди відновлені перепрограмовані фрагменти.

Емоційний мозок прагне зберегти те, що вже є, опирається змінам, утримує і тягне в «зону комфорту». Будь-які спроби людини вийти з неї для емоційного мозку є стресом, це вкрай важливо для розуміння поведінки, коли людина наважується на зміни. Коли відчувається опір змінам, це означає, що розумом управляє емоційний мозок.

Емоційний мозок не відрізняє загрози тілу від загрози Его. Коли хтось зачіпає почуття людини, мозок виділяє адреналін, стимулює приплив крові до великих м'язів, миттєво концентрує думки для захисту від загрози. Саме лімбічна система піддається впливу психотропних речовин. Порушення в роботі лімбічної системи можуть викликати нічим не з'ясовні напади люті, страху або чутливості.

Люди, у яких домінує лімбічна частина мозку, емоційні і вразливі. Або впадають в іншу крайність: з головою йдуть у навчання, роботу, в справи, звалюють на себе масу чужих турбот і обов'язків, обтяжливих і часто не несуть нікому ніякої користі. Рептильна і лімбічна системи мозку існують разом вже 50 млн. років, дуже добре взаємодіють, тому можуть брати контроль над розумом і тілом.

Як же подолати «чутливу турботу» і звички найдавніших мозкових структур? Для цього використовуються сили візуального мозку.

### 3. Мислячий мозок (неокортекс, кора головного мозку)

Рациональний розум - наймолодша структура, вік 1,5 - 2,5 млн. років. Це неокортекс, кора великих півкуль головного мозку, що відповідає за вищу нервову діяльність. Неокортекс є сірою речовиною кори головного мозку, що є лише в людей. Його товщина від 1,5 до 5 мм, а його «розгладжена» поверхня могла б зайняти квадрат з довжиною сторін в 63 см.

Неокортекс розташовується зверху і з боків лімбічної системи, його маса становить 80% всієї маси мозкової речовини. Це центр вищої розумової діяльності - осередок інтелекту.

Неокортекс сприймає, аналізує, сортує повідомлення, отримані від органів почуттів. Йому притаманні такі функції, як міркування, мислення, прийняття рішень, реалізація творчих здібностей людини, здійснення доцільного управління руховими реакціями, промовою, реалізація особистості взагалі.

Саме ця частина мозку найбільш сильно розвинена у Homo sapiens і визначає свідомість людини. Тут приймаються раціональні рішення, ведеться планування, засвоюються результати і спостереження, вирішуються логічні задачі. У цій частині мозку формується людське «я» (его) і це єдина частина головного мозку, процеси в якій можна усвідомлено відстежити.

Саме там будується образ навколишнього світу, розвивається усне мовлення і письмова мова, що дозволяють людині звільнитися від влади безпосереднього, миттєвого досвіду і перейти від повторення до передбачення. Передбачення спирається на сукупність досвіду, записаного в лімбічній системі, і представляє з себе екстраполяцію того, що відомо з минулого, на ймовірні події майбутнього.

Неокортекс є шостим (психічним, інтуїтивним) органом почуттів. Його розвиток активізує так зване ментальне відчуття, яке дозволяє відчувати найтонші вібрації Всесвіту, молекули ДНК, думки інших людей - сприймати все несвідомі процеси, усвідомлювати, а, отже, і управляти ними.

Саме в неокортексі закладено безмежні можливості процесу пізнання і реалізації їх в життя. Ця область мозку

управляє телепатичними, лінгвістичними, екстрасен-сорними здібностями. Тільки завдяки розвитку неокортексу людина може творчо реалізовувати себе і зробити прорив в еволюцію.

Вищою формою прояву думки є інтуїція. Саме інтуїція - здатність людини зчитувати інформацію з зовнішнього світу (не тільки тривимірного, а й багатовимірного) - дозволяє розширювати діапазон його пізнання. Ця праця полягає в постійному навчанні, розвитку пізнання, критичному самоусвідомленні та творчому застосуванні знань на практиці. Під навчанням розуміється тільки одне: кожна людина повинна знати і розуміти себе та свій організм.

В неокортексі відбуваються пізнавальні процеси, він відповідає за когнітивну поведінку. Неокортекс володіє просторовим мисленням, тут виникають візуалізовані картини, зосередженість на майбутньому, його дослідження і аналіз. З його допомогою можна уявити все, що захочеться!

У людини всі три частини мозку розвиваються і дорослішають саме в такому порядку. Дитина приходить у цей світ з уже сформованим стародавнім мозком, з практично сформованим середнім мозком і з дуже «недоробленою» корою великих півкуль. Протягом першого року життя співвідношення мозку новонародженого до розміру дорослого зростає з 64% до 88%, а маса мозку подвоюється, до 3 - 4 років вона потроюється.

Отже, у стані стресу мозок знаходиться у фазі постійної напруги, оцінки та переробки інформації, що надходить із зовні. Він щосекунди відслідковує зміни, що відбуваються навколо нас для збереження нашого життя, забезпечення нашої психологічної безпеки.

На кожен випад у наш бік мозок реагує по-справжньому, неначе нам загрожує реальна фізична небезпека. Це у свою чергу призводить до мобілізації захисних сил організму та готовності до оборонної реакції, яка так і не реалізовується. За таких умов в кращому випадку ми можемо поговорити з кимось з приводу обставин нагальної стресової ситуації, висловитись щодо власних переживань. На це безумовно витрачається

частина енергії, однак основна енергія так і залишається невикористаною, невідпрацьованою.

Усі показники мобілізаційних сил організму, гормональний сплеск та інші фізіологічні реакції поступово, хоча і доволі повільно, повернуться до своїх початкових позицій, а тіло залишиться протягом тривалого часу в стані безпідставної тривоги, що повільно згасає. Це само по собі не так вже й погано, але якщо стимули тривоги виникають надто часто, організм не має можливості повернутися у нормальний стан.

Тобто ми насправді постійно знаходимось в стані тривоги, фізичної мобілізаційної готовності, що є руйнівним для нас! Якщо це відбувається надто часто та довго, ми отримаємо всілякі фізичні та психологічні симптоми, такі як перенапруження, хронічна втома, депресія, різноманітні функціональні розлади, розлади травлення, гіпертонічні кризи, серцеві приступи тощо.

Інерція психофізичних процесів згасає поступово, на заспокоєння та розслаблення потрібен час, якого так не вистачає у буденному сучасному житті... Новий стрес – нова оборонна реакція, ще стрес – знову мобілізація організму... таким чином реакція на стресову ситуацію нашаровується на іншу, внутрішня напруга зростає, ресурси організму виснажуються.



# Фази стресу



Рис. 1.2. Фази стресу

Коли з'являється один стрес-подразник людина мобілізує зусилля на здолання стресової ситуації та після фази активізації досить швидко настає фаза відновлення, функціонування організму нормалізується, стан заспокоюється.

Якщо два стрес-подразника з'являються одночасно або з незначним інтервалом, період відновлення організму подовжується, людина потребує більше часу, щоби привести функціональний стан організму у нормальний режим роботи. У разі ж, якщо період відновлення організму після пережитого стресу ще не закінчився, а людина знову отримує новий стрес, організм не отримує можливості повністю відновитися, у такому випадку тіло попадає в стан перманентної тривоги,

організм працює в фазі мобілізації та готовності до стресу, відбувається поступове виснаження сил, що має руйнівний вплив на загальний стан здоров'я.

Стрес – звичайне та розповсюджене явище. Усі ми часом відчуваємо його вплив на собі. Незначні стреси неминучі та нешкідливі. Тільки надмірний стрес створює проблеми для людей та організацій. Стрес – невід'ємна частина людського існування, необхідно тільки розрізнати допустиму ступінь стресу.

Отже, стрес – це шлях реагування організму людини на будь-який вид викликів та загроз. Коли людина відчуває загрозу стресова система реагує шляхом вивільнення в організм гормонів стресу (серед них найбільш відомі – кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфін та решта інших), які підвищують спроможність організму діяти в умовах екстремальної ситуації. Серце розпочинає працювати інтенсивніше, підвищується тиск крові, підвищується частота дихання, стає частішим і органи чуття стають гострішими. Зазначені фізичні зміни в організмі дозволяють мобілізуватися стресовій системі з метою захисту організму.

Особливу увагу науковці звертають на те, як особливості професійної діяльності впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників правоохоронних органів нерідко протікає в умовах високого нервового напруження. Тому, слід вміти управляти своїми емоціями, з метою збереження працездатності у будь-яких умовах.

Помітні психічні перевантаження, наявність часто екстремальних умов служби, негативний вплив злочинного середовища, перенасиченість негативних переживань, суттєво впливають на виконання важливих завдань, покладених на правоохоронні органи, позначаються на фізичному та психічному здоров'ї працівників. Подолання цих негативних наслідків службової діяльності можливе через усвідомлення наявності цих чинників, шляхом оптимізації умов праці, використання компенсаційних засобів тощо.

Значно зростає роль методів регуляції психічних станів, що дозволяє оптимізувати свій функціональний стан, знімати психічне напруження, саморозвантажувати психіку. Тому, доцільно приділяти увагу різноманітним методам саморегуляції, наприклад методам аутогенного тренування, медитації, а також психологічним тренінгам та іншим методам, які допоможуть працівнику правоохоронних органів справитись з тими складними ситуаціями, які супроводжують його професійну діяльність.

Нехтування власним життям, безпекою, здоров'ям ніколи не призводило до якості та ефективності роботи правоохоронців. Неусвідомлення свого психологічного стану, ігнорування шкідливого впливу стресу на власний організм може призвести до виникнення різноманітних захворювань та навіть раптової смерті.

Крім цього, багато чого залежить від керівника у колективі, зокрема його обов'язком є формування здорового психологічного клімату. Він повинен розуміти, в якому психологічному стані знаходиться кожен його підлеглий та колектив в цілому. Повинен розуміти, чи здатний конкретний працівник в даний момент до виконання службового завдання, пов'язаного із ризиком. Тому, керівник має цікавитись особистими проблемами підлеглих, які стосуються не лише роботи, але й сімейного життя, побутових питань, здоров'я тощо.

Вплив стресових факторів, пов'язаних з виконанням службових обов'язків, не можна недооцінювати. Дехто з учених навіть пропонує розглядати це як уособлений специфічний вид стресу. А. К. Росе, Е. А. Альтмайер запропонували спеціальний термін «професійний стрес». Вивчення стресу на робочому місці показало, що майже будь-який трудовий аспект при деяких рівнях стресогенності може викликати значні небажані наслідки.

Безперечно, сучасній професійній діяльності працівників правоохоронних органів притаманний професійний стрес, зумовлений високою складністю, відповідальністю, темпом

виконання операцій, необхідністю постійного контролю та прийняття рішень за умови дефіциту часу.

Якщо у 1983 р. 55% людей кожного тижня переживали стрес, то у 1992 р. вже кожен третій відчував стрес щодня або декілька разів на тиждень, що на 20% більше ніж десять років тому. У 2006 р. вже 75% людей щодня відчували стрес, 78% скарг було пов'язано з професійним стресом і лише 35% осіб отримували задоволення від своєї роботи.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я називає професійний стрес хворобою XXI ст., оскільки цей вид стресу властивий будь-якій професії світу і набув розмірів глобальної епідемії. Як стресори частіше згадують такі чинники: надмірне навантаження, тривалість робочого часу, конкуренція, занадто швидке службове зростання, мобінг (тиск керівника), конфлікт між роботою й особистим життям, невпевненість у надійності свого становища на роботі.

На сьогодні вивчення розвитку стресу на робочому місці виділено як найважливіша наукова проблема в зв'язку з його впливом на працездатність, продуктивність і якість праці, стан здоров'я.

Наукові дослідження проблем професійного стресу набули значної поширення на межі XX та XXI століть. Проаналізувавши велику кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, А. Б. Леонова виділила три основні підходи до аналізу професійного стресу: екологічний, трансактний і регуляторний.

За першим підходу, стрес розуміється як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Відповідно до другого – як індивідуально-приспосувальна реакція людини на ускладнення ситуації. За третім підходом – як особливий клас станів, що відбиває механізм регуляції діяльності в утруднених умовах.

Зважаючи на різні позиції науковців, загально прийнято виділяти три основні підходи до аналізу професійного стресу.

Представники першого підходу, стверджують, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності (або несумісності) вимог робочого середовища й індивідуальних

ресурсів працівника. А це, знову ж таки, створює потенційну загрозу для успішності трудової поведінки, здоров'я і самопочуття. У рамках цього підходу об'єктом емпіричних досліджень є характеристики стресогенних ситуацій на «вході» (причини або джерела виникнення стресу) і «виході» (наслідки стресу для праці, фізичного і психічного здоров'я професіоналів). Сам факт наявності стресу встановлюється на підставі виявлення закономірностей зв'язку між чинниками напруженості праці і їх негативними наслідками.

Інший підхід до вивчення професійного стресу сформувався у середині 1970-х рр. як прямий наслідок розвитку когнітивних концепцій стресу. Засновником когнітивного підходу на природу психологічного стресу став Р. Лазарус, який вперше змістив фокус інтересів із традиційного вивчення механізмів гомеостатичного регулювання і стадій адаптаційного пристосування на аналіз індивідуально-психологічних чинників, що обумовлюють розвиток стресу. Центральне місце в цьому аналізі зайняли суб'єктивна значимість ситуації, в якій діє людина, та ті засоби (або стратегії поведінки), за допомогою яких ця людина намагається перебороти труднощі.

Основним предметом дослідження в рамках третього підходу стали деталізація уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників, а також оцінка їх «цінності» відповідно до внутрішніх витрат. Ця точка зору дозволяє простежити «долю» розвитку негативних наслідків стресу – від виникнення актуального («гострого») стресового стану через акумуляцію хронічних ефектів до формування стійких патологічних зрушень. Цей підхід дозволяє виявити дефіцит індивідуальних способів і навичок подолання стресових ситуацій, що може надолужуватися у ході спеціальних навчань і тренінгів.

Таким чином, якщо два перші підходи дозволяють вирішувати питання, пов'язані з оптимізацією праці й усуненням об'єктивних джерел стресу, то третій підхід вказує на можливість індивідуалізації засобів надання психологічної

допомоги, спираючись на знання про вид станів, що підлягають корекції і профілактиці.

Отже, дослідження стану стресу у фаховій діяльності свідчать про те, що феноменологічно й у плані особливостей механізмів регуляції професійний стрес – це специфічний вид стресу і його можна визначити як багатомірний феномен фізіологічних і психологічних реакцій індивіда на складну трудову ситуацію. Професійний стрес працівників правоохоронних органів – це багатомірний феномен, що обумовлений внутрішньоорганізаційними (індивідуальними, груповими) та зовнішньоорганізаційними стрес-факторами і виражається у фізіологічних та психологічних реакціях працівників правоохоронних органів на конкретну ситуацію професійної діяльності.

## **2. ПРИЧИНИ СТРЕСУ**

Накопичення негативних стрес-факторів може призвести до виникнення психічних захворювань, на кшталт депресивного розладу, який може мати різні ступені важкості.

Хибним є твердження про те, що зі стану депресії легко вийти, що достатньо просто пережити якийсь складний період у житті, а далі все налагодиться. Помилковим є уявлення, що вийти зі стану депресії можна просто спілкуючись з рідними, чи з друзями за келихом вина. Хибним також є твердження, що з такого стану можна вийти, просто вживаючи антидепресанти, дію яких помилково уявляють подібною до впливу на наш організм енергетичних напоїв, стимуляторів, алкоголю чи наркотиків, що нібито дають можливість швидко позбутися безсоння, відчуття страху, тривожності, панічних атак, негативного настрою, апатії, необґрунтованого песимізму та неадекватного фізичному стану людини болю.

У важкій формі депресії люди, які нібито успішні в житті, що мають сім'ю, родину, друзів, роботу, достаток можуть несподівано для оточуючих покінути своє життя самогубством. А пояснити причину суїциду близькі люди не можуть, бо не помітили, що людина місяцями чи роками перебувала у стані постійного стресу, який перейшов у стадію психічного розладу – депресії. А механізм розвитку цього захворювання подібний до утворення снігової лавини. Людина розуміє, що з нею відбуваються погані речі, але зупинити сама цей процес без фахової допомоги вже не може. В таких випадках звернення до психологів та психіатрів є обов'язковим, потрібним є медикаментозне лікування

антидепресантами під постійним контролем лікарів та психотерапія, тобто вплив словом та комплексом психокорекційних заходів на психіку людини.

Відповідно до даних Державної служби статистики України умисні самоушкодження продовжували займати перше місце серед зовнішніх причин смерті населення України. Показник смертності від навмисного самоушкодження у 2015 році становив 18 на 100 000 населення, а у 2016 році – 20 (попередні дані). За розрахунками Центру громадського здоров'я МОЗ України, в 2017 році життя самогубством покінчили 6,5 тисячі українців. Спроби суїциду стали відбуватися в 20 разів частіше, ніж завершені самогубства.

Всесвітня організація охорони здоров'я вважає самогубство критичною проблемою в житті суспільства та заявляє. За інформацією всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку у світі відбувається понад вісімсот тисяч самогубств. Це офіційна статистика, за неофіційною – їх кількість у 2-4 рази більша. Статистика ґрунтується лише на доказаних випадках, а багато є незафіксованих випадків. На думку експертів значно більше відбувається невдалих спроб самогубств., за кожне самогубство, яке призводить до смерті, відбувається від 10 до 40 спроб суїцидів, що мають травматичні наслідки.

У всьому світі самогубство входить в п'ятірку найпоширеніших причин смерті серед молоді 15-19 років. Від самогубства гине більше людей, ніж у всіх військових конфліктах разом узятих.

За останні 45 років кількість самогубств у всьому світі збільшилася на 60%. Кожні 40 секунд на нашій планеті хтось накладає на себе руки. У деяких країнах самогубство є однією з трьох основних причин смерті серед людей у віці 15-44 років і другий за значимістю причиною смерті серед молодих людей від 10 до 24 років.

Особливо гостро проблема самогубств проявляється у діяльності силових відомств. За даними військової прокуратури



України – в 2014-2016 роках небойові втрати української армії становили 1294 випадків, з них 259 – суїциди (20%).

Відповідно до світового досвіду професія поліцейського належить до професій з високим суїцидальним ризиком. Водночас, останній загальний рейтинг суїцидальної активності персоналу системи МВС у 2015 році становив 13,7. Окремий рейтинг суїцидальної активності поліцейських, вперше обрахований відповідно до нових штатів за підсумками 2016 року, склав 13,4. За інформацією всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) середній рівень самогубств з урахуванням віку та чисельності населення має 11,2 смертей на 100 000 осіб.

В сучасних умовах проблема суїциду серед працівників поліції набула загрозливого явища у Франції. За дев'ять місяців 2019 року 51 поліцейський покінчив життя самогубством. У 2018 році суїцид здійснило 38 співробітників французької поліції. 2 жовтня 2019 року в Парижі відбулася найбільша за останні 25 років акція протесту французьких працівників поліції. Вони вийшли на «Марш гніву», як протест проти своїх умов праці.

Основними причинами скоєння самогубства поліцейськими були:

1) конфлікти у сфері подружніх, любовних взаємин на ґрунті ревностів і матеріальних проблем (дві третини усіх випадків самогубств);

2) надмірне вживання алкоголю поліцейськими, що послаблювало їх вольові якості, притупляло відчуття небезпеки (чверть випадків);

3) несприятливі індивідуальні особистісні якості, надмірна чутливість, вразливість до нюансів міжособистісних взаємин, егоїстичність, завищена самооцінка, емоційна незрілість, неспроможність самостійно та адекватно вирішувати гострі проблемні питання;

4) страх відповідальності за скоєння серйозного порушення дисципліни або чинного законодавства;

5) погіршення стану здоров'я;

б) самогубства серед близьких родичів суїцидента, які послужили прикладом для наслідування.

Існують помилкові уявлення відносно стресу, хибність яких повинні усвідомлювати працівники правоохоронних органів, спеціаліст-психолог має їх коригувати, про них повинен знати керівник підрозділу, щоб не допускати наслідків дії стресу на себе та підлеглих. Зокрема:

1. «Пов'язані зі стресом симптоми не можуть завдати реальної шкоди, оскільки існують лише в уяві».

Це широко розповсюджене переконання є неправильним, тому що стрес чинить вплив не лише на психіку, але й на весь організм. Психосоматичні захворювання, які розвиваються в результаті стресу, є реальними захворюваннями, такими як гіпертонічна хвороба чи виразкова хвороба шлунку та ін.

2. «Лише «слабкі» люди страждають від стресу».

Дії надмірного стресу в більшій мірі підлягають завантажені люди, з дуже високим рівнем домагань, надзвичайно відповідальні. Певною мірою всі ми є потенційними мішенями для стресу.

3. «Я не несу відповідальності за стрес у моєму житті – стрес в наш час неминучий – всі ми його жертви».

В дійсності ми відповідальні за більшу частину стресів у нашому житті, так як стрес результат не стільки того, що з нами відбувається, скільки того, як ми на це реагуємо.

4. «Я завжди знаю, коли я зазнаю надмірного стресу».

Чим сильніший стрес, який зазнається нами, тим ми менш чутливі до його симптомів, до того моменту, коли стрес досягає такої сили, при якій його симптомів вже не можна ігнорувати.

5. «Розпізнати джерела надмірного стресу легко».

Це не зовсім так. У деяких людей ознаки стресу не розвиваються до того часу, поки не зникне стресор. В таких ситуаціях стресові симптоми проявляються у формі фізичного і психічного виснаження.

6. «Всі люди реагують на стрес однаково».

Твердження помилкове. Кожен із нас представляє собою індивідуальність. Ми відрізняємось один від одного по

джерелах стресу, симптомах і захворюваннях, які розвиваються внаслідок надмірного стресу.

7. «Коли я відчуваю надмірний стрес, то все, що я повинен зробити – це сісти і розслабитися».

Це твердження також неправильне, так як релаксація корисна, але в дійсності мало хто вміє правильно розслабитися, і до того ж зняття впливу стресу не зводиться тільки до релаксації.

До розповсюджених причин стресу належать:

1. Вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод тощо).

2. Навантаження (підвищеної інтенсивності):

– фізичні (м'язові);

– фізіологічні навантаження (хвороба, розлад, травма);

– (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, переробити);

– емоційні;

– виробничі (значні зміни на роботі, труднощі й конфлікти);

– специфічні навантаження у професійній діяльності.

3. Монотонія в трудовій діяльності, в емоційних контактах.

4. Повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, очікування, запізнення.

5. Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значимих міжособистісних відносин.

6. Важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата роботи або загроза втрати роботи, стрімкі зміни умов життя.

7. Переломні етапи життя (життєві кризи): розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію тощо.

8. Особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного «Я», кризи розвитку особистості.

9. Незадоволеність матеріальним забезпеченням.

10. Невизначеність або конкретна загроза.

11. Соціальні та соціально-психологічні фактори (безробіття, соціальна незахищеність).

Поряд із стресогенними факторами, загальними для всіх людей, у діяльності правоохоронця присутній ряд професійних стрес-факторів: відповідальність, необхідність бути постійно об'єктом спостереження й оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Професійне середовище має значний вплив на психологічний стан людини. Міністерством праці США було проведене дослідження про вплив професії на рівень стресу працівників. Експерти обрали з 900 професій ті, в яких люди переживають найбільший рівень стресу (дані станом на 2016 рік [https://health.24tv.ua/top29\\_naybilsh\\_stresovih\\_profesiy\\_n646370](https://health.24tv.ua/top29_naybilsh_stresovih_profesiy_n646370)).

Кожна професія була класифікована за рівнем стресу від 0 до 100 балів. На позицію в рейтингу впливало те як часто працівники тієї чи іншої спеціальності вислуховують догани від керівництва, рівень покладеної відповідальності та загальна ефективність їхньої стресотійкості на робочому місці.

Визначено найбільш стресові професії:

Уролог — 100 балів.

Співробітники поліції, швидкої допомоги та пожежники — 99 балів.

Анестезіолог — 98 балів.

Медсестра-анестезіолог — 98 балів.

Оператор кол-центру — 98 балів.

Медсестра в швидкої допомоги — 98 балів.

Танцюрист — 97 балів.

Акушери і гінекологи — 97 балів.

Хірург — 96 балів.

Пілоти, другі пілоти і бортові інженери — 95 балів.

Новинний аналітик або оглядач — 95 балів.

Медсестра — 95 балів.

Соціальні працівники у сфері охорони здоров'я — 95 балів.

Флеболоміст — 95 балів.

Поліцейський-детектив — 95 балів.

Медсестра психіатричного відділення — 94 бали.

Дитячий терапевт — 94 бали.

Генеральний менеджер або генеральний директор — 94 бали.

Костюмер — 94 бали.

Фахівці в галузі управління освітою — 94 бали.

Начальник поліції — 94 бали.

Оператор тютюнового виробництва — 94 бали.

Терапевт — 94 бали.

Молодші і старші медсестри — 94 бали.

Консультант-психолог — 94 бали.

Стоматолог-хірург — 94 бали.

Фахівці з догляду за пацієнтами — 94 бали.

Командир корабля — 94 бали.

Фахівці з нагляду за умовно-засудженими — 94 бали.

Для деяких професійних груп – поліцейські, військові, пожежники – ця статистика є ще більш показовою. Державним університетом Нью-Йорка та Національним інститутом дослідження праці та здоров'я людини проведено дослідження та виявлено що, поліцейські відчують у середньому більше трьох травматичних подій за кожні шість місяців служби. Звичайно, що така кількість стресових навантажень не сприяє стабільному психічному здоров'ю, тому у вищезгаданих професійних груп існує велика ймовірність виникнення посттравматичного стресового розладу.

На розвиток стресу у працівників правоохоронних органів впливають:

1) тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність;

2) інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінка прояву стресу;

3) загальна ерудиція, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших та продуктивність поведінки;

4) самоаналіз особистості.

Стресори, що чинять негативний вплив на працівників правоохоронних органів, можуть бути як пов'язані зі службовою діяльністю, так і не пов'язані з безпосереднім виконанням своїх повноважень, тобто ті, які містять проблеми, що мають побутовий характер, або пов'язані з внутрішніми особистими переживаннями. Їх можна поділити на чотири основні види.

1. Організація та зміст професійної діяльності. Стресорами виступають: незадовільні умови праці; неритмічність праці; надмірні перевантаження в роботі, напружена психічна діяльність чи, навпаки, недостатній обсяг виконуваної роботи, що призводить до монотонності і одноманітності, рутинності в роботі; негативні зміни в тривалості чи в умовах праці; незручний час роботи, відсутність вихідних; вплив зовнішніх факторів середовища (приміщення, температура, шум тощо); психотравмуючі фактори (вигляд розчленованого трупа, кров, страждання людей тощо), раптове або систематичне відволікання уваги від основних завдань (несподіваний подразник або постійний вплив перешкод і, як наслідок, розвиток передчасної втоми); складність виконуваної роботи, у тому числі брак необхідної інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до якості й швидкості дій; змінна система праці; небезпека для життя й здоров'я, професійний ризик; новизна, реорганізація на роботі; ситуація невизначеності; підвищена відповідальність; стурбованість наслідками можливих помилкових дій, страх зробити помилку; несприятливий функціональний стан

організму в процесі виконання діяльності; порушення біологічних ритмів (порушення сну); необхідність приймати велику кількість рішень; відсутність впливу на участь у процесах прийняття рішень; незадовільний стан комунікації в підрозділі.

2. Професійна кар'єра. До таких стресорів можуть відноситися: проблема відповідності статусу працівника; відсутність перспективи просування по службі; не чітко окреслене коло повноважень, властивих для даної посади; зміна службових повноважень; перспектива скорочення (загроза звільнення, безробіття) або передчасного виходу на пенсію; фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; почуття «заручника» виконуваної роботи; брак необхідних професійних знань і вмінь; надмірні вимоги, завищені амбіції; невинуваті надії; перехід на іншу роботу; вихід на пенсію.

3. Економічна стимуляція праці. Сюди входять відсутність обґрунтованості в оплаті праці; переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; нерівна оплата праці; неприємності (конфлікт) з керівництвом по службі; некваліфіковане керівництво; погані взаємини з колегами по роботі, конфлікти; обмеження волі у поведінці; несприятливий психологічний клімат у робочому колективі, інтриги, ізоляція в робочій групі тощо.

4. Неорганізаційні джерела стресу.

Стресорами є: сімейні проблеми (конфлікти, суттєві домашні навантаження й ін.); життєві кризи (вікові, екзистенціальні та ін.); фінансові проблеми; загальна соціальна незабезпеченість (відсутність власного житла, комунальні проблеми, проблеми медичного обслуговування, транспортні проблеми, негаразди із юридичним статусом тощо); конфлікти особистісних цінностей із загальноприйнятими; проблеми зі здоров'ям.

Стрес повинен бути питанням зацікавлень працедавців, не лише з огляду на психічне здоров'я та безпеку працівника, але також через наслідки, які можуть мати місце. Вміння долати стрес і використання інноваційних методів подолання

організаційного стресу повинно стати пріоритетом тих працедавців, які хочуть не допустити економічних втрат, які виникають в державі, і пов'язані з плінністю кадрів, зокрема у правоохоронних органах, причиною якої часто виступає дія стресу.

Особливу увагу до вивчення впливу стресу на організм людини необхідно приділяти професійній сфері правоохоронної діяльності. Зокрема, до поліцейських висуваються особливі вимоги. Специфіка такої діяльності пов'язана із рівнем публічної безпеки та порядку, а тому, як наслідок, це суттєві психічні та фізичні навантаження. І стрес є невід'ємною частиною виконання такої праці.

Стресогенність професій працівників правоохоронних органів є перманентною. Це зумовлено через постійну участь у виснажливих правоохоронних заходах, систематичний ризик власним життям та здоров'ям, конфліктність середовища, відсутність стабільності виконуваних завдань, публічність діяльності, необхідність прийняття швидких рішень, використання фізичної сили, спецзасобів, зброї тощо.

Особливі умови праці в правоохоронних органах є викликані самим її змістом, характером системи управління, специфікою психічної діяльності. Працівники цих служб ризикують потрапити в різноманітні загрозливі ситуації:

- конфлікти, які можуть призвести до травмувань, каліцтва чи смерті, внаслідок дій осіб, стосовно яких здійснюються відповідні превентивні заходи;

- участь в діях під час надзвичайних ситуацій, переслідування злочинців;

- виконання службових повноважень, незважаючи на негативні погодні умови;

- виконання завдань в умовах, в яких існує вірогідність контакту з хворими на заразні захворювання або із зараженим біологічним матеріалом, вибуховими речовинами, наприклад під час антитерористичних заходів.

Ситуації, які потребують суттєвих психічних та емоційних зусиль зумовлюють різноманітні наслідки, наприклад



абсентеїзм (часті випадки відсутності на роботі з причин захворюваності), зменшення ефективності праці, що в результаті призводить до професійного вигорання. Погіршення здоров'я, як фізичного так і психічного, може бути причиною зниження настрою та навіть депресії.

Доказом цього є показники самогубств, які в цій професійній групі є вищими у порівнянні із загальними показниками. Постійний стрес спричинює зниження захисної функції організму та створює умови для виникнення захворювань.

Професійна діяльність правоохоронних органів є причиною послаблення сімейних та родинних зв'язків, дружніх стосунків, що є похідною цілодобового ритму праці і труднощів у плануванні особистого часу.

Отже, основна психологічна проблема в діяльності працівників правоохоронних органів – це періодично виникаючий стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього настроювання на певне поведіння, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії.

Повсякденний стрес складається під впливом дій безлічі стресорів малої сили, звичайних неприємностей у трудовому, побутовому і сімейному житті. Наслідки цього впливу люди часто недооцінюють.

Однак усе більшого поширення набуває уявлення про те, що маса дрібних неприємностей, так званий «стресовий гнус», шкідливіший для здоров'я, ніж рідкісні сильні стреси.

Крім того, причини стресової напруги можуть бути зумовлені наступним:

1. Частіше вам доводиться робити не те, що хотілося б, а те, що потрібно, що входить до ваших обов'язків.
2. Вам постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити.
3. Вас щось або хтось підганяє – ви постійно кудись поспішаєте.
4. Вам починає здаватися, що оточуючі перебувають у стані якогось внутрішнього напруження.
5. Вам майже нічого не подобається.

6. Удома, в сім'ї, у вас постійні конфлікти.

7. Постійно відчуваєте незадоволеність життям.

8. Влазите в борги, навіть не знаючи, як із ними розплатитися.

9. У вас з'явився комплекс неповноцінності.

10. Вам не має з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання.

11. Ви не почуваете поваги до себе ні дома, ні на роботі.

Основними стрес-факторами соціального середовища є: недостатність соціальних пільг і гарантій для працівників правоохоронних органів; низька суспільна оцінка значущості та привабливості правоохоронної діяльності в державі; фактична відсутність участі працівників правоохоронних органів у прийнятті рішень щодо ділового життя колективу; несформованість почуття приналежності до колективу; невідповідність мотивів діяльності колективу й особистості; загроза безробіття.

Джерелом розвитку хронічних депресивних станів, синдрому незадоволеності працею і, як наслідок, – потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівників правоохоронних органів служить неоднозначне визначення мети праці.

Стрес-факторами, що сприяють виникненню таких несприятливих явищ, можна назвати:

- відсутність розробленої системи оцінки рівня успішності виконання задач у ході професійної діяльності;
- відсутність адекватного зворотного зв'язку про ефективність здійснення діяльності;
- несвоєчасність одержання такої інформації та агресивне зовнішнє середовище.

Якісне виконання обов'язків потребує від працівників правоохоронних органів великих часових затрат та самовіддачі, що передбачає необхідність серйозних обмежень: скорочену можливість для улюблених занять, обмежене коло спілкування, утруднені або припинені зв'язки з рідними і

близькими, неминучу відмову від деяких звичок заради інтересів професійної діяльності.

Індивідуальні стрес-фактори працівників правоохоронних органів обумовлені психофізіологічними, психологічними та поведінковими особливостями особистості:

- на психофізіологічному рівні характер розвитку професійного стресу визначатиметься конституціональними особливостями, типом його нервової діяльності, циклічністю протікання фізіологічних функцій, наявністю захворювань (у тому числі, викликаних даною професією) та ін.;

- на психологічному рівні до таких факторів відносяться ступінь розвитку основних психічних функцій, наявність різноманітних можливостей, рівень сформованості вольових якостей, особливості організації мотиваційної сфери, що у комплексі визначають індивідуально-психологічні властивості особистості;

- на поведінковому рівні розвиток професійного стресу буде залежати від наявності у конкретного індивіда специфічних поведінкових схем або патернів поведінки.

На характер індивідуальної варіабельності на стрес впливає низка опосередкованих факторів, до яких можна віднести: вікові, генетичні (наприклад, статеві) розбіжності, ступінь тренованості і рівень індивідуальної професійної підготовки.

Очевидно, що однією із причин виникнення стресу є невдоволеність у сфері сексуальних відносин. Сексуальна депривація виступає одним із визначальних факторів виникнення та розвитку стресу.

У сфері сексуальних відносин стрес може виникнути як реакція на протиріччя між уявленнями людини про свої великі сексуальні можливості і неможливість підтвердити завищену самооцінку в реальному поводженні, на висловлення в неприйнятній для особистості формі негативної оцінки партнера по сексуальному спілкуванню, переживання сексуальних невдач і особливо ревності.

Про суттєве значення стресостійкості для працівників правоохоронних органів та її вплив на ефективність їх роботи свідчить той факт, що в системі Національної поліції та інших органів правоохоронної сфери створено систему психологічного забезпечення їх діяльності.

Серед основних функцій системи психологічного забезпечення в органах, підрозділах Національної поліції України слід виділити психопрофілактичну роботу, яка полягає, наприклад, у забезпеченні проведення сеансів психологічної релаксації в кімнатах психологічної саморегуляції для профілактики наслідків впливу несприятливих стрес-факторів професійної діяльності.

У закладах вищої освіти МВС України функціями системи психологічного забезпечення є психологічне супроводження адаптації курсантів (слухачів) до специфіки навчання та умов подальшої професійної діяльності. З цією метою проводяться інтерактивні заняття, тренінги із питань формування у них пізнавальних функцій особистості, стресостійкості, здатності ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, виражено та швидко приймати рішення в умовах дефіциту часу.

Процес їх психологічної підготовки передбачає розвиток умінь точного оцінювання свого психологічного стану, настрою, ступеня психоемоційного напруження під час вирішення завдань різної складності. Здобувачі вищої освіти опановують методи та прийоми психологічної саморегуляції для формування стресостійкості, забезпечення особистої безпеки в специфічних умовах майбутньої професійної діяльності та повсякденному житті.

Важливим аспектом в організації роботи з поліцейськими є надання психологічної підтримки та допомоги тим, хто її потребує. Зокрема, для своєчасного усунення проблем психологічного походження, швидкого відновлення належної функціональності осіб, збереження їх життя та здоров'я формуються групи психологічної підтримки та допомоги.

Відповідні групи утворюються з визначеного кола осіб, які потребують першочергової психологічної допомоги через

особливості впливу на них стрес-факторів професійної діяльності, для диференційованого розподілу психопрофілактичних заходів та зусиль психологів. До групи психологічної підтримки та допомоги включаються особи, які потребують додаткових цільових психопрофілактичних та психокорекційних заходів.

Підставами для включення особи до групи психологічної підтримки та допомоги є:

1) наявність ознак гострої стресової реакції під час або після виконання особою службових завдань в екстремальних ситуаціях;

2) виявлення за результатами психологічної діагностики особи та проведеної співбесіди ознак посттравматичного стресового розладу внаслідок:

- застосування, використання вогнепальної зброї особою або застосування вогнепальної зброї проти неї;

- перебування в екстремальних ситуаціях, у тому числі пов'язаних із загибеллю, пораненням, травмуванням людей;

- перебування в заручниках або ведення переговорів із злочинцями щодо визволення захоплених ними заручників;

- перенесення інших психотравмуючих ситуацій, пов'язаних із службовою діяльністю, обставинами життя;

3) виявлення в ході службової діяльності або за результатами додаткової психодіагностики несприятливих психоемоційних станів у особи, зокрема:

- істотне зниження успішності у виконанні професійних завдань на фоні значного погіршення загального стану здоров'я, постійні скарги на хронічну втому, погане самопочуття;

- різкі зміни в поведінці, часті перепади настрою, підвищена емоційна збудливість, агресивність, дратівливість, неадекватно гостре реагування на звичайні подразники буденного життя або навпаки прояви апатичності, відособленості, крайній ступінь емоційної холодності, відчуженості;

- висока конфліктність, неспроможність будувати конструктивні службові міжособистісні стосунки, надмірна екзальтованість, відхилення від загальноприйнятих норм поведінки;

- прояви залежної поведінки, надмірне вживання алкоголю, тютюну, трудоголізм, ігрова залежність, випадки вживання психоактивних речовин;

- прояви деструктивної, руйнівної для життя та здоров'я поведінки, висловлювання намірів покінчити життя самогубством, пресуїцидальна поведінка;

4) суттєві труднощі адаптації до умов службової діяльності;

5) рекомендації лікаря-психіатра за результатами проведення обов'язкового періодичного (позачергового) психіатричного медичного огляду.

Сучасні підходи до професійного стресу включають його усвідомлення та подолання як на організаційному так і на особистісному рівнях. Важливими змінами на організаційному рівні в роботі працівника правоохоронного органу є:

- зменшення навантаження працею, більш раціональний розпорядок, зменшення кількості роботи з документацією, не перенесення частини роботи додому, зменшення надурочних годин праці, пристосування умов праці до індивідуальних можливостей і рис характеру та темпераменту працівника;

- підвищення іміджу професії, позитивна оцінка рівня кваліфікації працівника, пристосування посадових обов'язків до його вмінь та навичок; справедлива оцінка, частіші заохочення, створення можливостей для розвитку та кар'єрного росту;

- зменшення почуття загрози всередині організації, зменшення конфліктних ситуацій, зменшення невпевненості, пов'язаної з організацією праці, зменшення кількості раптових та неочікуваних завдань, завдань, які вимагають одночасного виконання, зменшення перешкод у реалізації своїх обов'язків, запровадження методів управління, які надають можливість

збільшення ролі працівника у контролі над виконуваними ним завданнями;

- налагодження соціальних контактів, посилення співпраці між керівниками та підлеглими, зміцнення зв'язків між працівниками, підтримка в складних ситуаціях;

- зменшення почуття суворості покарання за випадково допущені помилки в роботі.

На рівні підрозділу необхідним є надання допомоги в складних ситуаціях, посилення стресостійкості. Обов'язковим напрямом є профілактика й тих працівників, за якими ще не помічено ознак професійного вигорання, і які перебувають у групі ризику, а також тих, в яких з'явилися вже негативні наслідки стресу та перші ознаки вигорання.

Важливим аспектом є застосування тренінгів, антистресових програм, які допомагатимуть у подоланні впливу стресу і пов'язаного з ним напруження, посилюватимуть вміння міжособистісної комунікації, оптимізують особисті ресурси, професійні і соціальні компетентності, а також навчатимуть методам оволодіння вміннями адаптаційного подолання стресу.

Ще одним із напрямів формування стресостійкості є навчання працівників правоохоронних органів усіх рангів, постійне підвищення кваліфікації практичних психологів і їх співпраця у напрямі профілактики стресу.

### **3. ПРОЯВИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ**

Дія стресорів (стрес-факторів) на організм викликає посилення продукції гормонів наднирників – катехоламінів, які більшою мірою обумовлюють прояви та наслідки стресу. Прояви стресу відрізняються значним поліморфізмом, як писав У. Шекспір, «у кожної існуючої печалі є сто відображень».

Вже саме по собі виникнення стресової ситуації спричиняє негативні наслідки: болі в області шлунку, часте сечовипускання, сильні головні болі, неможливість глибоко зітхнути, бо щось заважає. Ці серйозні своєчасні сигнали, які посилає наш організм, слід розуміти однозначно: «Увага, стрес!». Поки вони лише попереджають вас (до сигналу небезпеки ще далеко), однак одержавши їх, ви маєте задуматися про причини тих чи інших порушень в організмі.

Крім фізичних, у даному випадку біологічних стресових сигналів, існують ще сигнали емоційної сфери про необхідність зміни поведінки. В однієї людини, наприклад, стрес проявляється в нетерпінні (хоча б тоді, коли вона чекає на зупинці на громадський транспорт або на навчальному занятті – відповіді студента). Інша начебто постійно кудись поспішає: швидко говорить або занадто швидко ходить. У третьої погіршується пам'ять. У четвертої думки перебігають постійно з однієї на іншу і вона не може зосередитися.

Проявом стресу є також підвищена нервовість, різкі перепади настрою, швидка стомлюваність, стан спустошеності. У деяких стрес виявляється в раптовій розлютованості. А хтось стає надто недовірливим: начитавшись або наслухавшись про симптоми різних захворювань, намагається знайти їх у себе. По виразу обличчя більшості людей, але не всіх, видно, що вони перебувають у стані стресу. Трапляється, що напруга відчувається і в інших м'язах вашого тіла. Плечі напружуються



й сутуляться, ви нахилиєтеся вперед, інстинктивно намагаючись захистити себе. Ви також можете схрещувати ноги або руки, намагаючись таким чином захищатися.

Ці та інші психічні і біологічні сигнали повинні змусити задуматися вас про своє здоров'я, свій спосіб життя.

Проаналізуйте реакції вашого організму на подібні сигнали, це допоможе розібратися у виникненні стресових ситуацій і зробити перший крок на шляху до їх подолання.

Нижче наводиться перелік різних станів, що можуть сигналізувати про наявність в організмі внутрішнього напруження. Такий стан, як правило, обтяжує, і ви починаєте визначати, у чому ж причина. Свідома оцінка стану здатна перевести ці сигнали зі сфери почуттів у сферу розуму. Це дасть можливість досягти психічної рівноваги і тим самим ліквідувати небажаний стресовий стан.

Ознаки стресового стану:

• Посилення тривоги, відчуття кризи або великої перешкоди.

- Неможливість зосередитися на чомусь.
- Занадто часті помилки в роботі.
- Погіршується пам'ять.
- Занадто часто виникає почуття втоми.
- Дуже швидка мова.
- Відчуття втрати контролю над собою.
- Думки часто змінюються.
- Досить часто з'являються болі (голова, спина, шлунок).
- Підвищена збудливість, дратівливість.
- Робота не приносить колишньої радості.
- Втрата почуття гумору.
- Різко зростає кількість сигарет, що викурюються.
- Пристрасть до алкоголю.
- Постійне відчуття недоїдання.
- Зникає апетит.
- Неможливість вчасно закінчити роботу.

Загальноприйнятною є думка, що стрес на сьогодні – це причина майже 90 % захворювань людини. С. А. Парцерняк вказує на стрес

як причину виникнення або фактор підтримання вегетозів. Хронічна психоемоційна напруга (ХПЕН), посттравматичні стресові розлади (ПТСР) є причиною нейроциркуляторної дистонії (НЦД), гіпервентиляційного синдрому (ГВС), функціонального розладу шлунку (ФРШ), дискінезії жовчовивідних шляхів (ДЖВШ), доклінічної форми ішемічної хвороби серця (ІХС), артеріальної гіпертензії (АГ), гіпертонічної хвороби (ГХ), хронічного гастродуодуніту (ХГД), неязвенної диспепсії (НЯД) тощо. В хірургічних відділеннях це психовегетативні порушення у вигляді віддалених гнійно-запальних ускладнень. Урологи зустрічаються з психогенними формами імпотенції тощо. Гінекологи діагностують психогенну ригідність, вагінізм, дисмінореї та ін. За даними ВООЗ кількість хворіб через негативну дію стресів за останні 60 років зросла у 25 разів.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими для інфекцій. До основних патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи й як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди і герпесу й закінчуючи такими грізними, як СНІД, деякі форми раку, аутоімунні захворювання, на кшталт ревматоїдного артриту або розсіяного склерозу. Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби, порушення статевої та репродуктивної функції людини. Все більше значення стресу надають у етіопатогенезі таких різних захворювань сучасності як алергії.

На думку В. Булах, наслідки стресу можна поділити на:

- 1) фізіологічні;
- 2) суб'єктивні;
- 3) поведінкові;
- 4) когнітивні.

Фізіологічні наслідки стресу. Стрес є головним фактором ризику при прояві й загостренні багатьох захворювань. Найбільш розповсюдженими є хвороби серцево-судинної

системи, шлунково-кишкового тракту і системи дихання. Усі ці симптоми виявляються при стані страху. Коли людина налякана, у неї спостерігається прискорення пульсу, підвищення кров'яного тиску, переривчастість дихання, виникають болі в животі. Отже, стан стресу подібний до симптоматиці з переживанням страху. Як часто ми боїмося, причому іноді настання стану страху відбувається досить непомітно. Багато людей у своєму житті відчувають страх так часто, що зникають до цього стану і вживаються в нього, забуваючи про те, що можна жити набагато спокійніше і з великим задоволенням. На фізіологічному рівні при стресі в людини виробляються гормони, які просто необхідні для нормальної роботи організму в такий напружений період. На превеликий жаль, з погляду здоров'я, сучасна людина відрізняється від свого пращура у своєму соціалізованому поведженні, а у фізіологічних механізмах залишається подібною до нього. Тому при стресі рідко пускається в хід м'язова енергія, вона залишається загальмованою соціальним вихованням. Багато людей навіть не можуть дати словесну відсіч своєму кривдникові. І тому біологічно активні речовини ще довго циркулюють у крові в підвищених концентраціях, не даючи заспокоїтися ні нервовій системі, ні внутрішнім органам, що і призводить до захворювань. Найбільш характерні з них:

1. Ріст кров'яного тиску. Система кровообігу складається з артерій, вен і капілярів, по яких щодня проходить близько 36 тисяч літрів крові. Загальна довжина кровеносних судин справді разюча – вона становить 20 тисяч кілометрів, тобто половину довжини екватора. Артерії і вени це не тверді трубки, вони здатні звужуватися й розширюватися, пропускаючи більшу або меншу кількість крові під необхідним тиском. Якщо м'язи, через які проходять кровеносні судини, будуть занадто напружені, це сильно утруднить потік крові і серцю доведеться працювати інтенсивніше, щоб це компенсувати, або окремі частини тіла виявляться позбавленими потрібного кровопостачання.

Саме надмірне звуження артерій є причиною підвищення артеріального тиску. Просвіт артерій стає меншим, а тиск крові у свою чергу змушений підвищуватися. Підвищений тиск може викликати розриви судин у серці, головному мозку, у нирках та очах.

2. Захворювання серця. Серце забезпечує кровообіг в організмі людини, функціонуючи подібно до могутнього насосу. На жаль, від хвороби серця (інфаркту міокарду, ішемічної хвороби, гіпертонії тощо), помирає набагато більше людей, ніж від будь-якої іншої хвороби, нещасних випадків, аварій і катастроф. Мабуть, наш час наповнений великою кількістю стресорів, чого не було в минулому.

3. Виразкова хвороба. Найбільш розповсюджена хвороба, що розвивається в організмі людини після перенесеного стресу – це виразка шлунку. Вона виникає внаслідок ослаблення природної опірності слизової оболонки шлунку агресивному впливу кислоти шлункового соку

4. Захворювання дихальної системи. Середня кількість повітря, щодня вдихуваного дорослою людиною, складає приблизно 13 650 літрів, тому особливо важливо, щоб дихальна система працювала ефективно і безперебійно. Більшість людей мають звичку до поверхневого дихання, вдихаючи тільки чверть тієї кількості повітря, що вважається «нормою». Це відбувається тому, що багато людей, які перенесли стрес, перебувають у напруженому стані, в них підвищений рівень тривожності і страху перед клопотами та неприємностями. Страх перед труднощами сприяє частішанню дихального ритму, причому подих стає неглибоким і переривчастим. Отже, в організм людини не надходить необхідної кількості кисню, а це негативно впливає на самопочуття та загальний стан здоров'я.

Суб'єктивні наслідки стресу. Крім фізіологічних наслідків стресу існують ще і більш складні і суб'єктивні наслідки. До них належать різні розлади особистості,; стомленість, почуття тривоги, почуття провини, що ускладнюють людині життя і не дають з новими силами приступити до якої-небудь діяльності.

1. Почуття провини. Почуття провини – дуже непродуктивне і шкідливе, воно змушує застрягати в минулому, лаяти себе за вже зроблені помилки – але ніяк не аналізувати їх і не намагатися виправити ситуацію. Це почуття не дозволяє жити сьогоденням і, що найнеприємне, не дає можливості формувати майбутнє. Усі думки підпорядковані тільки самозвинуваченню і на те, щоб думати, як поліпшити своє положення, ні сил, ні розуму не залишається.

2. Почуття тривоги. Тривога часто виникає до того як людина усвідомлює джерело небезпеки. Тому тривога мало того, що попереджає людину про можливу небезпеку, але й спонукає її до пошуку, до активного дослідження навколишніх факторів з установкою визначити загрозовий об'єкт. У цьому полягає позитивна функція тривоги, тобто завдання особистості визначене психікою однозначно – «знайти і знешкодити джерело небезпеки». З іншого боку тривога може виявлятися як відчуття безпорадності, непевності в собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їхньої могутності і загрозового характеру. У поведженні тривога виявляється як джерело дезорганізації діяльності, «що порушує її спрямованість і продуктивність». У стані тривоги людина не може працювати спокійно і може мати нав'язливі стани. Деяким людям, що перебувають у стані тривоги, властива переконаність у тому, що всі навколо налаштовані проти них, бажать критикувати будь-яку їхню дію, не люблять вислухувати їхню думку, ставлять під питання те чи інше рішення. Іншими словами, тривога одягає на очі особистості специфічні «окуляри», через які видно тільки постійну загрозу з боку людей і обставин. Порушується стан гармонічної психологічної рівноваги особистості і, отже, це призводить до численних конфліктів і непорозумінь.

3. Стан втомлення. Стрес – це стан позамежної напруги психіки, нервової системи, а нерідко і м'язової тканини. Інстинктивний механізм виживання може спрацювати надміру та вести до розбалансування окремих механізмів. Це призводить до виснаження нервової системи. У таких

обставинах організм людини має якийсь час побути «у тиші», тобто в стані мінімальної активності, що реалізується тільки в тому обсязі, який необхідний для підтримки елементарної фізіологічної життєдіяльності організму. Цей спад загальної енергетики поширюється на роботу мозку, скоріше на спад у його активності. У людини з'являється почуття порожнечі й протрації. Потім активність мозку починає поступово відновлюватися, клітини його повертають витрачений енергетичний запас, він приходить знову до свого робочого стану.

Поведінкові наслідки стресу. Найбільш очевидними для навколишніх є наслідки стресу, що виявляються в поведженні людини, і саме вони стають об'єктом пильної уваги. З одного боку, людина намагається контролювати своє поведження зсередини, з іншого боку – оточуючі стежать за її поведженням, часто критично відзначаючи всі її недоліки. Поведження особистості відбиває процес її взаємодії з навколишнім середовищем, воно звичайно опосередковане зовнішньою руховою і внутрішньою психічною активністю особистості. Поведження може стати неадекватним дійсності після того, як людина пережила який-небудь негативний досвід у своєму житті, відчувала розчарування, іншими словами одержала стрес і не змогла відновитися після нього. Неадекватність поведження може виражатися у зниженні рівня самоконтролю за виконанням власної програми поведження, у переоцінці особистістю своїх можливостей, у дисбалансі між наміченими і реальними планами дій.

4. Замкнутість особистості. Найбільш розповсюдженою формою післястресового стану є прояв замкнутості особистості. В поведженні кожна людина може виявляти себе по-різному. Є люди у більшому ступені схильні до спілкування, особливо тоді, коли в них з'являються проблеми і неприємності. Людей такого типу називають «співрозмовниками». Вони вдаються до допомоги оточуючих при будь-якій можливості, особливо коли їм стає погано. Це відбувається ще і тому, що їх мучить сильне почуття самотності у ті моменти, коли ні з ким розділити своє

горе. «Співрозмовники» люблять довго говорити по телефону, знаходячись у себе дома відразу вмикають телевізор або музику (скоріше для фонового шуму, ніж для задоволення своєї цікавості). Сторонні звуки дають їм ілюзію присутності інших людей. Переживши стрес, люди, що належать до типу «співрозмовників», як не дивно, зовсім не замикаються в собі, а навпаки «прилипають» до близьких і знайомих й таким нав'язливим способом поступово виходять зі стресового стану.

Існує ще один тип людей, які поведуться інакшим чином. Цих людей у психологічній науці прийнято називати «мислителями». Вони найчастіше спрямовані всередину себе, тобто інтровертовані. Для них характерна фіксація інтересів на явищах власного внутрішнього світу, якому надається вища цінність. Люди «розумового» типу відрізняються схильністю до самоаналізу, ускладненнями соціальної адаптації, підвищеною емоційною холодністю, а коли на них впливає стресор, то ще й замкнутістю.

Після пережитого стресу така людина не хоче нікого бачити, ні з ким ділитися своїми переживаннями, нікому не довіряє своїх почуттів. Так вона поводить себе тому, що її власні відповідні реакції не відповідають зовнішнім стимулам, які йдуть від реальної ситуації. Вона реагує на зовнішні фактори недостатньо адекватно і при цьому ще володіє підвищеною вразливістю при наявності емоційної стриманості. У після стресовій ситуації «мислитель» досить часто відчуває стан заглибленості у світ внутрішніх уявлень і переживань, не здатний із задоволенням контактувати з навколишнім світом. Він іде у сферу власної самоти і самотності, тому що при цьому зовнішній світ для нього втрачає свою привабливість. Для стороннього спостерігача створюється враження, що така людина відгороджена від інших скляною стіною, ігнорує оточуючий її соціальний світ і живе в емоційній і духовній самотності.

5. Негативізм. Негативізм – це позбавлений розумних підстав опір людини зовнішнім впливам; форма протесту людини проти несправедливого відношення, реально

існуючого чи сприйманого нею як такого, до неї оточуючих. Він може виявлятися в різних формах: у капризах, брутальності або в замкнутості, відчуженості. Негативізм може виявлятися в пасивній і активній формі. Пасивний негативізм виражається у відмові виконувати пропонувані соціумом вимоги. При активному прояві негативізму людина робить дії, протилежні необхідним. Найчастіше негативізм зустрічається стосовно вимог з боку владних людей, що не враховують потреб підлеглого. Негативізм посилюється при станах виснаження і перезбудження нервової системи. Психологічною основою негативних реакцій у всіх випадках є незадоволеність якої-небудь важливої для людини потреби соціального характеру. Наприклад, потреби в розумінні, у повазі, в емоційному контакті, у співпереживанні, у схваленні.

Кожен раз, відчуваючи вплив стресорів, людина буде несвідомо включати реакцію негативізму, ускладнюючи життя собі й іншим і гальмуючи швидкий вихід зі стресової ситуації, надовго застряючи в ній. Активне включення людини в життя колективу може усунути або значно зм'якшити появу негативізму. Коли людина відчуває, що вона потрібна іншим, то починають стиратися бар'єри її психологічних захистів, коротшає дистанція між нею і іншими людьми, вона починає більше довіряти людям і життю взагалі.

**Когнітивні наслідки стресу.** До когнітивних наслідків стресу належать порушення пізнавальних процесів особистості. Внаслідок стресу в людини можуть бути розбалансовані процеси пам'яті, уваги, мислення. Справа в тому, що пізнавальні процеси формують інформаційну базу і, отже, орієнтовану основу психіки людини. Перебуваючи в стресі, людська психіка починає втрачати ту орієнтовану основу, яка задовільно функціонувала в період до нього. Це відбувається тому, що фундамент, на якому трималася пізнавальна орієнтація особистості, виявляється розхитаним. А він складається з процесів уваги, пам'яті, інтелектуальної діяльності, волі тощо. Одним із найпоширеніших наслідків



післястресової реакції є зниження властивостей уваги (концентрації, стійкості, обсягу та гнучкості).

1. Неуважність. Людина, що пережила стрес, часто стає розсіяною, втрачає концентрацію уваги, не може зосередитися. Якщо ж вона змушена виконувати яку-небудь діяльність, то в неї порушується здатність переключати увагу і вона може надовго зациклюватися на виконанні визначеного етапу «діяльності», не переходячи до наступного. Природно, що таке поведіння призводить до неприємностей на роботі. К. Д. Ушинський писав: «Увага є саме ті двері, через які проходить усе, що входить у душу людини із зовнішнього світу». Мабуть, коли душа людини хворіє від перенесеного стресу, вона частково закривається від зовнішнього світу і процес її уваги порушує свою спрямованість, плавність, упорядкованість і вибірковість. Чим складніше виконуване завдання, тим менш заглибленою стає її увага. У такий момент увага спрямована не на навколишні реальні об'єкти, що складають діяльність, а на суб'єктивні образи, що знаходяться у внутрішньому світі людини. Образно кажучи, те вікно свідомості в навколишній світ, що називається увагою, закривається і не дає людині вирватися на волю.

2. Гальмування інтелектуальних реакцій. Перенесений стрес негативно впливає на основні якості людського інтелекту: допитливість, глибину розуму, її гнучкість і рухливість, логічність і доказовість. Людина, що перебуває у післястресовому стані, стає пасивною у прояві пізнавальної діяльності. Вона не може відокремити головне від другорядного, необхідне від випадкового. У той же час вона не використовує свій досвід, оперативно реагуючи на зміни навколишньої ситуації, не знаходить нові взаємозв'язки між предметами і явищами, не намагається перебороти шаблонність свого мислення. Процес мислення - це завжди процес застосування знань. Людина в такому стані мислить обмежено або у край вузько, локально відбиває дійсність і не робить необхідного перенесення знань.

3. Нерішучість. Людям, які пережили стрес, властива виражена нерішучість, невпевненість у собі, схильність до постійних сумнівів і страхів. Такі люди легко ранимі й болісно самолюбні. Знаходячись у подібному стані, вони почувають, що для них важкі будь-які зміни в житті, порушення її звичного укладу. Це викликає в них посилення невпевненості й тривожних побоювань. Необхідність прийняття самостійного рішення і прояв ініціативи для них непосильні завдання.

Нерішучість часом призводить до досить серйозних проблем. Наскільки людина рішуча, настільки вона може прийняти на себе відповідальність за своє життя, за свої промахи і перемоги. Адже тільки на помилках людина вчиться. На жаль, не на чужих, а тільки на своїх (всупереч відомому прислів'ю: дурень учиться на своїх помилках, а розумний на чужих). Мабуть, різноманіття життєвих ситуацій поєднує і дурнів, і розумних. Адже в кожній людині незалежно від того, наскільки вона розумна, повинен накопичуватися свій індивідуальний досвід. Знаючи негативні наслідки, до яких призводять стреси, доцільно далі познайомитися з ознаками стресу.

#### **Зовнішні сигнали:**

- підвищена збудливість, реактивність, агресивна поведінка;
- метушливість, незлагоджені дії, гірше працюють навички дрібної моторики, тремор кінцівок;
- збільшення числа нещасних випадків, неточність, помилки у роботі;
- втрата почуття гумору;
- поганий сон, труднощі із засипанням, втомлений погляд;
- різко зростає кількість цигарок;
- з'являється бажання вжити алкоголь;
- постійне відчуття недоїдання, або навпаки, зникає апетит – втрачається смак їжі;
- функціональні розлади, еректильна дисфункція, неспроможність насолоджуватись сексуальними стосунками;
- зниження працездатності.

## **Внутрішні сигнали, ваше самопочуття**

- ви постійно поспішаєте та вам постійно не вистачає часу
- не встигаєте нічого зробити;
- робота не приносить колишньої радості;
- все втратило краски, сірість, сум, апатія, відсутність сенсу буття;
- цілеспрямованість у досягненні мети згасає;
- ви відчуваєте постійну внутрішню напругу;
- відчуття, що ви не в реальності, наче ви постійно знаходитесь в коконі, сприйняття дійсності відбувається через ледь помітний глухий фон, неначе ви чуєте постійний приглушений ледве помітний монотонний звук;
- втрачаєте можливість насолоджуватись речами, які вам завжди приносили задоволення;
- відчуваєте роздратування, невдоволення, постійне страждання, неспокій;
- відчуваєте погіршення пам'яті, труднощі з концентрацією уваги, не можливо зосередитись на чомусь одному, часто втрачаєте основну лінію розмови, забуваєте про що хотіли повідомити ;
- вам постійно хочеться спати – ви не можете повноцінно відпочити, ви бачите надмірно багато снів, особливо коли дуже сильно втомилися за день;
- припускаєтесь частих помилок у роботі через хронічну втому;
- часто болить голова (спина, шлунок);
- пригніченість, песимістичність, «зі мною ніколи не станеться нічого доброго»;
- схильні до зриву негативних емоцій на інших осіб;
- повна відсутність інтересів до спорту, культурних розваг, телебачення, хобі;
- Ви втягнулися у борги і навіть не уявляєте як з ними можете розплатитися;
- Вам немає з ким поговорити про свої проблеми, та й немає особливого бажання

– занижена самооцінка, Ви не відчуваєте поваги до себе – ні дома, ні на роботі.

### **Симптоми стресу в працівників правоохоронних органів**

Зловживання алкогольними напоями. В деяких підрозділах правоохоронних органів існує тенденція вживання алкоголю наприкінці робочого дня для зняття напруги. Такий швидкий метод здолання наслідків стресу може швидко перерости у стійку звичку. Залежність від алкоголю може зруйнувати благополуччя людини, його світ та життя.

Тривога, безсоння. Уві сні людина проводить 1/3 свого життя, і цей час є найбільш корисним для людини. Сон відновлює тіло, емоції і психіка. Нервова система відновлює свої клітини, сон служить профілактикою багатьох захворювань, підсилюючи опір імунної системи. Під час сну процеси загоєння відбуваються набагато швидше, саме уві сні наш мозок запускає діагностику усіх систем організму, механізм самовідновлення, нормалізується кровеносний тиск, стабілізується гормональний обмін речовин, вирівнюються показники цукру тощо. Ті хто страждає безсонням, схильні до численних захворювань. Якщо протягом півгодини людина не може заснути, значить вона відчуває емоційну напругу і стрес.

Довготривалі ефекти впливу стресу на організм людини впливають на спроможність людини засипати та повноцінно відпочивати. У роботі поліцейського, яка вимагає пильності, спостережливості, концентрації, отримання можливості повноцінно відпочити життєво необхідно для фізичного, та психічного благополуччя. Неспокій, турботи, безсоння виснажує працівника, в результаті чого людина повністю не відпочиває, не може розслабитись та наповнитися повноцінною енергією.

Зазвичай людині для повноцінної працездатності потрібно 6-8 години сну на добу. У 2011 році Нідерландськими вченими університету Вебера (Скотт Сеньйо) було проведено дослідження щодо впливу недосипання на загальне самопочуття та працездатність людини, у ході якого

недосипання було прирівняне до наслідків вживання алкоголю. Брак сну і вживання алкоголю викликали порушення процесу мовлення, нездатність збалансувати дрібну моторику рук та координувати рухи очей та контролювати розслаблення повік.

Втома. Професія передбачає понаднормове навантаження, виконання завдань подекуди вимагає фізичної витривалості протягом тривалого часу та значної психічної енергії. Безумовно усе це викликає втому, що виникає внаслідок стресу. Коли мозок стикається з невідомим, він сприймає ситуацію стресовою, оскільки не знає як слід діяти, за таких умов організм реагує двома шляхами – бій або уникнення. Це запускає виділення адреналіну та кортизолу, збільшення частоти серцевих скорочень, напруження м'язів та звуження судин. З часом повторювальні стресові ситуації можуть призвести до виснаження наднирників та довготривалої втоми. Наслідки хронічної втоми можуть стати руйнівними для фізичного та психічного благополуччя поліцейських, вплинути на здатність швидко, зважено приймати рішення, позначитись на пізнавальній сфері. Коли поліцейські постійно втомлюються після режиму несення служби, часто їм не вистачає відведеного часу для відновлення.

Вплив втоми на працездатність. Дослідження Гданського університету 2012 року (Беата Басінська, Ізабела Вічак ) щодо втоми поліцейських навело наступні тривожні факти. Зокрема поліцейські, які відчувають хронічну втому:

- частіше хворіють;
- мають труднощі у побудові щасливих, довірливих особистих стосунків;
- мають проблеми щодо організації власного робочого часу;
- припускаються помилок під час ведення та складання службової документації;
- допускають випадки неправомірного сну під час чергувань, що може призвести до серйозних наслідків, виникненню надзвичайних подій;

- мають значну кількість скарг населення на неправомірні дії та грубе ставлення під час виконання службових обов'язків та низьку ступінь довіри серед обслуговуваного контингенту;

- мають конфліктні стосунки з безпосередніми керівниками;

- відмічається підвищений травматизм при виконанні службових обов'язків;

- існує висока вірогідність зазнати серйозні поранення аж до вбивства, через необґрунтований ризик та ігнорування ознак небезпеки;

- також вони достроково звільняються на пенсію внаслідок емоційного професійного вигорання.

Відповідальність за профілактику подібних руйнівних наслідків на життя та здоров'я працівників безумовно лежить на керівниках, які мають забезпечувати розумний баланс та рівномірний розподіл зусиль, робочого навантаження та відновлення, відпочинку. Нещодавні дослідження показують, що культура в поліції підтримує тезу, що інтенсивна професійна діяльність з повною віддачею найбільш сприятлива для подальшої кар'єри поліцейського, незважаючи на те що хронічна втома викликає серйозні проблеми з працездатністю та здоров'ям (Беата Басінська, Ізабела Вічак 2012; Скотт Сеньйо, 2011). Хронічна втома внаслідок стресу впливає на психічний та фізичний стан людини, зокрема:

- порушуються здатність ясно та чітко формулювати судження,

- людина потерпає від втрати або надлишку ваги,

- порушується координація руху очей,

- підвищується тривожність або депресія,

- виникають проблеми у шлунко-кишковому тракті (розлади травлення, гастрит, виразка шлунку, проблеми з жовчним міхуром, підшлунковою залозою тощо),

- збільшується кількість поліцейських які зловживають алкоголем або вживають психотропні засоби, наркотичні речовини,

- збільшились скарги на біль в спині та часті головні болі,

– зростає можливість виникнення посттравматичних стресових розладів або професійного вигорання,

– випадки проявів перевищення владних повноважень, неправомірного застосування сили,

– підвищується ризик серйозних проблем зі здоров'ям, таких як діабет або серцево-судинних захворювання.

Стресові відхилення виявляються у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени це відчуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, часто поява скутості у виконавчих рухах. Спільне для цих змін – відхилення інтенсивності процесів у відповідній сфері у бік збільшення або зменшення.

## **4. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ШЛЯХИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ**

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах.

У 1962 р. вперше в психологічній літературі з'явився термін «копінг» (англ. – coping). Застосував його Л. Мерфі, визначаючи як «поведінку в стресовій ситуації». Копінгом в сучасній психології називається метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції і уникати професійної деформації. Для практичної діяльності більш значущим варіантом перекладу терміну «копінг» є подолання, управління.

Існує безліч способів управління стресом. Немає готових дієвих рецептів, кожний має вибрати свою копінг-стратегію.

Методи управління стресом умовно можна розділити на:

- загальні (психогігієнічні);
- оперативні (невідкладні);
- попереджувальні.

Загальні методи управління стресом.



Стрес – це наші особисті відчуття. Цей стан індивідуальний і породжується нами. Він прямо не пов'язаний з тим, що нас оточує; зовнішні фактори лише запускають нашу внутрішню дзеркальну реакцію – суто індивідуальну.

Відчувати або не відчувати стрес – це залежить від нас. Ми здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття як абстрактний стрес.

Ми повинні знати фактори, що викликають у нас стрес, щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання для стресостійкості.

Ми відповідальні за все, що відбувалося й відбувається у нашому житті, і ми маємо можливість впливати на це. Прагніть самі керувати своїм життям. Не упокорюйтеся з положенням жертви.

Чітко усвідомте собі кінцеву мету – чого саме ви маєте намір досягнути. Переконайте себе, що ви здатні упоратися зі стресом. Не піддавайтеся стресові, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як слід діяти в цьому випадку. Потім переходьте до аналізу поточної ситуації.

Бажано вірити в позитивне майбутнє та дотримуватися принципу «все, що робиться – все на краще», однак не будьте легковажними, не пускайте все на самоплив.

Головним джерелом стресів, що виникають у людини, є її невдоволення навколишнім світом.

Значна частка стресів викликається страхом почути глузування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки.

Ви – головна цінність для самого себе. Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість в собі і почніть любити й поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж ще?.

Тут доречно молитва німецького богослова Карла Фрідріха Етінгера: «Господи, дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, дай мені мужність змінити те, що я можу змінити і дай мені мудрість відрізнити перше від другого».

Відкрий шлях до щастя і удачі, в кожного є свої сильні та слабкі сторони. Не трать часу на непотрібні змагання, звільни його для дружби і кохання.

Якщо ти просто «накручуєш» себе, подумай чи буде це важливим, мати хоч якесь значення через рік-два.

Будь точним у висловлюваннях і пунктуальним в часі.

Стався до оточуючих так, якби ти хотів, щоб ставилися до тебе.

Знаходь радісне в кожній миттєвості життя. Фіксуй такі моменти в пам'яті (щоденнику). Згадуй (перечитай) їх коли щось іде не так.

Йди по життю з посмішкою, не втрачай самоконтролю, не злись, не впадай у паніку та відчай. Не тисни сам на себе, навчись розслаблятися.

Доречний розумний егоїзм, при можливості балуй себе приємними речами (зустріч з друзями, відвідання театру, виїзд на природу, придбання бажаного капелюшка чи книги, хоча б філіжанкою запашної кави чи тістечком.

Пам'ятайте, що зараз людину не ранять ікла хижака і спис ворога, а слово, думка, емоції. Будьте уважні до слова, бережіть та поширюйте позитивні емоції!

Позитивні емоції сприяють формуванню емоційного інтелекту який впливає на розвиток стресостійкості.

Що потрібно знати про свої емоції – що немає поганих і хороших емоцій, усі мають право на існування, просто одні переживати приємніше ніж інші. Кожна емоція доречна до певної ситуації.

Проте, одна і та ж сама ситуація провокує різні емоції у різних людей. Слід пам'ятати – Я не є моя емоція, якщо я зараз злюся це не означає що я зла людина. Що означає переживати емоцію? – усвідомити і назвати її (в голос).

Емоції сигналізують нам про задоволення і незадоволення якихось потреб. Емоція є поштовхом до здійснення якоїсь потреби.

Емоційний інтелект — це вміння розуміти свої і чужі емоції, оцінити, виразити та керувати ними.

Дослідники Джон Мейер та Пітер Селювей, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, називають чотири напрямки емоційного інтелекту:

- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі приймаємо рішення.

**Компетенції емоційного інтелекту:**

4. управління стосунками	1.самоусвідомлення саморефлексія
3. розуміння інших	2. саморегуляція здатність управляти

1. Самоусвідомлення потрібно для того, щоб більш тонше ідентифікувати емоцію, яка саме? Не з 5 видів а великого вибору і тоді реакція буде інша, більш диференційована.

- Я розумію що я відчуваю і я розумію чому. Емоція має початок, пік і спад. Її потрібно помітити і дати минути, а не діяти на «хвилі». Ви маєте емоцію, а не вона ВАС. Саморефлексія - внутрішній діалог:

А) погляд всередину, аналіз – що я зараз відчуваю, які ці відчуття? Що сталося? Сказати вголос – це з підсвідомого перехід у свідоме.

Б) погляд назад – як вид рефлексії: чому так сталося? що я зробив?

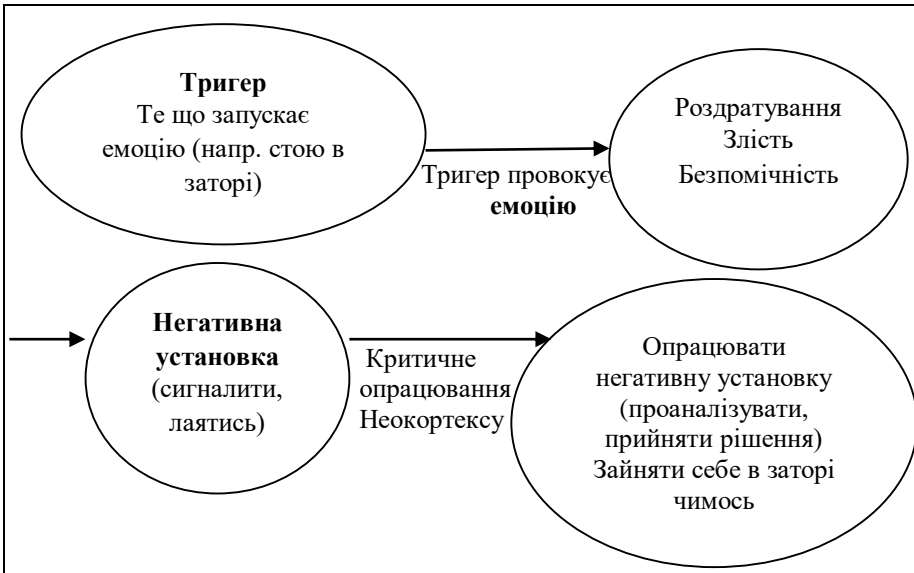
В) передбачення (погляд вперед) що я буду робити наступного разу.

Це все допоможе нам розвинути психологічну гнучкість.

2. Саморегуляція.

Якщо ми не стримуємо себе та проявляємо емоції вже і негайно – то які будуть наслідки? – конфлікт і проблеми.

Якщо подавляти емоції? Чи це є добре? – наслідком можуть бути соматичні захворювання. Потрібна середина, необхідно включати неокортекс.



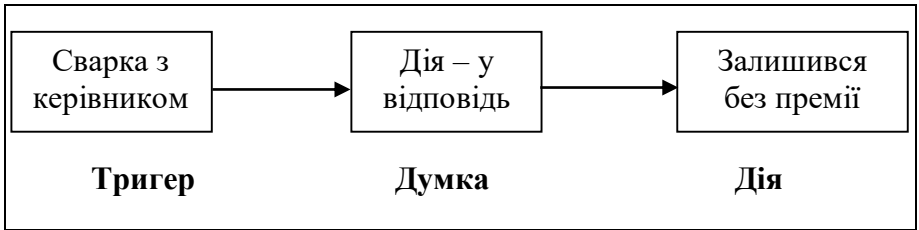
Важливо знати свої тригери, знати що може мені негайно допомогти (валіза маленька і велика - детально описується в 6-му розділі).

Так як тригер вже існує, як ми можемо вплинути на це? Наше завдання полягає в тому, щоб змінити переконання (думки) «В» і дії тобто негативні наслідки «С».

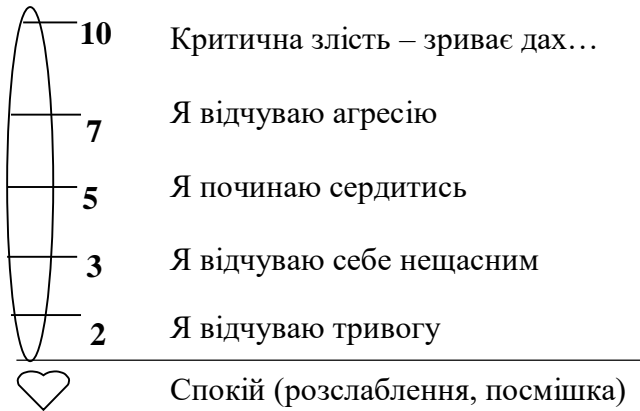
Необхідно прослідкувати шлях виникнення і розвитку емоцій та спрямувати їх в інше русло – це і є САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

Вправа **ABC**

А дія	В переконання	С негативний наслідок
-------	---------------	-----------------------



Деякі емоції зашкалюють і їх складно врегулювати. Наприклад регуляція злости та ненависті. Можемо зобразити їх у вигляді термометра.



Наше завдання – відчувати сигнали свого тіла, що ми можемо зробити, змінити? (до 5 градусів - ще можна вести діалог, конструктивно мислити).

А – записати 10 речей що запускають емоцію злості (несправедливість до мене, коли мене не чує хтось, не слухає.., образа мене, відсутність можливості зробити щось конкретне...) це тригери.

В – 10 речей які можна зробити щоб зменшити градус, щоб знизити злість (перервати контакт, не спілкуватись зараз, вийти на свіже повітря, рух, випити чаю..).

3. Розумію інших.

Я можу зрозуміти та відчути стан іншої людини, особиста думка не є фактом. Емпатія потребує пошуку спільного, встановлення та підтримання контакту. Одним із варіантів для

розвитку емпатії та розуміння іншого є використання наступної вправи.

Інструкція до вправи: один мовець, другий слухач (потрібно 2 однакових набори конструкторів), обидва сидять спиною один до одного, не бачать що робить кожен. Мовець говорить в голос свої дії, а слухач повинен їх відтворити не задаючи уточнюючих запитань.

Після вправи обговорення результатів: що не вийшло, чого саме бракувало. Тут йдеться не про кубики, а про розуміння іншого. Уявіть що це ми робили вправу з кубиками, а з розумінням емоцій іншого ще складніше. Потрібно налагодити контакт, потрібен зворотній зв'язок, контакт очима, активне слухання. Віддзеркалення пози, з'ясування контенту – уточнення, перепитування.

Емпатія – хто уважно слухає, той може зрозуміти що думає, що відчуває інша людина, і радіти з того що хтось їх розуміє.

Техніки активного слухання.

#### 4. Будує стосунки.

Якщо є перші три компетенції (самоусвідомлення, саморегуляція, розуміння інших) то я можу будувати стосунки! Це є ефективна комунікація! Коли ми не говоримо яка є людина, а використовуємо «Я- висловлювання» ми повідомляємо як ми себе при цьому відчуваємо.

Вправа на розвиток емпатії – беремо будь-який текст нейтрального характеру. Роздаємо кожному назви емоцій і читаємо цей текст по черзі з забарвленням тієї емоції що отримали, а інші намагаються вгадати яка саме емоція демонструється.

Це сприятиме розвитку рефлексії та кращому самоусвідомленню, тренуванню емоційного інтелекту.

Рефлексія (від лат. Reflexio – дзеркальне відображення, звернення назад) – розумовий процес, спрямований на самопізнання, аналіз своїх емоцій і почуттів, станів, здібностей, поведінки. Рефлексія може бути розглянута як розмова, своєрідний діалог із самим собою.

Найчастіше рефлексія розглядається як рухома сила процесу управління негативними емоціями. Це той психологічний механізм, який забезпечує динаміку системи, її адаптацію до умов постійно мінливого середовища.

Рефлексія, дозволяє, образно кажучи, «озирнутися назад» і зробити необхідні висновки. Критичність, спрямована на себе, формує нові знання, цінності і руйнує існуючі стереотипи норм поведінки. Вона сприяє розвитку позитивних якостей людини і, тим самим, прогресуванню його як особистості.

Людина, яка не використовує рефлексію, не контролює своє життя та «пливе за напрямком течії». Саме рефлексія дозволяє особистості усвідомити, що вона робить в даний момент, де знаходиться і куди слід рухатися, щоб стати сильнішою і розвиватися.

<p><b>РЕФЛЕКСІЯ</b> (від лат. <i>reflexio</i> – звернення назад)</p>	
<p>розумовий процес, спрямований на самопізнання, аналіз власних емоцій, почуттів, станів, здібностей та поведінки</p>	

#### Форми та види рефлексії

Виділяють різні види рефлексії: мовну (спрямовану на аналіз людиною особливостей своєї мови), особистісну (її мета - пізнання властивостей і специфіки власної особистості), інтелектуальну (формування уявлень людини про його інтелектуальні здібності), емоційну (пізнання і вивчення

людиною власної емоційної сфери), професійну (аналіз результатів діяльності).



*Рис. 4.1. Види рефлексії*

Форми рефлексії

Критичний аналіз здатний виконувати різні функції, кожна з яких безпосередньо залежить від часу його проведення. У зв'язку з такою особливістю виділяють три основні форми рефлексії:

- ситуативна рефлексія - виступає у вигляді «мотивувань» і «самооцінок», що забезпечують безпосередню



включеність суб'єкта в ситуацію, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається. Включає в себе здатність суб'єкта співвідносити з предметною ситуацією власні дії, а також координувати і контролювати елементи діяльності відповідно до мінливих умов.

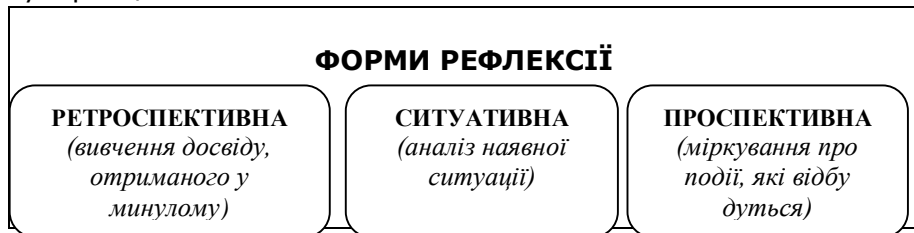
- ретроспективна рефлексія - служить для аналізу вже виконаної діяльності та подій, що мали місце в минулому.

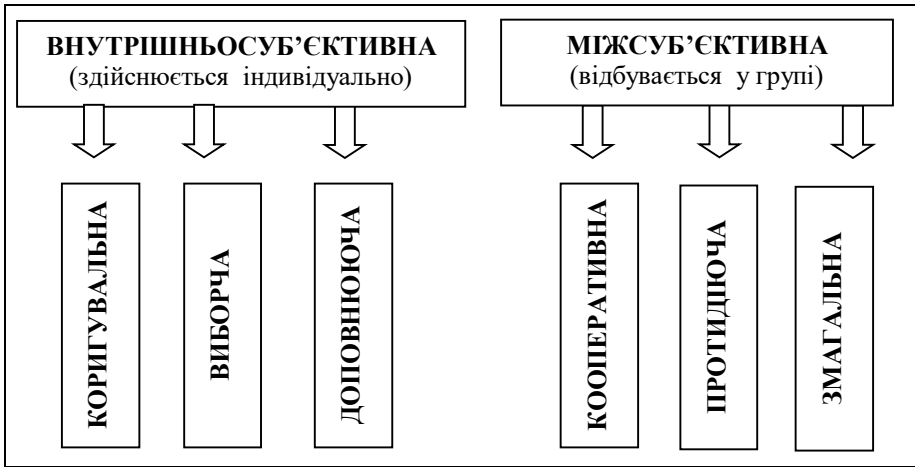
- проспективна рефлексія - включає в себе роздуми про майбутню діяльності, уявлення про її хід, планування, вибір найбільш ефективних способів її здійснення, а також прогнозування можливих її результатів.

У зв'язку з цим, поряд з перерахованими вище формами рефлексивного мислення, виділяють також внутрішньосуб'єктні і міжсуб'єктні форми.

Кожна з них, у свою чергу, підрозділяється на три складових. Для внутрішньосуб'єктних форм мислення - це коригувальна, виборча і доповнююча рефлексії. Перша з них дозволяє підібрати спосіб дії, оптимально адаптований до конкретних умов. Друга форма дає можливість вибрати шлях вирішення проблеми з декількох можливих варіантів. Доповнююча рефлексія робить доступним деяке ускладнення необхідних дій за рахунок додавання в них ряду елементів.

Міжсуб'єктні форми включають кооперативну, протидіючу та змагальну рефлексії. При цьому кооперативна форма об'єднує окремих суб'єктів для якоїсь спільної діяльності, протидіюча виступає засобом боротьби за що-небудь, а змагальна застосовується в умовах партнерського суперництва.





*Рис. 4.2. Форми рефлексії*

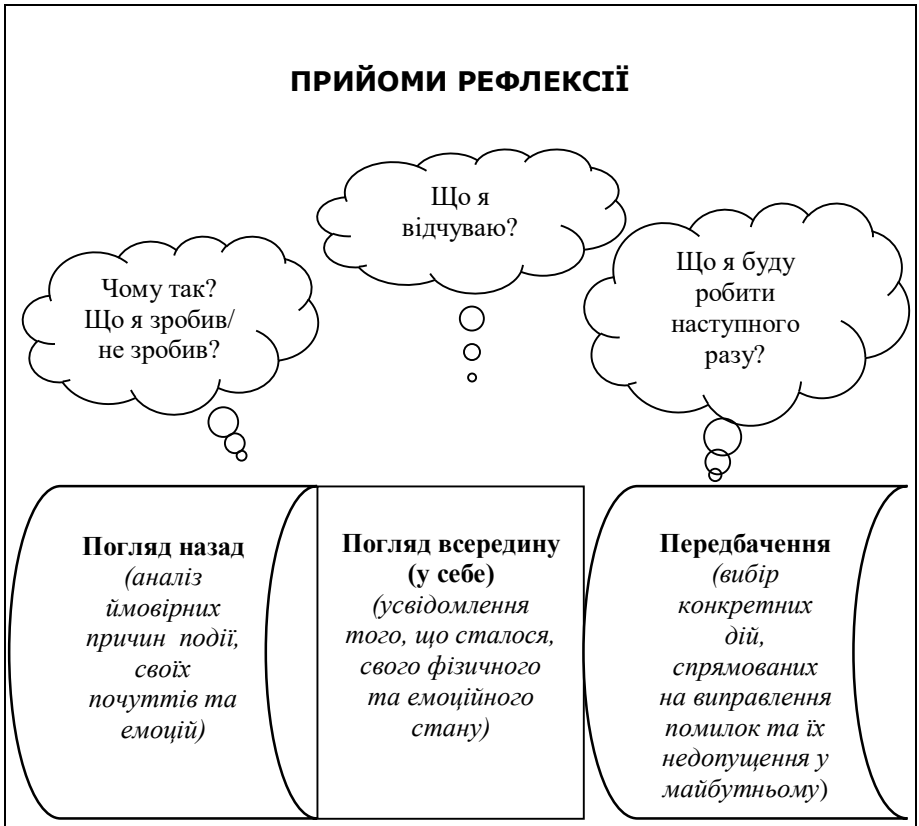
Здатність до рефлексивного мислення - найважливіша властивість людського розуму. Тільки завдяки аналізу своїх дій і почуттів суб'єкт може переходити на наступний рівень розвитку. Ця залежність між рефлексією і розвитком характерна не тільки для окремої людини, але і для всього суспільства.

Для здійснення критичного аналізу використовують різні прийоми рефлексії. Ми розглянемо один з них:

1. Погляд всередину (в себе) - аналіз своїх відчуттів і почуттів, усвідомлення того, що сталося (Що я зараз відчуваю? Які ці відчуття? Що сталося?)

2. Погляд назад - аналіз ймовірних причин події, своїх почуттів і емоцій (Чому це сталося? Що я зробив / не зробив для того, щоб це сталося / не сталося? Чи міг я в той момент змінити що-небудь?)

3. Передбачення (погляд вперед) - з урахуванням проведеного аналізу, вибір конкретних дій, спрямованих на виправлення помилок і їх недопущення в майбутньому (Що я буду робити наступного разу, що б не допустити такої ситуації або відчувати себе краще в подібній ситуації?)



*Рис. 4.3. Прийоми рефлексії*

Найголовніша умова рефлексії - це відкритість, чесність по відношенню до себе та високі вольові якості. Ефективне володіння прийомами рефлексії - один з найважливіших показників рівня стресостійкості особистості. Здатність до рефлексії дозволяє особистості оперативно (невідкладно) управляти стресовими ситуаціями.

Коли ви потрапили у стресогенну ситуацію, намагайтесь вийти з-під дії стресора (припиніть розмову, сварку, переключіть увагу на іншу тему тощо) .

Корисно спостерігати за самим собою. Необхідно шукати способи зупинки самого себе. На першій стадії стресу важливо взяти «перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);

- вийти з кімнати;

- переміститися в іншу, віддалену, частину приміщення.

Ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу. Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, можна:

- перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай, каву;

- вийти в коридор, поспілкуватись з колегами на нейтральні теми;

- підійти до вікна та подивитися на небо і дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;

- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;

- зайти в туалетну кімнату та на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» ввійшла у звичку.

Не приймайте рішення в стані надмірного емоційного збудження. Відновіть забезпечення мозку киснем – зробіть 10–12 глибоких форсованих вдихів (на рахунок один, два, три) і коротких видихів (на рахунок один). Активуйте діяльність кори головного мозку дихальною вправою. Вдих двома-трьома поштовхами через ніс, видих через рот – імітація «схлипування» після плачу.

Вищевказані рекомендації краще виконувати в умовах доступу свіжого повітря (відчинена квартира, вікно чи на відкритому повітрі).

Достатньо ефективним є зменшення дії стресора плачем.

Склянка води, вмивання обличчя, омивання торсу чи при можливості душ краще контрастний (чергування холодної та

гарячої води), відволікають від стресогенної ситуації і призводять до перерозподілу крові.

Надлишок катехоламінів (адреналіну, норадреналіну та ін.) необхідно «спалити» інтенсивною м'язовою роботою (присадибна ділянка, тренажерний чи спортивний зал, а краще басейн чи танцювальний майданчик тощо) як говорять до «сьомого поту».

Контрастно-температурні заходи, при яких дія температурного фактора чергується з охолодженням. Найбільш ефективним є використання сауни (сухе тепло).

З метою оперативного подолання негативних наслідків стресу у працівників поліції допустима короткочасна фармакологічна інтервенція під контролем лікаря. А саме:

- нейролептики в малих дозах – знімають надмірне стресове напруження, проте негативно впливають на мислення і тонкі ідіомоторні реакції;

- транквілізатори – відповідають своєму завданню, але викликають залежність;

- бета-блокатори – це популярні серцеві ліки, останні часом виявлено, що вони послаблюють силу неприємних спогадів, ліквідують страх і напади паніки;

- седативні трави – як правило не мають протипоказів, але їх не можливо точно віддозувати для кожної окремої людини. До цієї групи відносяться препарати валеріани, пустирника, настоянки півонії, меліси, м'яти, ромашковий чай з медом, хміль, звіробій. Якщо трави не допомагають доречно застосувати валокордин чи корвалол. Більшу ефективність мають лікарські форми з трьох-чотирьох і більше седативних трав, типу «Фітосед», «Седасен-форте»;

- окремо стоїть питання «найкращого антидепресанту» – алкоголю. До речі, відноситься до групи нейротоксинів. Справді у малих дозах і одноразові прийоми алкоголю сприяють зняттю стресу. Проте безперспективно знімати алкоголем хронічний стрес.

Знімати стреси на роботі категорично не можна перекурами, тістечками або міцною кавою. Можна застосувати

тільки жувальну гумку, таблетки з м'ятою або маленький квадратик шоколаду, причому не жувати його, а розсмоктувати.

Ефективний метод зняття стресу в будь-яких виробничих умовах – це маленький непомітний антистрес-фітнес. Приємна всього хвилинка розминка на робочому місці – ось що врятує від наслідків а стресу.

Перше – випрямити спину, розправити плечі та втягнути живіт. Зробити це можна й сидячи, і стоячи – в тій позі, до якої застав вас стрес. Стрес, як правило, відразу ж пригинає людину, погіршує поставу, змушує розслабитися, вивалити живіт ... Тому бажано розігнутись, підтягнутися.

Тепер посидьте хвилину з закритими очима. Перестаньте думати про минулу розмову з начальником, про неприємну дискусії з товаришами по службі і про страшного телефонного дзвінка з поганими новинами. Подумайте про те, як ви зараз виглядаєте. Пригадайте, що після стресу всі виглядають жахливо – і не тільки в поставі, а й у виразі обличчя.

Ну от, думки перемкнули і зараз ґрунтовно займемося собою. Не хвилюйтеся, дзеркало діставати не треба. Спочатку розслабте обличчя, зніміть з нього напружений і ображений вираз. Проведіть кілька разів язиком по зубах, потім облежіть губи. Покладіть руки на чоло і злегка притисніть. Ніжно поплескайте себе долонями по вилицях. Потріть скроні. Ну, що – полегшало?

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, поклавши руки на коліна і розслабивши їх. Потім зробіть кілька глибоких вдихів, зчепивши пальці в замок. Якщо сидите за письмовим столом або комп'ютером, скиньте взуття і тихенько постукайте ногами по підлозі – причому всією ступнею.

Ще одна «заспокійлива» вправа – удари ребром долоні по твердій поверхні. Це заспокоює та дозволяє зосередитися, а заодно і зміцнює ребро долоні (так зміцнюють ребро долоні каратисти). У гамірному приміщенні, де не чути постукування, ця вправа дуже доречна. Згідно з легендою цю вправу

використовували амазонки – а вже вони-то вміли протистояти стресам і ніколи не втрачали сил і бойового духу.

Якщо вас ніхто не бачить в даний момент - можна застосувати такий спосіб – пострибати і помахати руками і ногами. Не зарядка, не гімнастика, а просто довільно помахати. Можна навіть агресивно – адже вас ніхто не бачить. В японських фірмах широко застосовується спосіб зняття стресу шляхом побиття опудала начальника, виставленого у спеціальній кімнаті.

Попереджувальні заходи. Профілактика стресового стану – система заходів з організації раціонального режиму праці і відпочинку, корекції функціонального стану і підвищенню рівня тренуваності, раціональній організації робочого часу та місця працівника поліції з урахуванням ергономічних вимог, поліпшення соціальної підтримки і психологічного клімату в колективі. Комплекс заходів спрямований на зниження ризику розвитку відхилень в стані здоров'я працівників правоохоронних органів, запобігання або уповільнення прогресування захворювань, зменшення несприятливих для здоров'я наслідків.

Профілактика негативної дії на організм людини стресів досить широке поняття, яке багато в чому співпадає з принципами здорового способу життя. Будь-які фізичні вправи чи види загартування за принципом перехресної адаптації піднімають резистентність організму до дії стресових факторів.

Одним із найефективніших способів подолання негативних наслідків стресу є фізичні навантаження: біг підтюпцем, китайська гімнастика у-шу чи тай-цзи тощо. За допомогою вправ відбувається ще одне дуже важливе для розкриття розумового й творчого потенціалу мозку явище – мозок отримує дуже багато імпульсів з периферії. Потрібно вибирати види спорту, в яких максимально задіються всі групи м'язів. Кожне скорочення м'яза – це імпульс в головний мозок і назад – від мозку до м'язів, що також розвиває головний орган нервової системи, задіє різноманітні його центри – відбувається зарядка мозку. Люди творчих професій це добре знають. На

інтуїтивному рівні вони чергують свою наукову, композиторську, письменницьку тощо діяльність з роботою «руками» – малювання, ліплення, робота в саду чи спортивні заняття тощо. Особливо важливо, щоб задіяним був великий палець руки (зазвичай це відбувається під час виконання будь-якої роботи), бо він має найбільше представництво в корі головного мозку. Якщо зранку розім'яти всі м'язи й суглоби, мозок отримає потужну активацію на весь день.

Протягом дня потрібно знаходити час на фізичні вправи. По дорозі на роботу чи з роботи не доїхати дві-три зупинки, пройти пішки. Не використовувати ліфт, а піднятися сходами. Навіть у таких здавалося б не підходящих для фізичних вправ місцях, як наради, методичні заняття тощо можна робити статичні напруження м'язів ніг, сідниць, черевного пресу. Ці «маленькі хитрощі» дозволяють корегувати поставу, піднімають фізичну і психічну працездатність і таким чином посилюють стресостійкість.

Слід користуватися словами академіка І. П. Павлова, що відпочинок – це зміна характеру праці. Після напруженого робочого дня працівникам правоохоронних органів необхідне фізичне навантаження (робота на присадибній ділянці, фітнес-клуб, півтори-двогодинна піша прогулянка). Це принесе значно більше користі, ніж бездіяльне лежання на дивані, вперте переглядання усіх поспіль телевізійних програм, чи бездумне блукання нетрями Інтернету.

Могутнім фактором профілактики стресу є режим праці і відпочинку. Режим праці і відпочинку – співвідношення і зміст періодів роботи і відпочинку, при яких висока продуктивність праці поєднується з високою стійкою працездатністю людини без ознак надмірного стомлення і напруги протягом тривалого періоду.

Режим рекомендується будувати так: 8 год. робота, 8 год. активний відпочинок та 8 год. сон. У середньому людина повинна відпочивати вночі 7–8 годин. Багато хто скаржиться на те, що не може заснути ввечері, тому лягає пізно й не висипляється. Зазвичай це трапляється через те, що мозок не



може розслабитися, продовжує переробляти отриману за день інформацію. Одним з ефективних «снодійних» є склянка добре теплої, майже гарячої, води або молока з ложкою меду. Цей засіб спричинює потовиділення, внаслідок чого трішки знижується температура тіла й гальмується активність мозку, й відразу з'являється сонливість. Бо всі процеси організму залежать від його температури. Так само діє тепла ванна на ніч, повітря спальних приміщень має бути свіжим і прохолодним. Нічні пробудження зазвичай є свідченням «поганої» печінки. Перешкоджає сну й переповнений шлунок. Тому останній прийом їжі має бути не менше як за півтори – дві години до сну. Їжа має бути легкою, приміром склянка кефіру або каші. Тваринні білки (м'ясо, риба) та бобові перетравлюються довго, тому перешкоджатимуть відпочинку організму. Крім того, травлення вночі відбувається мляво, корисна мікрофлора практично залишається поза процесом, зате гнилісні бактерії активізуються, спричинюючи інтоксикацію всього організму, зокрема печінки й мозку. Людина починає крутитися в ліжку, їй сняться жахи.

Не варто нехтувати і правильним харчуванням. Їжа, яку ми споживаємо має бути повноцінною, тобто містити всі необхідні компоненти: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікро- та мікроелементи, воду і баластні речовини (клітковину). Треба їсти не менше трьох разів на день. Сучасні дієтологи радять чоловікам споживати їжу 5 разів, а жінкам – 6-7 разів на день (сніданок, бріч – пізній сніданок, ланч, обід, підвечірок, вечеря).

Доцільно вживати антиоксидантні полівітамінні комплекси. Гарну репутацію мають «Квадевіт», «Ундевіт», «Декамевіт», харчова домішка – «Спіруліна».

Дієтологи стверджують, що люди, які снідають регулярно, більш стійкі до стресів. Але чашка кави і бутерброд – не сніданок! Яблука, вівсянка, чай з ромашки – саме те, що треба. Не подобається – тоді гречка з молоком, два горіхи, напій з шипшини. Знов не до вподоби? Вибирайте салат з моркви та яблук, мюслі та зелений чай. І це не влаштовує?

Оберіть свій варіант, але обов'язково включіть до нього свіжі овочі та фрукти, гарячу кашу, трав'яний або зелений чай.

Психотерапевти радять під час стресу збільшити об'єм їжі саме за рахунок капусти, яблук або моркви, якщо вас заспокоює сам процес жування. Ви чекаєте на неприємну розмову? Повільно розсмокчіть банан.

Якщо ви невиправний кавоман, і сама відмова від кави для вас є стресом, спробуйте пити каву з натуральним медом. Смак дещо специфічний, але можна вмовити себе, наводячи собі такі докази, що ксантин, який сприяє підвищенню холестеролу в крові, та кофеїн, що збільшує нервову збудливість, потрапляючи в організм з кавою, нейтралізується медом.

Корекція функціонального стану людини проводиться шляхом релаксації (метод доречний і як оперативний засіб подолання стресу) концентрації та авторегуляції дихання. Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження здоров'я, то на стрес вона повинна усвідомлено відповідати релаксацією. Тим самим вона може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його чи (якщо стресова ситуація ще не наступила) послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

Активізуючи діяльність нервової системи, релаксація регулює настрій і ступінь психічного порушення, дозволяє послабити чи скинути викликане стресом психічне та м'язове напруження.

Так що ж таке релаксація? Релаксація – це метод, за допомогою якого можна частково чи цілком рятуватися від фізичного чи психічного напруження. Релаксація є дуже корисним методом, оскільки опанувати її досить легко – для цього не потрібно фахової освіти і навіть природного дару. Але є одна неодмінна умова – мотивація, тобто кожному необхідно знати, для чого він хоче освоїти релаксацію.

Методи релаксації потрібно освоювати заздалегідь, щоб у критичний момент можна було запросто протистояти роздратуванню та психічній втомі. Якщо регулярно займатися

релаксаційними вправами, то вони поступово стануть звичкою, будуть асоціюватися з приємними враженнями, хоча для того, щоб їх освоїти, необхідні завзятість і терпіння.

Більшість з нас уже настільки звикла до душевного та м'язового напруження, що сприймають його як природний стан, навіть не усвідомлюючи, наскільки це шкідливо. Варто чітко усвідомити, що, освоївши релаксацію, можна навчитися це напруження регулювати, припиняти та розслаблятися за власною волею.

Отже, виконувати вправи релаксаційної гімнастики бажано в окремому приміщенні, без сторонніх очей. Метою вправ є повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація впливає на психіку і забезпечує душевну рівновагу. Психічна ауторелаксація може викликати стан «ідейної порожнечі». Це означає хвилине порушення психічних і розумових зв'язків із навколишнім світом, що дає необхідний відпочинок мозку. Тут треба виявляти обережність і не перестаратися з відмовою від світу.

Для початку вправ необхідно прийняти вихідне положення: лежачи на спині, ноги розведені в сторони, ступні розгорнуті носками назовні, руки вільно лежать уздовж тіла (долонями нагору). Голова злегка закинута назад. Усе тіло розслаблене, очі закриті, дихання через ніс.

Оптимальний спосіб рятування від тривалого стресу – цілком розв'язати конфлікт, усунути розбіжності, помиритися. Якщо зробити це неможливо, варто логічно переоцінити значимість конфлікту, наприклад, пошукати виправдання для свого кривдника. Можна виділити різні способи зниження значимості конфлікту. Перший з них – зуміти витягти користь, щось позитивне навіть з невдачі. Другий прийом заспокоєння – довести собі, що могло бути і гірше. Порівняння власних незгод з чужим ще більшим горем (а іншому набагато гірше) дозволяє непохитно і спокійно відреагувати на невдачу. Цікавий спосіб заспокоєння: подібно лисиці з байки сказати собі, що те, до чого тільки що безуспішно прагнув, не так уже добре, як здавалося, і тому цього мені не треба.

Один із кращих способів заспокоєння – це спілкування з близькою людиною, коли можна, по-перше, як говорять, вилити душу, тобто розрядити вогнище напруження; по-друге, переключитися на цікаву тему; по-третє, спільно відшукати шлях до благополучного вирішення конфлікту або хоча б до зниження його значущості.

Важливий спосіб зняття психічної напруги – це активізація почуття гумору. Суть почуття гумору не в тому, щоб бачити і почувати комічне там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним, тобто зуміти поставитися до чогось хвилюючого як до малозначущого і невартого серйозної уваги, зуміти посміхнутися або розсміятися у важкій ситуації. Сміх приводить до падіння тривожності; коли людина посміялася, то її м'язи менш напружені (релаксація) і серцебиття нормалізоване. Сміх рефлексорно тонізує кору головного мозку.

Важливо вміти знімати не лише власну психічну напругу але і володіти засобами психологічної допомоги громадянам під час виникнення складних психоемоційних станів.

Опишемо основні психоемоційні стани та види психологічної допомоги при їх виникненні.

Апатія (байдужість) — хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

Що робити?

- Постійно тримати в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.

- Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з Вами.

- Задавати прості питання: "Як тебе звати?" "Хочеш їсти?"

- Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.

- Утримувати фізичних контакт.

- Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності

Страх - внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один»! Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.

- Підтримка зорового контакту.

- Пояснення потерпілому чіткого плану дій. "Ми будемо робити наступне", "Ми знаємо, що робити, не хвилюйтесь "

- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.

- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

- Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Ступор - стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку та ін.

Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може "застрягати" у дивних позах, та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.

- Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).

- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).

- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

Неконтрольована рухова активність

Як виглядає? Людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Що робити?

- Ізолюйте потерпілого від оточення.

- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)

- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставити багато питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).

- Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі і іншим.

- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія - (лат. *aggressio* — напад) — це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.

- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).

- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.

- Намагайтеся розрядити обстановку коментарями або діями.

- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це приведе до небезпечних наслідків: із-за зниження контролю за

своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі і іншим.

Плач

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчути, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати та виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образи.
- Не ставте питань, не давайте порад. Ваше завдання - вислухати.
- Запропонуйте потерпілому води.

Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю, або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
- Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вимийся»).
- Після істерики настає знесилення. Вкладіть потерпілого. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого.

- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.

Жертва насильства

Що робити?

- Не кидайтеся відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече (з дозволу особи). Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.

- Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте його в тому, що сталося.

- Дайте потерпілому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.

- Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе в таких обставинах».

- Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, при можливості, надайте першу медичну допомогу.

Ситуація суїциду– фіксація потерпілого на думці про певну, важливу для себе проблему. Потерпілий не бачить шляхів її розв'язання окрім скоєння суїциду.

Основні рекомендації:

- Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.

- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.

- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.

- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань (На слабо, ти ж мужик).

- Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.

- Вкажіть йому, при можливості про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60 % тих, хто



стрибає з цього поверху виживають та залишаються інвалідами на все життя).

## **5. ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ**

За рекомендацією лікаря – психофізіолога вищої категорії Ясінського В'ячеслава, з метою оперативного подолання негативних наслідків стресу у працівників правоохоронних органів допустима короткочасна фармакологічна інтервенція. Ефективне використання фармакологічних засобів потребує індивідуального підходу та фахової консультації сімейного лікаря.

Усвідомлення негативного впливу стресу на усі види здоров'я (фізичне, психічне, сексуальне та соціальне) людини обумовлюють необхідність розробки та впровадження різних, в тому числі і фармакологічних, засобів.

Фармакологічні засоби подолання стресу умовно можна поділити на дві групи:

а) спеціальні препарати для спецконтингентів ( так звана «бойова фармакологія») Здебільшого це фармакологічні комплексні препарати які знижують відчуття страху (гальмують сприйняття дії стресчинників) і значно посилюють фізичні та психічні можливості організму ( боєздатність);

б) достатньо доступні (аптечні ) фармпрепарати.

Перспективними в плані підвищення стресостійкості є препарати на основі сполуки бурштинової (янтарної) кислоти, роботи над якими велись в закритому науково-дослідному інституті «Ржевка» (СРСР) а в подальшому в дослідному центрі «ПалмБіч» (США). З препаратів цієї групи в Україні доступний і використовується препарат «Цитофлавін», проте він має досить низьку антистресову дію.

Дія доступних фармакологічні засоби подолання стресу полягає в загальному, у кращому випадку вибіркового, гальмуванні центрів кори та підкіркових структур головного мозку. За механізмом дії їх можна поділити на групи:

1. Снодійні: Барбовал, Корвалтаб, Сонікс, Донорміл, Карваліс, Алора, Біосон, Персен, Реметів та інші.

2. Заспокійливі (седативні): Нервонорм, Магне В антистрес, Магкардіо, Гліцин, Адаптол та інші.

3. Антидепресанти: Мелдоній, Біфрен, Міасер, Пароксин, Миртазолін, Еліфор, Рексетін, Велаксин та інші.

4. Транквілізатори (з фр. заспокійливий) Анксиолітики (з грець. ослаблюючий) Атарактики (з грець. непохитний) Стрезам, Буспірон, Лазея, Спітомін та інші.

Ми навели приклади лише основних видів фармакологічних препаратів окремих груп, насправді їх значно більше, крім того кожний препарат має багато синонімів. Снодійний препарат Ноксирон має до 200 синонімів.

Дуже складним є питання про індивідуальний вибір препарату, кожний з них має побічні дії та протипоказання. Окремі препарати під час тривалого застосування можуть викликати залежність (наркоманію ) Тому, здебільшого, відпускаються в аптеках після консультації лікаря, за його рецептом. Самостійне вживання - може бути небезпечним для здоров'я.

Більш безпечними є інші, так звані безрецептурні лікарських засоби для симптоматичного лікування стресу до них відносяться:

- амінокислоти (Гліцин);
- аксиолітики (Мебікар);
- антидепресанти рослинного походження (Гіперіцин);
- гомеопатичні лікарські засоби;
- снодійні та седативні лікарські засоби рослинного походження.

До снодійних та седативних лікарські засоби рослинного походження часто використовуються настоянки валеріани, пустирника, кропиви собачої, пацифлори та інших.

Популярними у користуванні є суміші з цих рослин:

1. Ментол + красавка + конвалія + валеріана.
2. Гвайфенезін + валеріана + меліса + звіробій + глід.
3. Ментол + красавка + конвалія + валеріана ) та інші.

Актуальність питання подолання стресу обумовило широке застосування засобів із заспокійливими властивостями у народній медицині. Існує група лікувальних рослин, що володіють седативним, тобто заспокійливим впливом на психіку.

Кожна людина бореться з несприятливими обставинами, часто на межі можливостей своєї психіки та нервової системи, що не може не позначитися на здоров'ї. Офіційна медицина активно рекламує дорогі заспокійливі засоби, зокрема і на рослинній основі. Досвідчені лікарі рекомендують приймати лікарські засоби рослинного походження у натуральному, непереробленому вигляді.

### **Лікарські рослини, які знімають емоційне напруження**

Існує велика кількість лікувальних рослин, що володіють седативним, тобто заспокійливим впливом на психіку. Це не снодійні, хоча вони і сприяють настанню природного сну і кращого відновлення після сну. Використовуються седативні трави для зменшення занепокоєння, при нервозності, дратівливості, озлобленості та інших деструктивних проявах.

Рослинні заспокійливі засоби використовуються здебільшого у вигляді трав'яних зборів, у формі відварів (чаїв ) настоянок на воді, спиртових настоек, сиропів або таблеток. Спиртові настойки валеріани, пустирника та півонії — найпоширеніший, але не найкращий варіант застосування цих трав. Він досить токсичний для печінки навіть у рекомендованих дозах. Здається, що таблетки і сиропи краще, тому що зручніші для вживання. Але, як часто буває (ті, хто практикує здоровий спосіб життя, це чудово знають), не все, що швидко та зручно, — корисно.

Доцільніше використовувати природні без хімічної обробки сушені рослини у вигляді подрібнених стебел, листя, квітів, коренів чи трави. Перевагами домашніх настоїв з лікарських рослин є:

-доступна ціна у порівнянні з дорогими рекламованими препаратами;

-100 % природність, без домішок, барвників, наповнювачів, консервантів;

-ліки часто підробляють, чого не можна сказати про лікарські трави, куплені в аптеці;

-водні настої та відвари добре засвоюються;

-алкалоїди (діючі речовини лікарських рослин) в водних настоях тривалий час зберігають свої корисні властивості;

-особистий контроль за процесом приготування — це впевненість, що використовується корисний продукт.

Які ж рослини найчастіше застосовуються в якості натуральних заспокійливих засобів.

Валеріана лікарська

Рослину ще називають котячою травою. На котів, а також на тигрів, левів та інших котячих валеріана діє збудливо. На людей рослина також діє досить ефективно, але вже як заспокійливий.

В якості седативного кореневища валеріани застосовують при таких станах:

- стресові перевантаження;
- безсоння;
- мігрень;
- емоційна нестабільність, у тому числі під час клімактеричного періоду у жінок.

Валеріана впливає не тільки на нервову систему, але і на судини, а також гладку мускулатуру внутрішніх органів. Траву слід приймати з обережністю при хронічних запорах та схильності до алергічних реакцій.

Пустирник серцевий

Рослину використовують як седативний засіб при розладах нервової системи, для профілактики і при лікуванні:

- неврозів;
- захворювань серцево-судинної системи;
- при перезбудженні психіки, нервової системи.

Пустирник серцевий застосовують для нормалізації артеріального тиску при гіпертонії. Гарні терапевтичні результати — при лікуванні кардіоневрозів. Вагітним жінкам потрібно враховувати, що пустирник стимулює гладку мускулатуру матки, володіє абортивною дією.

Півонія

Застосовується в якості седативного при:

- стресах;
- хронічній втомі;
- нейроциркуляторній дистонії;
- емоційних розладах внаслідок перевтоми, неправильного харчування, гормональних порушень, хронічного недосипання.

Мар'їн корінь — це інша назва півонії — крім пролонгованого заспокоєння покращує настрій, додає сил.

Вербена. Знімає психоемоційну напругу, лікує проблеми, пов'язані зі стресом, переживаннями, безсонням.

Звіробій. Чудовий спосіб боротьби з тривожністю, нервовістю та депресією, допоможе бути у кращому настрої та забути про нерви.

Пасифлора. Безпосередньо впливає на нервову систему, заспокоює.

Базилік розслабляє нервову систему та сприяє хорошему відпочинку, ідеально підходить для зняття симптомів так званого «нервового шлунку».

Білий глід. Знімає тривожність та нервові розлади середньої складності.

Меліса лікарська. Має сильні заспокійливі властивості, її використовують для подолання стресу, тривожності та безсоння.

Перелік лікарських рослин які використовуються при стресових розладах дуже великий, це і відомі, і рідкісні рослини. До прикладу зовсім екзотичним є назва і склад комплексу «Анантаваті». В рекламі його називають унікальним рослинним комплексом, що відновлює природний баланс нервової системи, знижує рівень стресових гормонів, зменшує дратівливість та рівень тривожності, покращує якість сну, підвищує стресостійкість організму. Склад комплексу «Анантаваті» в основному складається з вітанії снодійної, центелли азійської та інших рослин.

Вітанія снодійна

Допомагає при синдромі хронічної втоми. Використовується при стресових ситуаціях, тривоги, депресії. Стимулює роботу головного мозку. Контролює рівень стресових гормонів в організмі. Нормалізує фази сну. Нормалізує сексуальні функції.

Центелла азійська

Покращує мозковий кровообіг, збільшує доставку кисню до тканин головного мозку. Сприяє зміцненню нейронів. Заспокоює при тривозі, стресі. Нормалізує сон. Знижує стомлюваність організму. Здатна омолоджувати діяти на організм.

Берізка

Контролює вироблення стресових гормонів. Нормалізує фази сну. Сприяє більш швидкому засипанню при безсонні.

Нард індійський

Заспокоює, не викликаючи при цьому млявості і сонливості. Знімає стрес, втому, покращує пам'ять. Надає на організм тонізуючу і антидепресивну дію. Захищає нервові клітини від наслідків стресу. Нормалізує сексуальні функції.

Бакопа Монье

Знижує рівень тривоги, стресу і напруги. Допомагає зняти втому. Збільшує працездатність. Прибирає безсоння. Нормалізує сексуальні функції.

Марена серцелиста

Виявляє антиоксидантну дію. Врівноважує процеси гальмування і збудження.

Корінь айру

Має заспокійливу, спазмолітичну, анальгезуючу (знеболювальну) властивість. Покращує пам'ять, допомагає при нервових розладах.

Древогубець волотистий

Надає на організм антиоксидантну і нейропротекторну дії. Зменшує дратівливість, порушення і напруга, що виникли внаслідок нервового перенапруження. Покращує здатність до запам'ятовування. Має імуномодулюючу дію.

На практиці потрібно знати, як приготувати лікувальний настій. Для посилення заспокійливого ефекту краще використовувати збір (суміш) седативних трав. При цьому треба враховувати, що кореневища і коріння настоюють тривалий час. Коріння потрібно попередньо подрібнити. Настоювати в термосі зі скляною колбою протягом 4-6 годин. На літровий термос — 2-4 ст. л. сировини. Температура води — 80-90°C. Якщо чайник без термометра, то потрібно почекати 5 хвилин, щоб вода трохи охолочила після закипання, а потім заливати її в термос.

Інший можливий варіант приготування лікувального настою — в мультиварці, також при температурі не вище 90°C. В цьому випадку час приготування можна скоротити до 2-3 годин. При такому способі настій зберігають у холодильнику і підігрівають перед вживанням.

Як приймати лікувальний настій. Використовувати лікарські рослини слід після консультації з лікарем, особливо це стосується лікування дітей до 12 років, вагітних жінок і людей з різними хронічними захворюваннями.



- Якщо седативні трави приймають окремо, а не в зборі, то їх треба чергувати.

- Починають пити настій з половини склянки за 30 хвилин до їжі.

- Допускається підсолоджування. Можна додавати мед і свіжовичавлений сік лимона, при цьому температура настою повинна бути не більше 40°C.

- Дозування і кількість слід підвищувати поступово. Курс — від одного місяця.

Лікувальні трави, як і будь-які лікарські засоби, треба приймати так, щоб від них була користь для здоров'я. Помилки у використанні можуть призвести до зниження терапевтичного ефекту. Тому має сенс дотримуватися наступних простих правил:

1. Використовувати водний настій лікарських рослин потрібно протягом двох діб. Далі він просто псується, і визначити це можна за запахом. Настій, який зіпсувався, потрібно вилити і приготувати свіжий.

2. Лікувальний настій трав — це не чай, ним не треба запивати їжу. Це в принципі неправильно, адже так вимиваються шлункові соки. Пити лікарські трави треба окремо від їжі.

### **Протипоказання та особливі вказівки при прийомі седативних трав**

1. Протипоказаннями, зазвичай, є вагітність, індивідуальна непереносимість. При зниженому тиску слід враховувати можливий гіпотензивний ефект під час прийому настоїв валеріани, пустирника і півонії.

2. Заспокійливі трави підсилюють дію медичних фармакологічних засобів (антидепресантів, снодійних).

3. Лікування седативними травами передбачає підвищену обережність при водінні автомобіля, а також у будь-яких випадках, де потрібна швидкість психомоторних реакцій.

Правильно приготовлений водний трав'яний настій дозволяє зберегти корисні властивості рослин. Терапевтичний вплив седативних трав на організм розвивається поступово, але досить стабільно і органічно для нервової системи. При грамотному застосуванні — один з кращих варіантів стабілізації психіки і природний захист від стресів.

Це препарати «м'якої» дії. Дія проявляється досить слабо, але стабільно слід. Їх слід приймати курсом протягом хоча б 7-10 днів, проте це не завжди можливо.

Причиною багатьох хронічних або важких захворювань є нервовий стан людини. Точніше, перенавантаження нервової системи подразниками.

Перманентність дії стресчинників знецінюють пораду менше нервувати. на жаль невідомо як це зробити. Людський організм не має рубильника, який би «вимикав» нервові розлади. Дотримування здорового способу життя – правильне харчування, адекватні фізичні та психічні навантаження, достатня кількість сну, але лише як превентивні заходи.

Широке використання рослинних засобів є обмежена процесом та часом їх приготування до вживання. Тому, єдиний розумний вихід — за порадою спеціаліста використати один із фармакологічних готових заспокійливих препаратів. Популярними медикаментозними препаратами вважаються:

1. Адаптол. Ефективний протитривожний засіб, призначається лише дорослим. Препарат знімає відчуття страху та тривоги, допомагає нормалізувати настрій та адаптуватися до стресових умов.

Адаптол стимулює розумову діяльність та інші когнітивні функції, але при цьому не викликає патологічної емоційної активності. Як недолік препарату відносно високу вартість та неможливість використання у дітей.

2. Гліцисед. (Гліцин) Діюча речовина — гліцин. Дія препарату проявляється у: зменшенні психоемоційної напруги; зниженні негативного впливу токсинів на мозок; покращенні настрою; нормалізації сну.

З плюсів слід відзначити відсутність звикання до препарату та покращення розумової діяльності. Мінуси, в принципі, відсутні.

3. Персен. Один з найкращих седативних засобів, який призначаються дорослим. Діючі речовини — рослинні екстракти валеріани, м'яти та меліси. Засіб не викликає звикання, має легкий спазмолітичний ефект. Персен допомагає при несильному нервовому збудженні, порушеннях сну та неврозах. Плюси: не викликає звикання, його можуть використовувати водії. Мінуси: висока вартість, не підходить для дітей, може викликати запори.

4. Валеріана. Цей препарат містить лише екстракт валеріани. Має седативний та снодійний ефект. Відпускається без рецепта, можна приймати дорослим та дітям з 12 років. З мінусів: працює за накопичувальною системою. Дія проявляється досить слабо, але стабільно. Тож у випадку реактивного стресу валеріана не допоможе. Однак якщо приймати її курсом протягом хоча б тижня — ефект буде. З плюсів — має рослинний склад та майже не має побічних ефектів.

5. Фенібут (Біфрен, Нообут — препарати мають ту ж саму діючу речовину). Це не лише седативний, але й ноотропний засіб. Був розроблений для космонавтів, але сьогодні використовується у лікуванні звичайних людей. Фенібут чудово допомагає у тих ситуаціях, коли «голова не варить» через стрес.

Препарат покращує мисленнєві процеси; знімає тривожність; підвищує увагу; допомагає впоратись з безсонням. З мінусів варто відзначити необхідність контролювати стан печінки у разі довготривалого лікування та вартість. З плюсів — не викликає зниження працездатності, можна давати дітям віком від восьми років.

6. Фітоседан (заспокійливий збір № 2). Цей препарат з заспокійливою дією є одним з небагатьох повністю натуральних ліків, здатних впоратися зі стресом. При цьому відсутність синтетичних компонентів нітрохи не заважає йому

викликати потужну седативну дію на організм, а все завдяки дивовижній комбінації цілющих трав, таких як материнка та чебрець, валеріана, буркун і солодкий корінь.

Фітоседан чудово усуває проблеми зі сном і запобігає негативного впливу стресу, якщо той ще не перейшов в хронічну форму. До того ж, Заспокійливий збір № 2 не завдає шкоди організму, а отже, застосовувати його можуть навіть діти. Це ж стосується і побічних дій. Фітоседан не викликає сонливості, а тому медики рекомендують пити його у другій половині дня, заварюючи по одному фільтр-пакетику, і випиваючи як чай. Більш того, приймати засіб можна навіть вранці або в обід, не побоюючись появи сонного або загальмованого стану. При всьому при цьому Фітоседан – це доступний препарат, ціна якого вас приємно здивує.

7. Тенотен. Цей лікарський препарат належить до засобів гомеопатії, про вплив на організм яких і сьогодні не припиняються суперечки. Справа в тому, що активна речовина препарату присутня в цього медикаменту у вкрай малих дозах, і, на думку деяких вчених, не надає позитивного впливу на нерви. Численні дослідження та відгуки доводять, що препарат відмінно допомагає людям, що знаходяться в стані затяжного стресу, тим, хто страждає неврозами і стикається з вегетативними та психосоматичними розладами. До того ж Тенотен покращує пам'ять і підвищує опірність організму до стресу. Безсумнівним плюсом препарату є те, що завдяки мінімальним доз лікарського засобу, Тенотен не викликає побічних дій. У протипоказанні до його вживанні згадується: дитячий вік (до 3 років), вагітність і лактазну недостатність.

8. Деприм. Цей заспокійливий засіб прийнято називати «Найбільш природнім антидепресантом», а все тому, що діючою речовиною є рослина звіробій, вірніше її екстракт. Вперше антидепресантним ефектом цього лікарського засобу вчені зацікавилися в середині 80-х років минулого століття, причому, думки американських та європейських дослідників полярно розходилися. Американці порахували, що звіробій не здатний ефективно впливати на ЦНС, у той час як європейські

вчені довели – у боротьбі з депресивними станами екстракт звіробою нічим не поступається, а багато в чому навіть перевершує традиційні антидепресанти.

Сьогодні Деприм часто призначають для боротьби з депресією (легкого та середнього ступеня), у випадку зниження настрою, тривожних станів (особливо в період клімаксу), а також при підвищеній чутливості до зміни погоди. Правда, купити ліки можна лише за рецептом лікаря, а дітям до 6 років його прийом протипоказаний. До того ж необхідно пам'ятати, що ці ліки посилюють фоточутливість, відповідно, шанувальникам гарної сонячної засмаги або відвідування солярію від лікування Депримом краще відмовитися. І ще – не слід поєднувати прийом цих ліків з іншим антидепресанти, щоб не викликати передозування.

9. Афобазол. Медикамент Афобазол по праву називають одним з кращих анксиолітиків та транквілізаторів сучасності. Цей засіб являє собою оптимальне поєднання ефективності, безпеки і доступності. Афобазол чудово заспокоює нерви і знижує тривожність, допомагає усунути безсоння та проблеми з засипанням. У наркологічній практиці цей препарат призначають особам, які вирішили кинути палити або «зав'язати» з алкоголем. Афобазол в цьому випадку відмінно усуває ознаки абстинентного синдрому.

Варто сказати про головну перевагу розглянутого заспокійливого засобу Афобазол – єдиний транквілізатор, прийом якого не приводить до звикання. Більш того, цей засіб поєднується зі спиртними напоями, а отже, приймаючи ліки, ви не залучає до себе зайвої уваги на дружніх вечірках і сімейних урочистостях. У той час даний медикамент не призначають особам, які не досягли 18-річного віку, вагітним жінкам, а також людям з непереносимістю лактози.

10. Гербіон. Це ще один комбінований заспокійливий засіб натурального походження, до складу якого входить корінь валеріани, м'ята перцева, шишки хмелю і меліса. Завдяки такій комбінації лікарських трав, препарат чинить заспокійливу дію на ЦНС. У першу чергу даний ефект забезпечує корінь

валеріани. Шишки хмелю посилюють його вплив на нервову систему, а меліса та й м'ята перцева надають розслаблюючу дію і надає препарату приємний смак.

Препарат Гербіон рекомендують мати при собі людям, що страждають від тривожних станів, тим, кому необхідно впоратися з підвищеною збудливістю, дратівливістю, безсонням або постійною напругою. Випускається ліки в краплях, а тому при більшості перерахованих розладів досить прийняти 20-30 крапель в день, щоб неприємні нервові розлади вас більше не турбували. Застосовувати Гербіон рекомендується дорослим людям, а дітям до дванадцяти років медикамент прописують тільки після консультації з фахівцем. До того ж слід пам'ятати, що краплі Гербіон випускаються на спирту, а значить застосовувати особам, які керують автомобілем та іншими засобами підвищеної небезпеки, слід з обережністю.

11. Ново-пасит Цей чеський препарат називають найкращим медикаментозним засобом з анксиолітичною (противотревожною) дією. Спочатку Ново-пасит викликав чимало сумнівів в якості заспокійливого засобу, адже активним компонентом цього ліки є речовина гвайфенезин, розроблений вченими у 2012 році для боротьби з кашлем.

Однак пізніше з'ясувалося, що це рослинна речовина, що добувається з кору гваякового дерева, впливає не тільки на центр кашлю, але і на ЦНС, позбавляючи людину від тривожності і чудово заспокоюючи «розхитані» нерви.

Сьогодні Ново-пасит застосовується для боротьби з такими неприємними станами, як дратівливість і тривога, розгубленість, страх, а також підвищена збудливість. Нерідко його призначають жінкам, для пом'якшення симптомів у клімактеричний період. Більш того, в комплексі з іншими ліками Ново-пасит використовують для боротьби з алергією.

Фахівці відзначають швидкодію препарату. Його благотворний вплив на організм можна відчути вже через 30 хвилин, що робить Ново-пасит незамінним у разі неврозів і реактивних психозів. Кожна людина, яка приймає це засіб

повинна знати про можливі побічні ефекти у вигляді нудоти, блювання або запаморочення. До того ж Ново-пасит знижує час реакції і послаблює увагу, чим обмежує категорію осіб, які можуть приймати цей препарат. Дітям до 12 років це заспокійливий засіб також не призначають.

12. Пантогам Це представник ноотропних лікарських засобів, який захищає мозок від кисневого голодування, підвищує розумову і фізичну працездатність. У той час медикамент володіє помірним седативним впливом на організм, що дозволяє використовувати його при невротичних станах і лікуванні від різноманітних залежностей.

Інтерес до Пантогаму зростає рік від року ще й тому, що на тлі лікування важких захворювань, таких як шизофренія, епілепсія або хвороба Паркінсона, цей препарат допомагає впоратися з нервовим розладом, порушення сну і іншими наслідками стресу. Більше того, він широко застосовується в педіатрії, покращуючи дитячу пам'ять і нормалізуючи сон дитини.

Пантогам призначають у комплексному лікуванні дитячої епілепсії, а також при затримці психічного розвитку у малюків. Психомоторне збудження у дітей також є приводом до призначення цього лікарського засобу.

До плюсів Пантогама можна віднести те, що у разі виникнення побічних ефектів достатня лише знизити дозування ліків, як неприємний стан відразу зникає. Тим не менше, серед його побічних ефектів зустрічається сонливість і млявість, а у разі передозування у людини з'являється загальмованість. До того ж, протипоказанням препарату є вагітність (I триместр), алергічні реакції і патології нирок

Накопичені дані багатьох досліджень припускають, що за допомогою використання відповідних вітамінів і мінералів можна природньо регулювати стресом. Різноманітні фармакологічні компанії випустили комбіновані антистресові препарати з відповідними вітамінами та мінералами.

Проте, багато мінералів, як кофактори антистресової реакції діють не відразу, а через тиждень або більше, глютамінова

кислота не є у прямому розумінні антистресовою амінокислотою, вона швидше збуджує нервову систему, ніж гальмує. Тому більшість комбінованих препаратів, які містять велику кількість вітамінів, не забезпечують повноцінного впливу на попередження стресу. Хоча думка застосувати комбінацію: мінерал – вітамін – амінокислота – є перспективною

У цьому напрямі, була зроблена спроба сконструювати саме таку комбінацію, присутність кожного з елементів в якій мало б доведений вплив на реакцію стрес. Гармонійним вплив усіх разом компонентів міг би впливали на весь фізіологічний ланцюжок стресутворення. Серед мінералів це був магній, вітамінів – В6, амінокислот – Л-триптофан, ноотропів – гамма аміномасляна кислота, що одночасно викликає гальмування ЦНС і поліпшуюче кровопостачання головного мозку (ноотропна дія). Отже, ідея природної тетради з транквілізуючою дією мінерал – вітамін – амінокислота – «седативний» ноотроп – отримала подальший розвиток.

Серед мінералів, найбільш природним і безпечним транквілізатором, що не впливає на моторні реакції, процеси мислення і навіть поліпшуючи їх, є мінерал – магній. При введенні його в таблетованій формі – магнію оротату (Магнерот по 500 міліграмів) він має одночасно транквілізуючу, антидепресивну дію. Він широко відомий в медицині як антистресовий мікроелемент з антидепресивними елементами дії.

Природна щоденна потреба в магнії 250-380 міліграмів. Більшість дослідників схиляються до висновку, що споживання магнію як антидепресанту має бути принаймні в три рази більше (близько 4 таблеток по 500 міліграмів на один прийом за добу). Не слід приймати магній після їжі, оскільки при цьому він нейтралізується кислотністю шлунку

Другим препаратом фізіологічної антистресової дії є вітаміни групи В, але сумарна добова доза перидоксина В6 і тіаміну В1 повинна складати 100 мг/добу. Єдиними таблетками з таким вмістом тіаміну і перидоксину серед вітчизняних і зарубіжних препаратів був «Декамевіт» – В1=20 міліграмів,



перидоксину, B6=20 міліграмів. Тому в разі стресової ситуації потрібно одночасно приймати 5 таблеток.

Імпортні препарати «Суперстрес», «Антистрес» – містять тіаміну і перидоксину всього по 4 міліграми, тому для профілактики професійного стресу необхідно приймати 25 пігулок одночасно, що незручно і шокує пацієнта. Надмірно говорити, що прийом вітамінів в таких дозах одноразово не має протипоказань і побічних дій. Амінокислотою – антистресовим чемпіоном є левоізомер триптофану: L- трипто, по 500 міліграмів, який володіє виразною седативною дією. В умовах стресу фізіологічні дозування – 1,5-2.0 г, тобто 2-4 таблетки, приймати тільки на голодний шлунок, щоб зберегти баланс амінокислоти. За кордоном і в спорті L-трипто 500 застосовується давно, як м'який седативний антидепресивний засіб, у тому числі і від зимової депресії. Дослідницький інститут психіатрії в Меріленді показав, що дози в 2 грами не викликають побічних дій або звикання, оскільки триптофан – природний білок нашого організму.

Під керівництвом С. Р. Соколовського було розроблено природний тетрадний препарат – аміналон = гамма-аміномасляна кислота, що має потужну дію в умовах одноразового прийому. В умовах прийому 5 грам на добу одноразово, тобто 2–3 пігулки на прийом гальмується центральна нервова система, їх дія розвивається вже через 5–10 хв. після прийому, одночасно підвищує енергетичні процеси головного мозку, покращує кровопостачання і тканинне дихання мозку, покращує мислення, пам'ять, увагу, надаючи також м'яку психостимулюючу дію. Не випадково, в США цей препарат розглядається, як альтернативний для лікування тривожності та нервових розладів. Препарат фізіологічний, не має побічних дій і значущих протипоказань. Максимальна одноразова доза – 5 таблеток за добу.

Комбіноване одноразове вживання цієї тетради фізіологічних антистресорів дозволяє плавно, по всьому фізіологічному ланцюжку гальмувати надмірні стресові реакції в умовах професійного стресу спецконтингентів, в той же час

не впливаючи на інші фізіологічні функції, одночасно посилювати пам'ять, мислення, увагу, що дозволяє інтенсивно вирішувати інтелектуальні завдання, у тому числі в умовах професійного стресу та в бойовій ситуації. Отже, пропонована антистресова тетрада включає одноразове одночасне вживання:

Декамевіт – 5 таблеток;

Магнерот – 3 таблетки;

L-триптофан – 2 капсули;

Аміналон – 3 таблетки.

Цікаво відзначити, що кожна таблетка Декамевіт містить 50 міліграм нікотинамідю, що є також важливим антистресовим вітаміном.

Запропонована тетрада виявилася настільки ефективною (в 90+3% випадків), що в даний час піднімається питання про патентування ефективної антистресової тетради і вживання її для спецконтингентів передуючі високому професійному стресу (в умовах бойових дій та надзвичайних ситуацій, особам після катастроф тощо). Частота постстресових травматичних розладів в цих групах була в три рази менше, порівняно з людьми, які не проводили фармакопсихопрофілактику вказаними препаратами .

Названі основні групи фармакологічних засобів які застосовуються і перспективних до розробки і застосування, мають достатньо широкий спектр дії і різноманітну фармакодинаміку, що дозволяє оптимально підібрати той чи інший медичний препарат для індивідуального використання у комплексі з іншими заходами подолання стресу.

Проте, ефективне використання фармакологічних засобів для подолання стресу потребує професійних підходів. Аматорство та довільні експерименти можуть нанести безповоротної шкоди на усі види здоров'я людини (фізичне, психічне, сексуальне та соціальне). За офіційними даними Мінсоцполітики: по 2016 рік в Україні зареєстровано 694 928 людей з розладами психіки через вживання алкоголю і психоактивних речовин.

## **6. ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ ТА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **Вправа «Дві валізи»**

Для стресостійкості ми повинні сформувати для себе 2 валізи.

Перша – маленька – це негайні дії, які ми можемо зробити терміново, тут і зараз. Друга валіза – більша – та, якою ми скористаємось коли будемо мати у своєму розпорядженні більше часу, це дії які дозволять не тільки зняти напругу але і потурбуватись щоб вона не виникала в майбутньому.

В будь-якому випадку необхідно мати декілька варіантів щоб вибрати : наприклад,

- Фізична активність;
- Дихання за певною методикою (ідеальний мінімальний варіант це 5 вдихів і 5 видихів); дихання по квадрату – вдих (на рахунок 1...5) затримка дихання 1...5 видих 1...5 затримка дихання 1...5
- Прослуховування улюбленої музики;
- М'язова релаксація (вправа сирі і варені спагеті)
- Прийняти душ
- Зміна оточення
- Обійми (приємні дотики)
- Турбота про свою стресостійкість заздалегідь (повноцінний сон, правильне харчування, фізична активність)...щоб потім не прийшлося працювати як МНС для себе.
- Як Ви вважаєте, як можна розвивати у себе навички рефлексії?

Учасники у вільному порядку називають можливі шляхи та прийоми розвитку рефлексії, при цьому один з учасників записує усі відповіді на дошці.

Можливе доповнення тренера: Розвиток рефлексії неймовірно важливий для зміни особистості в кращу сторону. Існують наступні способи розвитку рефлексії:

- Аналізуйте свої емоції і дії після важливих подій і прийняття складних рішень. Намагайтеся адекватно оцінювати себе з боку. Подумайте над тим, як ви себе почували, що відчували, як діяли, як виглядали ваші вчинки в очах інших. Задумайтесь, чи була у вас можливість поступити правильно чи ефективно. Оцініть, який досвід ви отримали після конкретного події.

- Намагайтеся завершувати кожен робочий день аналізом минулих подій. Проаналізуйте подумки усі епізоди, що сталися протягом минулого дня, сконцентруйтеся на тих, якими ви задоволені в повному обсязі. Оцінюйте невдалі моменти поглядом стороннього спостерігача.

- Періодично перевіряйте свою думку про інших людей. Аналізуйте, наскільки ваші уявлення вірні або помилкові. Не можна назвати це завдання легкою, проте якщо ви відкрита і товариська людина, для вас це не стане проблемою. В іншому випадку вам слід підвищити свої комунікативні навички, які також забезпечують розвиток особистісної рефлексії.

- Більше спілкуйтеся з несхожими на вас людьми, які дотримуються іншої точки зору, відмінної від вашої. Кожна спроба зрозуміти таку людину є активізацію рефлексії. У разі досягнення успіху можна говорити про те, що ви освоїли ще одну позицію рефлексії. Не потрібно боятися зрозуміти іншого, оскільки це не є повним прийняттям його позиції. Широке бачення ситуації зробить ваш розум більш гнучким, а також дозволить знайти більш ефективне і узгоджене рішення.

- Навіть в дуже складних ситуаціях можна знайти частку парадоксальності або комізму. Якщо ви подивіться на наявну проблему під іншим кутом, ви побачите в ній щось забавне. Такий навик говорить про високий рівень рефлексії. Не завжди

легко знайти щось смішне в проблемі, проте це допомагає відкрити шлях до її вирішення.

Розвиваючи у себе здатність до рефлексії, через півроку ви помітите, що навчилися краще розбиратися в людях і самих себе. Ви будете здивовані тому, що ви можете прогнозувати чужі вчинки і передбачати думки. Більш того, ви навчитеся розуміти себе і відчуєте потужний приплив сил. Рефлексія є дієюю і одночасно тонкою зброєю. В даному напрямку розвиватися можна нескінченно, а застосовувати метод рефлексії можна в самих різних сферах життя.

### **Релаксаційні вправи**

1. Ляжіть спокійно приблизно дві хвилини із закритими очима. Спробуйте уявити приміщення, у якому знаходитесь. Спочатку спробуйте подумки обійти всю кімнату (уздовж стін), а потім проробіть шлях по всьому периметру тіла – від голови до пальців ніг і назад.

2. Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихаєте через ніс. Уявіть, що вдихуване повітря трохи холодніше видихуваного. Зосередьтеся на своєму подиху протягом 1–2 хв. Намагайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напруження у всьому тілі. Під час видиху розслабтеся. Повторіть тричі. Потім полежить спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте вправи для окремих частин тіла – з поперемінним напруженням і розслабленням.

4. Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон. Протягом декількох секунд фіксуйте напружений стан, намагаючись його відчути, а потім розслабте м'язи. Повторіть тричі. Потім полежить спокійно протягом декількох хвилин, цілком розслабившись і відчуваючи вагу своїх розслаблених ніг. Усі звуки навколишнього середовища

реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те ж саме стосується і до думок, однак не намагайтеся їх побороти, їх потрібно тільки реєструвати.

Наступні вправи ідентичні вправам, описаним вище, але відносяться до інших м'язів тіла: сідничні м'язи, черевний прес, м'язи грудної клітини, рук, обличчя (губи, чоло).

На закінчення подумки «пробіжіться» по всіх м'язах тіла – чи не залишилося де-небудь хоч найменшого напруження. Якщо так, то постарайтеся зняти його, оскільки розслаблення має бути повним.

Завершуючи релаксаційні вправи, зробіть глибокий вдих, затримаєте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла; видихаючи, розслабте їх. Після цього довго лежіть на спині – спокійно, розслабившись, дихання рівне, без затримок. Ви знову знайшли віру у свої сили, здатні перебороти стресову ситуацію -- і виникає відчуття внутрішнього спокою. Після виконання цих вправ ви повинні відчувати себе відпочилим, повним сил та енергії.

Тепер відкрийте очі, потім замружте кілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться після приємного пробудження. Дуже повільно, плавно, без ривків сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись як можна довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

Згодом ці вправи будуть виконуватися швидше, ніж на початку. Пізніше можна буде розслаблювати тіло тоді, коли в цьому відчуєте потребу.

Спрощеним методом релаксації є вправа «поза кучера» – сісти на стілець, тулуб трішки нахилений уперед, руками в ділянці ліктя спиратися на ноги вище колін, кисті вільно звисають між колінами, голова трішки нахилена (тілу має бути зручно), очі заплющені. При цьому потрібно намагатися відпустити всі думки, «звільнити» голову. За 5–10 хвилин нервова система збалансується.

### **Вправи з концентрації**

Невміння зосередитися – чинник, тісно пов'язаний зі стресом. Наприклад, більшість працюючих жінок вдома

виконують три функції: домашньої господарки, дружини і матері. Кожна з цих функцій потребує від жінки зосередженості, крайньої уваги і, природно, повної самовіддачі. Виникає багаторазова незосередженість. Кожна з цих трьох функцій викликає цілий ряд імпульсів, що відволікають увагу жінки від виконуваної в конкретний момент діяльності і можуть викликати стресову ситуацію. Таке розривання на частини кожен день призводить зрештою до виснаження, головним чином психічного. У такому випадку концентраційні вправи просто незамінні. Їх можна виконувати де і коли завгодно протягом дня. Спочатку бажано займатися вдома: вранці, перед виходом на роботу (навчання), чи ввечері, перед сном, чи – ще краще – відразу ж після повернення додому.

Отже, наведемо приблизний порядок виконання концентраційних вправ.

1. Постарайтеся, щоб у приміщенні, де ви будете займатися, не було глядачів.

2. Сядьте на табуретку чи на звичайний стілець – тільки боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець ні в якому разі не має бути з м'яким сидінням, інакше ефективність вправи знизиться. Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли не рухатися протягом певного часу.

3. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (вони мають бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації).

4. Дихайте через ніс спокійно, не напружено. Намагайтеся зосередитися лише на тім, що вдихуване повітря холодніше видихуваного.

5. Пропонуємо два варіанти концентраційних вправ:

а) концентрація на рахунку: подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосередьтеся на цьому. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин;

б) концентрація на слові: виберіть яке-небудь коротке (найкраще двоскладове) слово, що викликає у вас позитивні емоції чи з яким пов'язані приємні спогади. Нехай це буде ім'я коханої людини чи ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, чи назва улюбленої страви. Якщо слово двоскладове, то думкою вимовляєте перший склад на вдиху, другий – на видиху.

Зосередьтеся на «своєму» слові, яке відтепер стане вашим персональним гаслом під час концентрації. Саме така концентрація зумовлює бажаний побічний результат – релаксацію усієї мозкової діяльності.

6. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи протягом декількох хвилин. Виконуйте вправи доти, доки це надає вам задоволення.

7. Закінчивши вправу, проведіть долонями по повіках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще якусь мить спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неухважність.

Часто виникають такі ситуації, коли складно згадати чиєсь прізвище чи якусь свою думку. Ми часто розгублено зупиняємося посередині кімнати чи коридору, намагаючись згадати, за чим пішли чи що хотіли зробити. Саме в подібних випадках рекомендується короткочасна концентрація по команді – на своєму слові чи на рахунку. У більшості випадків слово (чи думка), що випало з пам'яті, пригадається буквально через мить. Звичайно, немає ніяких гарантій, що це обов'язково буде завжди вдаватися. Але за допомогою концентрації на слові чи рахунку можна згадати забуте швидше, ніж за допомогою посиленого напруження пам'яті. За цим простим методом людина в змозі зробити зусилля і перебороти себе.

### **Вправа «Безпечне місце»**

Я запропоную Вам зараз зробити вправу на безпечне місце.... Пошукайте внутрішньо таке місце, у якому Ви можете почувати себе абсолютно впевнено і добре. Нехай у Вашій уяві виникають образи, думки про таке місце. Надайте цьому місцю



границі. Ви можете вибирати, якими повинні бути ці границі. Це границі повинні бути такими, щоб лише Ви вирішували, які істоти можуть, повинні жити у цьому місці. Це місце, яке відвідуєте тільки Ви, у будь-який час Ви можете його залишити. У будь-якому випадку Ви можете запросити туди потрібних для Вас істот (не реальних людей). Не поспішайте, візьміться за пошук.... Якщо Вам зустрінуться картини, якимсь чином для Вас неприємні, ідіть далі і не звертайте на них уваги. Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі. Це не мусить бути реальне місце. Усвідомте, що для пошуку і облаштування цього безпечного внутрішнього місця у Вашому розпорядженні всі можливі засоби, так, ніби Ви можете чаклувати.... Якщо Ви цього хочете, якщо для Ва це не складає проблем, Ви можете мені описати Ваше безпечне внутрішнє місце. Якщо б Ви не хотіли про це говорити, то з цим також все гаразд. Переконайтесь, що Ви насправді відчуваєте там безпеку і захист. Подумайте, як би Вам могло там бути зручніше..... Облаштуйте це місце так, щоб це стало можливим... Після того, як Ви дійшли до свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб добре себе там почувати, зверніть увагу, які відчуття у Вашому тілі там.... З якими почуттями пов'язано перебування там: Зверніть увагу, що Ви бачите. Чи це приємно? Якщо це неприємно, Ви можете це змінити. Що Ви чуєте? І тут зверніть увагу, чи те, що Ви чуєте, для Вас приємно – (якщо ні, змініть це зараз....) Який там запах?..... Якими є відчуття Вашої шкіри?..... Що Ви відчуваєте у Ваших м'язах? Прислухайтеся до всіх цих відчуттів, для того, щоб побачити, наскільки приємними є відчуття у цьому безпечному місці..... Приблизно 2 хв..... Ви можете завжди, коли Вам цього хочеться, прийти у Ваше внутрішнє місце ..... Ви можете придумати собі знак, з допомогою якого Ви у будь-який час можете швидше потрапити у своє внутрішнє місце....., наприклад, скласти руку у кулак, чи підняти палець... Цей жест Ви можете зробити завжди тоді, коли Вам потрібно прийти у Ваше безпечне місце – так Ви швидше туди доберетесь. Ви можете зараз

спробувати цей жест, щоб Ваше тіло швидше згадало, наскільки добрі почуття у цьому місці..... Відчуйте це ще раз і поверніться у приміщення....

### **Вправа «Внутрішній помічник»**

Уява про те, що зараз у Вас є внутрішні помічники дозволить Вам здобути більше сили щоб впоратись з тими переживаннями, які були в минулому і тими, які можливо виникатимуть у майбутньому. І якщо Ви погоджуєтесь, то я Вам запропоную зараз вправу на Внутрішнього Помічника.

Сядьте зручно, можливо Вам зручно випрямитись або трохи спуститись з крісла. Ви можете зараз закрити очі, щоб ввійти в більш тісний контакт з внутрішнім переживанням або якщо Вам буде більш зручно, можете залишати очі відкритими, і тоді зосередьте погляд на одній точці в цій кімнаті. Якщо Ви вирішили зробити цю вправу, то, будь ласка, стежте за тим, що я Вам буду розповідати. І якщо щось не підійде, то пропускайте мої слова повз вуха так, наче це дзюрчання якогось струмочка. Я Вас попрошу зараз увійти в контакт з якоюсь часткою свого внутрішнього світу, яку можна назвати Вашою внутрішньою мудрістю. Дехто називає це також внутрішньою інтуїцією або внутрішнім знанням, а для когось це може бути інстинктивне знання. Відчуйте свою внутрішньою мудрість і постарайтесь з'єднати її з однією або багатьма істотами. І це не повинні бути реальні люди, це можуть бути істоти вигадані, придумані Вами, але важливо, що вони завжди можуть Вам допомогти. Це ті істоти, які Вас будуть підтримувати, супроводжувати та втішати. Це можуть бути істоти із казок, що мають надзвичайну силу, надзвичайні можливості. Можливо це якась енергія, яка має особливу форму. І постарайтесь зараз внутрішнім сприйняттям зрозуміти на що вказує Ваша внутрішня мудрість. Відкрийте себе для будь-якого сприйняття – можливо Ви щось побачите, можливо ви щось почувєте, або ж присутність надзвичайної істоти, яка Вам допоможе буде для Вас просто відчутною? І подумайте зараз над тим, чи є якесь важливе питання, яке виринає з Вашого повсякденного життя. Це те питання, з яким Ви можете

звернутись до Вашого помічника. Або ж подумайте, яку іншу підтримку чи допомогу Ви б хотіли отримати від Вашого помічника. Не поспішайте... Спробуйте сформулювати Ваше запитання настільки чітко, наскільки це можливо. І відкрийте для себе здатність отримати будь-яку відповідь, яку Ви почувєте. Не намагайтеся оцінити її. Не забувайте про те, що відповідь Вашого помічника не обов'язково повинна прозвучати в словах. Вона може прийти до Вас в образах, певних звуках, почуттях чи відчуттях у тілі. Якийсь час дайте цій відповіді подіяти на Вас, що б це не було. І немає значення чи в даний момент Ви розумієте цю відповідь. Якщо Ви отримали відповідь – подякуйте своїм помічникам і також подякуйте своїй внутрішній мудрості, що підтримувала Вас. І якщо хочете можете домовитись з своїм помічником, що будете звертатись до нього у майбутньому, якщо буде така потреба. Ви можете попросити своїх помічників бути Вашими постійними супроводжуючими. А зараз повертайтеся назад до цього приміщення усією своєю увагою. Глибоко вдихніть, видихніть і розплющіть очі.

### **Ауторегуляція дихання**

У нормальних умовах про дихання ніхто не думає і не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Дихання стає утрудненим і важким при фізичному напруженні чи в стресовій ситуації. І навпаки, за умови сильного переляку, напруженого чекання чогось люди мимоволі затримують (тамують) дихання.

Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використовувати його для заспокоєння, для зняття напруження – як м'язового, так і психічного. Отже, ауторегуляція дихання може стати діючим засобом боротьби зі стресом поряд з релаксацією та концентрацією.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет має знаходитись у суворо вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруження, повністю розтягувати м'язи грудної клітини і

живота. Дуже важливе також правильне положення голови: пряме і вільне. Розслаблена пряма голова деякою мірою витягує грудну клітину та інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, то можна виконувати вправи вільного дихання, постійно контролюючи його. Ми не будемо докладно розповідати тут про те, які дихальні вправи існують (їх легко знайти в літературі), але наведемо такі висновки:

1. За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна попередити перепади настрою.

2. Під час сміху, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни ритму дихання порівняно з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення та поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

4. Дихання спокійної та врівноваженої людини істотно відрізняється від дихання людини в стані стресу. Тобто за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічне дихання заспокоює нерви та психіку.

6. Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а значить, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше та глибше, спокійніше та ритмічніше ми дихаємо, чим скоріше звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

Важливе місце у попередженні стресів мають заходи організації роботи правоохоронця. Працівнику правоохоронних органів доводиться кілька разів протягом дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію всі її компоненти. Які для цього можна дати практичні ради? Насамперед, варто розрізнити стратегічні й тактичні прийоми.

Раніше було з'ясовано, що підвищені вимоги до готовності, виникають через тимчасову й змістовну нерегулярність діяльності. Тому стратегія повинна бути пов'язана зі

зменшенням цієї невизначеності. Залежно від стажу роботи використовуються різні прийоми.

Можна рекомендувати наступні способи формування готовності до майбутньої діяльності. Насамперед треба сформуванню установку на діяльність. З давніх часів кращими способами формування установки були певні ритуали.

Ритуал – це умовний рефлекс, пов'язаний з майбутньою діяльністю. Працівнику правоохоронних органів корисно розробити свою систему ритуалів. Активний ритуал створює установку на діяльність.

Вважається, що успішний не той, хто знає, що він буде робити у випадку успіху, а той, хто знає, що робити при невдачі. Рівень стресу залежить від людини й оточення: ніщо не є стресом доти, поки ми не оцінюємо його як стрес: наш особистий вплив визначає, як ми реагуємо на стресогенні ситуації. Більше того, негативні впливи стресу можуть бути згладжені розслабленим, здоровим способом життя й комфортом, допомогою родини й друзів.

### **Метод трансканіальної електростимуляції**

Достатньо перспективним в усуненні негативної дії стресів є метод трансканіальної електростимуляції (ТЕС). Перевагами цього методу є:

- достатньо висока ефективність;
- забезпечення лікувального ефекту для нормалізації психічного стану при стресах, депресіях, неврозах «хронічній втомі», адаптаційних розладах, станах після катастроф, «синдромі втрати», «синдромі дефіциту уваги» з гіперактивністю тощо;
- підвищення працездатності здорових людей;
- неінвазивний і не медикаментозний метод, який не має побічних ефектів.

Суть методу в тому, що проводиться стимуляція певних структур головного мозку імпульсними електромагнітними впливами, які мають запрограмовані характеристики (форма, частота, тривалість). Для ТЕС-терапії застосовуються апарати типу «Ленар», «Трансаїр».

Для попередження негативної дії стресів широко застосовуються психологічні методики. Сучасні методики психічного оздоровлення мають три напрямки. Перший – дія безпосередньо на психіку. Це використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо. Ці методики є досить ефективною і швидкою формою досягнення результату, конструктивною допомогою в перебудові особистості.

Другий – дихальна психотехніка. До дихальних вправ належать холотропне дихання за С. Грофом та вільне дихання. Відтворення трансового стану шляхом зміни глибини та частоти дихання дозволяє проявитися підсвідомості в активній формі і виводить негативний психічний матеріал.

Третій – тілесно-орієнтована психотерапія. Бере початок з робіт В. Райха і має багато форм – спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. Формування легкого трансу при цьому завершується, як говорив Арістотель: «Очищенням душі, гармонізацією психічного стану».

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів пов'язана з систематичним навантаженням зорової сенсорної системи, що за певних умов може слугувати стресогенним фактором. З метою попередження втоми очей потрібно:

- користуватись достатнім сонячним (денним) або якісним штучним освітленням, не допускати їх змішання;
- не рідше одного разу в рік перевіряти відповідність корекції (окулярами чи контактними лінзами) зору. Користуватись своїми недавно підібраними окулярами;
- доцільно після кожного робочого дня на очні яблука накладати на 7-10 хв. ватно-марлеві тампони, змочені теплим свіжозвареним чаєм;
- досить ефективною є методика відновлення зору природним способом за системою Шичка-Бейтса (програма за цією системою розроблена і широко пропагуються В. Г. Ждановим із співавторами);

- можна рекомендувати більш прості вправи для зняття втоми очей, які можуть виконуватися в перервах між роботою чи в неробочий час в домашніх умовах:

Вправа 1. Вихідне положення: сидючи. Міцно закрити очі на 3-5 секунд, потім відкрити на такий же час. Виконувати 6-8 разів.

Вправа 2. Вихідне положення: сидючи. Швидко моргати протягом 1-2 хвилин.

Вправа 3. Вихідне положення: сидючи. Дивитись прямо перед собою протягом 2-3 секунд, потім відвести руку на віддаль 25-30 см від очей, перевести погляд на кінчик вказівного пальця і дивитись на нього 3-5 секунд. Опустити руку. Повторити 10-15 разів.

Вправа 4. Вихідне положення: сидючи. Закрити очі і ніжно масувати повіки круговими рухами пальців протягом 1 хвилини.

Вправа 5. Вихідне положення: сидючи. Трьома пальцями кожної руки одночасно легко натиснути на відповідне верхнє віко. Через 1-2 секунди прибрати пальці з повік. Виконати 3-4 рази.

**Метод казкотерапії.** Казкотерапія – це один із ефективних методів роботи з людьми, які зазнають різноманітних емоційних та поведінкових труднощів. Суть цього методу у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дійсністю, дозволяє людині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами, негараздами.

Основний принцип казкотерапії – досягнення особистості внутрішньої гармонії та зцілення казкою. Казкотерапія розглядає казки та фантастичні історії, як спосіб вираження й прояву психічних аспектів. Метафорично предмет казкотерапії можна визначити як внутрішню перемогу Творця над Злом. Переможець у казці за допомогою внутрішньої гармонії здатен перемогти зло у різних проявах.

Казкотерапія на основі розвитку уяви особистості допомагає їй піднятися над нав'язливими стереотипами, негативними емоціями та проникнути у сфери високої інтуїції й надсвідомості. Казкотерапія добре долає високий рівень

тривожності, різноманітні страхи, агресивність. Процес казкотерапії дозволяє усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення.

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей клієнта. Тобто її головний герой схожий на нього, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, зі стресом, проживає емоції та приймає їх. Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки. Основні прийоми казкотерапії: аналіз казок, розповідання казок, переписування казок, програвання епізодів казки, складання казок, малювання за мотивами казки, постановка казки.

Названі нами оперативні заходи, копінг-тактики та копінг-стратегії дозволять працівникам правоохоронних органів ефективно попереджувати стрес, боротись з його негативною дією, більш якісно виконувати свої професійні функції, запобігати професійній деформації, протягом тривалого часу демонструвати високий рівень професійної працездатності, зберігати психічне та соматичне здоров'я.



## ВИСНОВКИ

Сучасній професійній діяльності працівників правоохоронних органів притаманний професійний стрес, зумовлений високою складністю, відповідальністю, темпом виконання операцій, необхідністю постійного контролю та прийняття рішень за умови дефіциту часу.

Стресори, що чинять негативний вплив на працівників правоохоронних органів, можуть бути як пов'язані зі службовою діяльністю, так і не пов'язані з безпосереднім виконанням своїх повноважень, тобто ті, які містять проблеми, що мають побутовий характер, або пов'язані з внутрішніми особистими переживаннями. Їх можна поділити на чотири основні види: організація та зміст професійної діяльності., професійна кар'єра, економічна стимуляція праці, неорганізаційні джерела стресу.

Наслідки хронічного професійного стресу серед працівників правоохоронних органів можуть проявлятися на таких основних рівнях: фізіологічному (погіршення стану соматичного здоров'я, розвиток та загострення хронічних захворювань, психосоматичні прояви), когнітивному (порушення пізнавальних процесів особистості, внаслідок стресу в людини можуть бути розбалансовані процеси пам'яті, уваги, мислення), суб'єктивному (стомленість, почуття тривоги, почуття провини, що ускладнюють людині життя і не дають з новими силами приступити до якої-небудь діяльності), афективному (домінування деструктивних психоемоційних станів протягом тривалого часу), поведінковому (неадекватність поведінки може виражатися у зниженні рівня самоконтролю за виконанням власної програми

поводження, у переоцінці особистістю своїх можливостей, у дисбалансі між наміченими і реальними планами дій).

Стресові відхилення виявляються у всіх сферах психіки. В емоційній сфері найважливіші феномени це відчуття тривоги, переживання значущості поточної ситуації. У когнітивній – сприйняття загрози, небезпеки, оцінка ситуації як невизначеної. У мотиваційній – мобілізація сил або, навпаки, капітуляція. У поведінковій сфері – зміна активності, звичних темпів діяльності, часто поява скутості у виконавчих рухах. Спільне для цих змін – відхилення інтенсивності процесів у відповідній сфері у бік збільшення або зменшення.

Профілактика стресового стану – це система заходів з організації раціонального режиму праці і відпочинку, корекції функціонального стану і підвищенню рівня тренованості, раціональної організації робочого часу та місця працівника поліції з урахуванням ергономічних вимог, поліпшення соціальної підтримки і психологічного клімату в колективі. Це системний комплекс заходів, спрямований на зниження ризику розвитку відхилень в стані здоров'я працівників правоохоронних органів, запобігання або уповільнення прогресування захворювань, зменшення несприятливих для здоров'я наслідків.

З метою формування стресостійкої поведінки та зменшення негативного впливу стресу на психіку поліцейських, доцільно використовувати у щоденній практиці копінг-стратегії з метою стабілізації психоемоційного стану, зокрема: релаксаційні вправи, майндфулнес та вправи на концентрацію уваги, медитативні техніки, ауторегуляцію дихання тощо.

З особовим складом працівників правоохоронних органів з метою розвитку стресостійкості проводять різного роду психоедукаційні заходи, зокрема інтерактивні заняття та тренінги. Процес психологічної підготовки передбачає розвиток умінь точного оцінювання та регуляції свого психологічного стану, ступеня психоемоційного напруження під час вирішення завдань різної складності, опанування

прийомів психологічного відновлення, забезпечення особистої безпеки в специфічних умовах професійної діяльності та повсякденному житті.

Працівники правоохоронних органів, котрі перебувають під дією стресових факторів, розуміють що з ними відбуваються погані речі, але зупинити самі цей процес без фахової допомоги не завжди можуть. В таких випадках звернення до психологів, психотерапевтів та психіатрів є обов'язковим, корисними та ефективними в цьому напрямку є психотерапія, тобто вплив словом та використанням спеціальних психокорекційних методик на психіку людини (когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психоаналіз, арт-терапія тощо), а також фармакотерапія, яка передбачає медикаментозне лікування антидепресантами під постійним контролем лікарів.

## ЛІТЕРАТУРА

Бардин Н.М. Теоретичний аналіз професійної самосвідомості та її впливу на професійну діяльність працівників ОВС України. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 130-140.

Брайт Дж. Стресс: Теории, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. СПб.: Еврознак, 2003. 352 с.

Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. К.: Наш Формат, 2019. 264 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб: Питер, 2012. 496 с.

Жидецький Ю.Ц., Ясінський В.П. Психолого-педагогічна превенція суїциду працівників поліції системи МВС // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том 1. Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2017. С. 195-206.

Жидецький Ю., Пряхіна Н. Превенція суїциду серед працівників поліції за допомогою майнфулнесу // Психологія національної безпеки і благополуччя особистості. Львів. Видавництво: Львівської політехніки. 2019. С. 61-63.

Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія. Підручник / За заг. ред О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного стресу у працівників медичних установ // Главный врач. № 12. К.: Блиц-Информ, 2009. С. 88–93.

Карамушка Л.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія К.: Наук. світ, 2009. 268 с.

Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ. Конспект лекцій. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.

Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7. С. 210-218.

Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

Литвинова Г.О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів) / Г. О. Литвинова, Н. Т. Журавель. К.: НАВС, 2019. 54 с.

Малишева К. О. Синдром «емоційного вигорання» психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.04

Малишева Каріна Олегівна / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2003. 16 с.

Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10 / В. Л. Паньковець; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 21 с.

Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Я. А. Плужник; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., 2011. 21 с.

Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 / URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z0348-19>

Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник Острого: Вид. Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

Самара О.Є. Психологічні особливості стратегій стресодолаючої поведінки у співробітників МНС: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.

Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. М.: Прогресс, 1979. 124 с.

Тадевосян А. С. Практическая стрессология. Пограничная медицина. Изд-во ЛитТерра, 2011. 368 с.

Тімченко В. О. Рефлекс придушення або що заважає ветеранам АТО повернутися до звичайного мирного життя / В. О. Тімченко // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 18. С. 234-243. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp\\_2015\\_18\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2015_18_31).

Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління. Підручник. 3-тє вид. перероб. та доп. К.: Центр учбової літератури, 2011. 664 с.

Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції // Вісник Харківського національного університету. Вип. 59. Харків, 2016. С.94-97.

A tragic reminder that policing takes a toll on officers, too // <https://theconversation.com/a-tragic-reminder-that-policing-takes-a-toll-on-officers-too-62256>

Austin-Ketch, T.L., Violanti, J.M., Fekedulegn, D., Andrew, M.E., Burchfiel, C.M., and Hartley, T.A. Addictions and the criminal justice system, what

happens on the other side? Posttraumatic stress symptoms and cortisol measures in a police cohort. *J. Addict. Nurs.* 2012; 23: 22–29.

Basinska BA, Wiciak I. Fatigue and professional burnout in police officers and firefighters // [https://www.researchgate.net/publication/236983656\\_Basinska\\_BA\\_Wiciak\\_I\\_Fatigue\\_and\\_professional\\_burnout\\_in\\_police\\_officers\\_and\\_firefighters](https://www.researchgate.net/publication/236983656_Basinska_BA_Wiciak_I_Fatigue_and_professional_burnout_in_police_officers_and_firefighters)

Bernecker, K., Herrmann, M., Brandstätter, V., & Job, V. Implicit theories about willpower predict subjective well-being. *Journal of Personality* September 2015. //

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jopy.12225>

Bond, J., Hartley, T.A., Sarkisian, K., Andrew, M.E., Charles, L.E., Andrew, M.E., and Violanti, J.M. Association of traumatic police event exposure with sleep quality and quantity in the BCOPS study cohort. *Int. J. Ment. Health Hum. Resil.* 2014; 15: 255–266.

Bulah, V. P. STRESS AND ITS EFFECTS ON A HUMAN BODY. *Nursing*, (3). <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>

Chang, B; Gitlin, D; Patel, R (September 2011). The depressed patient and suicidal patient in the emergency department: evidence-based management and treatment strategies. *Emergency medicine practice.* 13: 1–23.

Hartley T. A. PTSD Symptoms Among Police Officers: Associations With Frequency, Recency, And Types Of Traumatic Events [Электронный ресурс] / Tara A. Hartley, Khachatur Sarkisian, John M. Violanti // *Int J Emerg Ment Health.* – 2013. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734407/>

Gaab, J., Rohleder, N., Nater, U.M., and Ehlert, U. Psychological determinants of the cortisol stress response: the role of anticipatory cognitive appraisal. *Psychoneuroendocrinology.* 2005; 30: 599–610.

Gilmartin Kevin Ethics-Based Policing Undoing Entitlement [August 20, 2002]. Available from Internet // [www.gilmartinharris.com/entitlement.htm](http://www.gilmartinharris.com/entitlement.htm)

Lahad M. The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, esearch and Cross-Cultural Application / M. Lahad, M. Shacham, O. Ayalon. – London: Jessica Kingsley, 2013.

McEwen, B.S. Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *Eur. J. Pharmacol.* 2008; 583: 174–185.

Melnick Sharon *Success Under Stress: Powerful Tools for Staying Calm, Confident*, 2012.

Melnick Sharon *Confidence when it Counts: Rise Above Self-Criticism to Make your Mark*, 2017.

Mezick Elizabeth J., Matthews Karen A., Hall Martica, Kamarck Thomas W., Buysse Daniel J., Owens Jane F., Reis Steven E. Intra-individual variability in sleep duration and fragmentation: Associations with stress / *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 34, Issue 9, p1346–1354 Published in issue: October 2009 //

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453009001218>

Paton, D., Violanti, J.M., Burke, K., and Gherke, A. Traumatic Stress in Police Officers: A Career Length Assessment from Recruitment to Retirement. Charles C. Thomas, Springfield, Illinois; 2009.

Police: mobilisation historique pour dénoncer le malaise dans la profession // [https://www.francetvinfo.fr/societe/manifestation-des-policiers/police-mobilisation-historique-pour-denoncer-le-malaise-dans-la-profession\\_3642445.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/manifestation-des-policiers/police-mobilisation-historique-pour-denoncer-le-malaise-dans-la-profession_3642445.html).

Selye H. Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company; 1979.

Schwabe Lars, Wolf Oliver T. Stress increases behavioral resistance to extinction / Psychoneuroendocrinology Volume 36, Issue 9, October 2011. // <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453011000540>

Senjo Scott Dangerous fatigue conditions: A study of police work and law enforcement administration // [https://www.researchgate.net/publication/233077916\\_Dangerous\\_fatigue\\_conditions\\_A\\_study\\_of\\_police\\_work\\_and\\_law\\_enforcement\\_administration](https://www.researchgate.net/publication/233077916_Dangerous_fatigue_conditions_A_study_of_police_work_and_law_enforcement_administration)

Strahler Jana, Ziegert Thomas Psychobiological stress response to a simulated school shooting in police officers // Psychoneuroendocrinology, 2014, Vol. 51, p. 80–91.

Steven J.A. van der Werff, Bernet M. Elzinga, Annika S. Smit, Nic J.A. van der Wee Structural brain correlates of resilience to traumatic stress in Dutch police officers / Psychoneuroendocrinology, Vol. 85, p. 172–178.

Sunahara David F. A model of unethical and unprofessional Police Behaviour // The Canadian Review of Policing Research, ISSN: 1710 6915 / <http://crpr.icaap.org/index.php/crpr/article/view/17/16>

Violanti John M., Fekedulegn Desta, Andrew Michael E., Hartley Tara A., Luenda E. Charles, Diane B. Miller, Cecil M. Burchfiel The impact of perceived intensity and frequency of police work occupational stressors on the cortisol awakening response (CAR): Findings from the BCOPS study // Psychoneuroendocrinology, October 21, 2016. Vol. 75, p. 124–131.

Webster J.H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag. 2014. 37: 839–857.

Why stress inoculation is critical for police recruits // <https://www.policeone.com/evergreen/articles/why-stress-inoculation-is-critical-for-police-recruits-A4PIRjmQ11ISeFDu/>

Wirth M.D., Burch J., Shivappa N., Violanti J.M., Burchfiel C.M., Fekedulegn D., Andrew M.E., Hartley T.A., Miller, D.B., Mnatsakanova, A., Charles, L.E., Steck, S.E., Hurley, T.G., Vena, J.E., and Hebert, J.R. Association of a dietary inflammatory index with inflammatory indices and metabolic syndrome among police officers. J. Occup. Environ. Med. 2014; 56: 986–989.

Zhydetskiy Yu.Ts., Priakhina N.O., Ptashnyk-Serediuk O.I. Prevention of suicide among the workers of law enforcement agencies on the basis of the successful aspiration. / Scientific journal Virtus. 2020. January № 40. p.47-52.