Цільмак О.М.,
доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри криміналістики,
судової медицини та психіатрії ОДУВС

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ ПОЧУТТЯ ТРИВОГИ

Працівники Національної поліції часто випробують таке почуття, як тривога. Реакція тривоги в небезпечній ситуації - це природний процес пристосування організму до напруженої ситуації, це відчуття невизначеної загрози та занепокоєння. Тривога є найбільш

сильно діючим механізмом психічного стресу. Вона може відігравати охоронну й мотиваційну роль. Але якщо тривога не адекватна ситуації, то вона перешкоджає адаптації індивіда до нових умов життєдіяльності. Тривожність є пусковим механізмом у переборюванні зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху досягнення поставленої мети. Однак, перебільшена тривога призводить до поганої діяльності, до перебільшення фізичної й соціальної небезпеки ситуації, при цьому індивід відчує такі негативні емоційні стани, як хвилювання та страх.

Поняття «тривога» було введено у психологію З. Фрейдом (1925). Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння, похмурими передчуттями, а з фізіологічного боку - активацією автономної нервової системи. Процес тривоги складається з таких елементів: подразник; сприйняття загрози; стан тривоги.

Ф. Б. Березін описав стадії (рівні) розвитку тривоги у відповідності до міри наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду»). ***Найменшу* інтенсивність тривоги** виражає *відчуття внутрішньої напруженості*, що характеризується переживанням напруги, настороженості, дискомфорту. Воно ще не несе у собі ознаки загрози, але служить сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії з'являються *гиперестезичні реакції*, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги, або змінюють його. Ранні нейтральні стимули набувають значимості, а при їх посиленні – негативного емоційного забарвлення. Таке недиференційоване реагування характеризується як дратівливість.

На третій стадії - власне тривоги - людина починає переживати *невизначену загрозу, відчуття неясної небезпеки*.

На четвертій стадії - при наростанні тривоги з'являється *страх*: людина конкретизує колишню невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково є дійсною загрозою.

На п'ятій стадії у людини виникає *відчуття невідворотності катастрофи, яка насувається*. Вона переживає жах. При цьому дане переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги. Таке переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

Нарешті, на ***шостій стадії*** з'являється *тривожно-боязке збудження*, що виражається у панічному пошуку допомоги, у потребі рухової розрядки. Дезорганізація поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Слід зазначити, що методи самодопомоги для корекції тривоги ефективно спрацюють тільки на перших трьох стадіях, тоді як на інших стадіях тривога лише підсилюється, людина перестає володіти собою, тому без сторонньої допомоги тут не обійтися.

При відчутті працівником Національної поліції тривоги ми пропонуємо такі методи самодопомоги:

1. Зайняття спортом або фізичною працею - фізична втома значно знижує психологічну втому й тривогу.

2. Прийняття водних процедур. Швидко заспокоїтися й привести свої нерви «в порядок» допомагає вода: плавання в басейні, різні водні процедури - ванна, душ, лазня, сауна.

3. **Спілкування з природою.** Прогулянка з тваринами, по квітковій оранжереї; пару, до моря, річки, по лісу.

4. Психологічні вправи.

Вправа «Знищ негативні емоції».

***Інструкція*:** Сядьте за стіл і візьміть кольорові олівці або фломастери. Перед вами чистий лист паперу. Намалюйте будь-який сюжет – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому зануритися у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, у повній відповідності з вашим настроєм. Уявіть, що ви переносите своє занепокоєння й тривогу на лист паперу, намагаючись виплеснути його цілком, до кінця. Малюйте доти, поки не заповниться весь простір листа, і ви не відчуєте заспокоєння. Ваш час зараз не обмежений: малюйте стільки, скільки вам потрібно.

Потім переверніть лист і напишіть кілька слів, що описують ваш емоційний стан. Довго не думайте, необхідно, щоб ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з вашої сторони. Після того, як ви намалювали свій емоційний стан і описали його словами, із задоволенням, емоційно розірвіть листок і викиньте його в урну або спаліть. Ваше напруження перейшло в малюнок і вже зникло, як цей неприємний для вас малюнок.

5. ***Дихальні вправи.***

1) «Глибоке дихання».

Інструкція: якщо протягом 3-5 хвилин глибоко вдихнути та повільно видихнути, то тривожність значно знизиться.

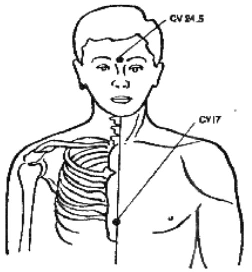
2) «Видихання тривоги й напруги».

Інструкція: сядьте зручно, не схрещуючи руки й ноги. Прикрийте очі й зосередьтеся на своєму подиху. Відчуйте, як повітря проходить через носоглотку, йде вниз у легені, оточує їх і повертається знову нагору й назовні. Коли повітря виходить, уявляйте собі, що воно несе із собою Вашу напругу, тривогу. Зосередьтеся на м'язах чола. Уявіть, що Ви дихаєте через центр чола, потік повітря входить туди, поширюється по всьому обличчю й з видихом йде, знімаючи стислість м'язів, прочищаючи затьмарені ділянки мозку. Увага на центр грудей. З вдихом повітря входить у груди й верхню частину тіла, поширюється всередині й виходить, несучи напругу. Закінчивши, поверніться до свого звичайного подиху, подихаєте спокійно декілька хвилин.

3) **«Полум'я свічки».**

Інструкція: Виконується в будь-якому зручному положенні - стоячи, сидячи, лежачи. Після повного вдиху видих здійснюється невеликими порціями крізь вузьку щілину між губами, зовні нагадує спробу погасити полум'я свічки. Кожна наступна порція повітря повинна бути менше попередньої. На перших порах число повторень не повинно перевищувати трьох, а надалі можна довести до десяти.

Рис.12.



6. Точковий масаж.

Несиметрична точка CV 17 («море спокою») знаходиться в центрі грудини (на відстані трьох пальців вгору від підстави грудини) (рис. 12), при її масажі знімуться занепокоєння й тривога.

7 ***Вживання води.*** Вода нейтралізує надмірну тривогу. Для цього треба взяти склянку холодної води та набравши у рот великий ковток води, - ковтати його маленькими ковточками, при цьому відчути як вода повільно тече по стравоходу й опускається у шлунок, «охолоджує» та «знижує» тривожність.

Отже, існує чимало різних методів самодопомоги при відчутті тривоги. Тільки від працівника поліції залежатиме використовувати їх чи ні. Навчившись керувати власною тривогою працівники зможуть не гаяти час, а ефективно виконувати покладені на них професійні функції.

Література:

1. Цільмак О.М. Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів міліції на транспорті: підручник. // О.М. Цільмак. – Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. – 143 с. – з іл.