

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Одеський державний університет внутрішніх справ

ДОВІДНИК

СТРЕС У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ



Одеса 2022

Підготували:

Ольга ПАСЬКО т.в.о. професорки кафедри криміналістики та психології факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування, кандидатка юридичних наук, доцентка.

Людмила ПРУДКА доцентка кафедри криміналістики та психології факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування, кандидатка психологічних наук.

ДОВІДНИК

СТРЕС У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ЗМІСТ

Вступ

I. Загальна характеристика стресу у роботі поліцейського.

- 1.1. Основні поняття та види стресу.
- 1.2. Причини виникнення стресу.
- 1.3. Прояви та наслідки стресу у професійній діяльності поліцейського.
- 1.4. Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад.

II. Допомога під час стресу в умовах воєнних дій.

- 2.1. Перша психологічна допомога подолання стресу.
- 2.2. Відновлення після травматичного досвіду (методика TRE).
- 2.3. Психологічна допомога після стресової ситуації.
- 2.4. Профілактика стресу.

Висновки

ВСТУП

Події, які відбуваються в нашій країні негативно впливають на психічний стан громадян, що призводить до певних стадій стресу, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. У зв'язку із цим виникає необхідність допомогти людям оцінити свій психічний стан та швидко відновити власні функції, зняття напруги.

Напруженість й екстремальність є однією з провідних умов діяльності поліцейського. Їх негативний вплив призводить до виснаження захисних сил (функцій) організму і виникнення розладів психогенного характеру та аж до розвитку у працівників нервово-психічних та нервово-соматичних захворювань.

Особливо слід звертати увагу під час воєнного стану на процеси свідомої психічної саморегуляції, формування стійких і різноманітних комбінацій умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують досягнення мети психічного самопливу.

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства, у тому числі й поліцейських – є важливим завданням сьогодення в умовах воєнного стану.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕСУ У РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.

1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ВИДИ СТРЕСУ.

Термін «стрес», який набуває нині все більшого поширення як в науці, так і в побуті, вперше був запропонований в XVII ст. англійським ученим Р. Гуком для характеристики об'єктів (наприклад мостів), які витримують навантаження та протидіють йому. Поняття «стрес» в сучасній психології, фізіології та медицині також охоплює уявлення про зв'язок навантаження на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) та протидію цьому навантаженню. Відомий канадський дослідник Характер цього синдрому відносно незалежний від факторів, які його викликають, що дозволяє говорити про *загальний адаптаційний синдром*.

Стрес як неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності при сильних, екстремальних для людини впливах, які є для неї значущими. Зокрема, Г. Сельє виділив три стадії протікання стресового процесу (адаптаційного синдрому):

Стадія 1. Тривога. На цій стадії організм стикається з різноманітними екстремальними факторами середовища й намагається пристосуватися до них. При цьому опір організму спочатку знижується, а потім вмикаються захисні механізми психіки.

Стадія 2. Резистентність (адаптація, опір). На цій стадії відбувається адаптація до нових умов за рахунок напруги функціонуючих систем організму. Спостерігається сильне фізіологічне збудження, стійкий опір дії стресора.

Стадія 3. Виснаження. Якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження ресурсів організму і зрив систем адаптації, знижується опір. Виявляється неспроможність дій захисних систем та зростання порушень узгодженості життєвих функцій.

Дослідники виділяють різні види стресів.

У залежності від наслідків стрес поділяють на негативний (дистрес) та позитивний (еустрес). *Еустрес* сприяє виникненню бажаного, тобто корисного ефекту (підвищення стійкості організму), а *дистрес* призводить до негативного ефекту (хвороба або навіть смерть).

Еустрес - сприятливий стрес, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору і ліквідація самого стресу (наприклад, сильна радість).

Дистрес – несприятливий стрес, в результаті якого виснажуються захисні сили організму, що призводить до зриву механізмів адаптації і розвитку різних захворювань, і навіть до можливого смертельного фіналу. Іншими словами, дистрес – це стан людини, яка втратила здатність пристосуватися до навколишнього середовища, в якому вона живе. З таким стресом необхідно терміново боротися.

Класифікація стресів залежно від їх тривалості

Короткостроковий – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Загалом є цілком звичним і не викликає труднощів в адаптації, яка триває від кількох годин до кількох днів.	• Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями. Це свого роду межа, до якої умовно все гаразд, а після – зовсім ні. Критичні стреси безпосередньо пов'язані з певними психотравматичними подіями або системністю дії певного стресора.	• Хронічний – довготривалий стрес, що діє на людину постійно. Найбільш потужний вид стресу, назва якого говорить сама за себе. Хронічний стрес, як і хронічні захворювання, піддається стабілізації стану, а потім профілактичній терапії, спрямованій на підтримку та фіксацію стану.
--	--	---

Г. Сельє запропонував назву «*СТРЕСОР*» для позначення сильних, несприятливих, негативних впливів на організм, які виступають чинниками стресу.

сім типів стресогенних ситуацій:

1. які потребують прискореної обробки інформації,
2. містять шкідливі стимули навколишнього середовища,
3. усвідомлюваної загрози,
4. порушення фізіологічних функцій (хвороба, безсоння тощо),
5. ізоляція та обмеження волі,
6. груповий тиск,
7. розчарування.

Види стресорів:

1) *фізіологічні* – надсильне фізичне навантаження, висока та низька температури, больові стимули, утруднення дихання та інше;

2) *психологічні* – загроза, небезпека, емоційне перенавантаження тощо. Стрес-факторами, що впливають на виникнення стану стресу, виступають життєві ситуації, події, які можна систематизувати за інтенсивністю негативного впливу й за часом, необхідним на адаптацію.

Відповідно до цього розрізняють:

– повсякденні складнощі, неприємності, труднощі. Час на адаптацію до них складає від кількох хвилин до кількох годин;

– критичні життєві, травматичні події. Час на адаптацію – від кількох тижнів до кількох місяців;

– хронічні стресори – можуть тривати роками.

Виникнення та розвиток стану стресу обумовлюється *єдністю переживання та поведінки людини в окремих ситуаціях діяльності протягом часу*, тобто специфіка реагування (поведінки) в стресі обумовлюється як

об'єктивними особливостями ситуацій діяльності, так і особливостями сприйняття людиною цих ситуацій та ставленням до них.

У науковій літературі як характеристики складної ситуації вказуються: значущість для суб'єкта, неконтрольованість, невизначеність, мала прогнозованість, динамічність, а також недостатня відповідність власних ресурсів вимогам ситуації.

Класифікацію стресогенних ситуацій:

- ситуації, які загрожують втратою ресурсів (ситуації загрози);
- ситуації, пов'язані з фактичною втратою ресурсів (ситуації втрати);
- ситуації, в яких відсутнє адекватне відшкодування витрачених ресурсів, коли вклад особистих ресурсів для досягнення бажаного результату значно перевищує отриманий результат.

Таким чином, до кола стресогенних слід віднести ситуації змінених умов існування та кризові ситуації. До них належать ситуації, в яких з боку діяльності висуваються надмірно високі або низькі вимоги до організму людини (надлишок або нестача навантаження), що призводить до порушення його рівноваги. До стресогенних ситуацій на роботі відносяться ситуації професійного розвитку, кар'єрного просування та оцінки професійної компетентності. Особливу групу стресогенних ситуацій утворюють різні види конфліктних ситуацій.

Під впливом тривалого професійного стресу у працівників розвиваються професійні деструкції. Це негативні наслідки робочих стресів, які поступово накопичуються у вигляді стійких змін структури та змісту професійної діяльності, а також структури особистості працівника. Професійні деструкції негативно впливають на працездатність, задоволеність та результативність праці, міжособистісні відносини працівників. Сукупність проявів професійних деструкцій визначає специфіку різних стрес-синдромів типу «емоційне вигоряння», «синдром хронічної втоми», «тайм-синдром», «синдром самотності» тощо.

Факти про стрес

1. Сміх зменшує гормони стресу (наприклад, кортизол, адреналін) і зміцнює імунну систему, випускаючи в кров оздоровчі гормони.
2. У хвилювання є і позитивні риси. Коли нас щось турбує, основний потік крові перестає потрапляти в побічні капіляри, що обмежує кровотеча в разі, якщо ви отримали рану.
3. Стрес може призвести до головного болю, в результаті якої тіло перенаправляє потік крові в інші частини тіла.
4. Під час стресу підвищується пульс, тиск, поліпшується кровопостачання м'язів і мозку. Тому короткий стрес тонізує організм і сприяє генерації геніальних ідей!
5. Імунітет переходить в режим бойової готовності, посилюється стійкість організму до інфекцій, протираковий захист, швидше знищуються старі хворі клітини і утворюються нові, молоді.

1.2. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ

Інформаційний стрес, що виникає в ситуації інформаційного перенавантаження, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в потрібному темпі при високій відповідальності за останнє рішення. В масовій свідомості стрес ототожнюється не з фізіологічною реакцією організму на зовнішні фактори, а скоріше з переживанням несприятливих умов оточення, наприклад із нервовим напруженням, душевним хвилюванням.

У зв'язку з цим виникло поняття «*психологічний стрес*», яке відображає пересічні уявлення про стрес: стан, протилежний спокою та душевній рівновазі, а при надмірному стресі – горе, страждання, потрясіння та інші подібні прояви.

До суб'єктивних причини виникнення психологічного стресу ми відносимо:

- 1) невідповідність генетичних програм сучасним умовам;
- 2) стрес від реалізації негативних батьківських програм;
- 3) стрес, викликаний когнітивним дисонансом;
- 4) стрес, викликаний неадекватними настановами та переконанням особистості;
- 5) неможливість реалізації актуальної потреби;
- 6) стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією;
- 7) стрес від неадекватних реалізацій умовних рефлексів;
- 8) невміння використовувати час (стрес і час).

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розбити на чотири групи:

- 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Причини стресового напруження:

- 1) набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося;
- 2) вам постійно бракує часу — не встигаєте нічого зробити;
- 3) ви постійно хочете спати;
- 4) ви бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день;
- 5) ви дуже багато палите та/або споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв;
- 6) вам майже нічого не подобається;
- 7) у вас постійні конфлікти, як дома, так і на роботі;
- 8) відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться;

- 9) з'являється комплекс неповноцінності;
- 10) вам немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє;
- 11) ви не відчуваєте поваги до себе.
- 12) в вас є якийсь хронічне захворювання або постійно турбує біль;
- 13) Ви не задоволені своїм особистим та сексуальним життям.

Зовнішні причини, які не перебувають під контролем людини. Сприяють різкому зниженню активності. Стресогенні чинники:

матеріальні проблеми;

завантаженість на роботі;

незадоволення рівнем життя;

неможливість налагодити нормальні відносини з іншими і т.д.

Посилений ефект виникає через ігнорування стресовій ситуації. Проблеми, викликані стресом, потрібно вирішувати відразу. Обговорити дедлайни і обсяги роботи з керівництвом. Знайти шляхи підвищення рівня доходу.

Внутрішні причини, які створюються уявою. Безпосередньо залежать від характеру, темпераменту, настрою особистості. Впливає стереотипне, шаблонне мислення.

Причини внутрішніх стресів:

відсутність навичок організації власного часу;

прагнення наслідувати особисто вигаданим ідеалам;

песимістичний настрій;

відсутність стійкості, наполегливості;

незакінчені справи;

незадоволення зовнішністю;

занижена самооцінка і т.д.

Визначення причин ситуації допоможе переосмислити життя, її цілі і досягнення людини. Це повинно мотивувати його до дій. Потрібно ставити перед собою реальні цілі. Не варто починати одночасно кілька справ. Складайте детальні плани на день або тиждень.

Важко перелічити усі причини стресових розладів, але вчені пропонують наступну систематизацію основних причин: патологічні спадкові фактори; особливості особистості; вік (юнацький, пізній); особливі періоди життя; тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

1.3. ПРОЯВИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.

Напруженість й екстремальність є обов'язковою умовою діяльності поліцейського, особливо в умовах воєнного стану.

Діяльність поліцейських у бойовій обстановці характеризується постійним впливом на них стрес-чинників підвищеної інтенсивності. Вони сприяють виникненню у психіці людини таких змін, які знижують ефективність її діяльності в бойовій обстановці та в мирних умовах.

Вихід зайвої енергії виявляється у формі невмотивованої агресії стосовно випадкових людей, у тому числі щодо рідних і близьких. Вона може впливати й на стан самого поліцейського: порушення сну, зниження настрою, життєвого тону, зловживання алкоголем, наркотиками.

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої або захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес, навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводити організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються - людина готова пручатися, оборонятися, нападати, тікати. Поза залежністю від того, серйозна небезпека (загроза життю, фізичне насильство) або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога й у відповідь на неї - готовність протистояти. У більшості сучасних випадків людина не нападає й не біжить, як первісний предок, але її нервова система функціонує точно також.

Інформація про реакцію тривоги через органи почуттів надходить у мозок, де є важлива «ретрансляційна станція» - гіпоталамус. Протягом доли секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається в наднирники. Одержавши сигнал «SOS», цей орган миттєво викидає в кров величезну кількість «бойових гормонів» - адреналіну й норадреналіну, які розносяться судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона переміщається туди, де більше необхідна для відповідних дій головним чином у м'язи (кінцівок і серця).

Адреналін і норадреналін прискорюють пульс і дихання і підвищують кров'яний тиск. Вони сприяють також збільшенню у крові кількості деяких речовин (зокрема, триацетилгліцерилів), що по ланцюговою реакцією призводить до виникнення серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. На сильний стрес треба відреагувати, щоб достатня активність не дозволила шкідливим речовинам накопичитись в організмі.

Стрес по-різному може впливати на людину. З цієї причини науковці розробили особливу типологію різних форм проявів стресу.

Існує декілька способів класифікації стресорних реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ на поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоційні прояви стресу.

Поведінкові прояви стресу

Для зручності вивчення, всю різноманітність поведінкових проявів стресу можна розділити на чотири групи:



Зміна інтелектуальних процесів при стресі

Від стресу потерпають всі сторони інтелектуальної діяльності, в тому числі такі базові властивості інтелекту, як пам'ять, увага та мислення.

При цьому розумова сфера демонструє активізацію або, навпаки, уповільнення чи блокування розумових реакцій людини.



Найбільш інформативно й показово можемо побачити зазначені прояви під час спілкування з особою, яка перенесла або перебуває у стані стресу.

Зміна фізіологічних процесів при стресі

Зміна фізіологічних процесів - це прояви стресу через реакції нашого тіла. Такі реакції є не лише узагальненими, але й носять індивідуальний характер.



Емоційні прояви стресу

Емоційна сфера візуально найбільш яскраво демонструє перебування людини у стані стресу. Емоційні прояви стресу зачіпають різні сторони психіки. У першу чергу це стосується загального емоційного фону, який набуває: негативного; похмурого; песимістичного відтінку.

При сильному емоційному стресі можливе порушення нормальної взаємодії півкуль головного мозку в сторону більшого домінування правої, «емоційної півкулі», і зменшення впливу лівої «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини.



Емоційних проявів, як ми бачимо, може бути дуже багато. Крім вищевказаних можна виокремити й невідповідність емоцій ситуації.

Під невідповідністю емоцій слід розуміти дві найбільш розповсюджені ситуації, які відомі як:

- «недоречна посмішка» – сміх або посмішка людини у трагічній або напруженій ситуації (втрата близької людини, травмування та ін.);

- «сльози радості» – сльозовиділення під час радісних життєвих моментів (народження дитини, весілля, виграш великої суми грошей).

Причому якщо другий варіант сприймається як прийнятний і загалом схвалюється у суспільних оцінках, то перший – ні. Він лякає і є маркером неадекватності у суспільній думці. Хоча обидва вони є демонстрацією того, що рівень гормонів, а отже, і стресу, в організмі людини зашкалює, і вона потребує його зниження (це необхідно контролювати, оскільки за наявних проблем зі здоров'ям стан людини може значно погіршитися та навіть скінчитися лікарняним ліжком).

Важливо знати про власні реакції на стрес, щоб вчасно помітити зростаючу всередині напругу. Це найбільш дієвий шлях, адже **ніхто не знає вас краще ніж ви самі**.

Наслідки стресової ситуації виявляються у різних людей по-різному: можуть проявитися одразу після події або через певний проміжок часу. Насамперед необхідно знати, що наслідками сильного стресу можуть бути: втрата сну та апетиту; нав'язливі спогади; кошмарні сни про пережиту подію; погіршення настрою при згадці про подію; втрата здібності відчувати сильні почуття та емоції; часткове ослаблення пам'яті; прагнення уникати думок та почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією; почуття «укороченого майбутнього» втрата життєвих перспектив; складності у концентрації уваги; дратівливість; полохливість.

Т. Кокс виділив п'ять категорій можливих наслідків стресу:

➤ суб'єктивні – занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою, низька самооцінка і т. д.;

➤ поведінкові – схильність до нещасних випадків, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, надмірне споживання їжі, паління, імпульсивна поведінка;

➤ пізнавальні – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо;

➤ фізіологічні – збільшення рівня глюкози в крові, підвищення частоти серцебиття й артеріального тиску, розширення зіниць, почергове відчуття то спеки, то холоду;

➤ організаційні – абсентеїзм, низька продуктивність, незадоволення роботою, зниження організаційної старанності й лояльності.

Усі ці ознаки підвищують ризик розвитку невротичних і психосоматичних захворювань і взагалі смерті. І тут варто пам'ятати, що **турбота про власне здоров'я – виключно наша потреба й необхідність, оскільки ми втрачаємо цінність для інших разом із втратою її для себе**.

1.4. ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Екстремальні ситуації характеризуються сильним психотравмуючим впливом подій, пригод та обставин, які впливають на психіку людини, що може призводити до дезадаптації.

Травматичний стрес - це стан, що виникає у людини, яка пережила ситуацію, що виходить за рамки звичайного людського досвіду: загрозу своєму життю або життю близьких людей, смерть, участь в бойових діях, насильство, стихійні лиха, катастрофи тощо.

Травматичний стрес виникає в разі, коли одночасно присутні два компонента: загроза своєму життю або життю близьких людей і відсутність можливості контролювати ситуацію, неможливість що-небудь зробити, безпорадність.

Загальні умови розвитку травматичного стресу:

- людина сприймала ситуацію як неможливу;
- людина не могла ефективно протидіяти ситуації (боротися чи бігти);
- людина не могла емоційно розряджати енергію (була в стані заціпеніння);
- присутність в житті людини раніше невирішених травматичних ситуацій.

Під впливом травматичного стресу може виникнути стан психічної дезадаптації. Вона є реакцією відповіді психіки на надмірні фізичні, емоційні навантаження.

Психічна травма - наслідок травматичного стресогенного впливу; вона передбачає крайню (екстремальну) ступінь стресогенності фактору, що руйнує систему індивідуальних особистісних захистів, що призводить до глибоких порушень (від психологічних до біологічних) цілісної системи функціонування практично будь-якої людини.

Основні симптоми бойових психічних травм:

1. На поведінковому рівні: активний пошук укриття, істеричний сміх або плач, крики, дратівливість і злість, стан ступору, апатія, загальмованість рухів, непритомні стани, незв'язне бурмотіння тощо.

2. На психологічному рівні: нездатність концентрувати увагу, часткова або повна втрата пам'яті, підвищена чутливість до шуму, світла і запаху, порушення логіки і швидкості мислення, галюцинації.

3. На тілесному рівні: ослаблення зору та слуху, часте сечовипускання, розлад шлунку, прискорене дихання та серцебиття, порушення циркуляції крові, що призводить до анемії кінцівок, сильна напруга м'язів, болі в ділянці серця та грудної клітки, неконтрольоване слиновиділення та ін.

Динаміка переживання травматичної ситуації включає чотири етапи.

Перший етап - фаза заперечення, або шоку. У цій фазі, що настає відразу після дії травмуючого фактору, людина не може прийняти те, що сталося на емоційному рівні. Психіка захищається від руйнівної дії травматичної ситуації. Він як правило короткотривалий.

Другий етап - **фаза агресії та провини**. Поступово починаючи переживати те, що трапилось, людина намагається звинувачувати в події тих, хто прямо або дотично був причетний до події. Потім людина повертає агресію на самого себе і відчуває інтенсивне почуття провини «Якби я вчинив інакше, цього б не сталося».

Третій етап - **фаза депресії**. Після того, як людина усвідомлює, що обставини сильніші за неї, настає депресія. Вона супроводжується почуттями безпорадності, самотності, власної непотрібності. Людина не бачить виходу з ситуації, що створилася, втрачає відчуття мети. Життя стає безглуздим: «Що б я не робив, нічого не зміниш»; «Ніхто мене не розуміє».

Четвертий етап - **фаза зцілення**. Для неї характерно повне (свідоме і емоційне) прийняття свого минулого і набуття нового сенсу життя: «Те, що сталося, дійсно було, я не можу цього змінити; я можу змінитися сам і продовжувати життя, незважаючи на травму». Людина виявляється здатною витягти з подій корисний життєвий досвід.

Ця послідовність є конструктивним розвитком ситуації. Якщо потерпілий не проходить фази проживання травматичної ситуації, етапи занадто затягуються, не приходять до логічного завершення, з'являються симптомокомплекси, впоратися з якими самотійно людина вже не може.

Факт переживання травматичного стресу для деяких людей стає причиною появи у них в майбутньому посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Дослідження показують, що в 1/5 частини осіб, які пережили травматичні ситуації, виникає **посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**.

Інша частина людей успішно адаптується, ефективно функціонує і якісно виконує соціальні функції.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично у кожної людини!

ПТСР є комплексом реакцій людини на травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яке у більшості людей викликає страх, жах, провину, почуття безсилля.

Комплексний **опис симптоматики**:

- 1) збудливість і дратівливість;
- 2) невтримний тип реагування на раптові подразники;
- 3) фіксація на обставинах травмуючої події;
- 4) відхід від реальності;
- 5) схильність до некерованих агресивних реакцій.

Стійкі **симптоми** підвищення психологічної чутливості або збудливості (не спостерігалися до дії стресора), представлені будь-якими двома з наступних:

- а) утруднення засинання або збереження сну;
- б) дратівливість або вибухи гніву;
- в) утруднення концентрації уваги;
- г) підвищення рівня безсоння;

д) посилений рефлекс на зовнішні обставини

З часом симптоми ПТСР мають тенденцію посилюватись. ПТСР діагностують, якщо сила симптомів наростає, заважає нормальному функціонуванню людини, та коли їх тривалість перевищує місяць від травматичної події.

Стадії формування післястресових порушень



При ПТСР у людини спостерігаються такі ознаки:

1. Невмотивована пильність. Пильно слідкує за всім, що відбувається навколо неї, ніби їй постійно загрожує небезпека), що переходить у підозрілість, очікування загрози і нападу.

2. «Вибухова» реакція. При найменшій несподіванці людина робить різкі рухи – кидається на землю при гучному звуці, різко обертається і приймає бойову позу, коли хтось наближається до неї за спиною.

3. Притуплення емоцій і агедонія (відсутність почуття задоволення, радості життя). Їм важко встановити близькі і дружні стосунки з оточуючими.

4. Агресивність. Як правило, проблеми вирішує за допомогою грубої сили, хоча трапляються випадки психічної, емоційної і вербальної агресивності. Людина схильна застосовувати силовий тиск на оточуючих людей кожен раз, коли хоче добитися свого, навіть якщо мета не є життєво важливою. Періодичні напади люті, особливо після прийому алкоголю або інших наркотичних речовин.

5. Порушення пам'яті і концентрації уваги. Людина відчуває труднощі коли потрібно зосередитися чи щось згадати. Такі труднощі виникають при певних обставинах, особливо в соціально значимих ситуаціях (публічний виступ, іспит і т.д.). В деяких моментах концентрація може бути прекрасною, але як тільки з'явиться якийсь стресовий фактор, то людина вже не в силах зосередитися).

6. Депресія. У стані посттравматичного стресу депресія досягає найбільш темних глибин людського відчаю, коли здається, що все життя не

має сенсу. Цей стан супроводжує нервово виснаження, апатію і негативне ставлення до життя.

7. Загальна тривожність, як основна складова звичайного емоційного фону. Появляється як на фізіологічному рівні (підвищений артеріальний тиск, болі в спині, спазми шлунку, головні болі) так і на психологічному рівні (постійний неспокій і стурбованість, «параноїдальні» явища, наприклад, необґрунтована боязнь переслідування) і емоційних переживаннях (постійне почуття страху, невпевненість в собі, комплекс провини).

8. Напади люті. Непомірний гнів, а саме вибухи люті за силою подібні до виверження вулкана. У багатьох осіб такі напади виникають під впливом наркотичних речовин, особливо алкоголю, але можуть виникати і без них.

9. Зловживання наркотичними та лікарськими речовинами (може бути тільки тенденція до зловживання нікотином, алкоголем, наркотиками і лікарськими речовинами, яка проявляється епізодично).

10. Непрохані спогади (найважливіша ознака, що дає право говорити про наявність ПТСР. Ці спогади можуть з'являтися як у сні (нічні жахи) так і під час неспання).

11. Галюцинаторні переживання (різновид непроханих спогадів, властиві не всім, для них характерні особлива яскравість і хворобливість).

При цьому пам'ять про травмуючі події настільки яскрава, що поточні події ніби відходять на задній план і видаються менш реальними, ніж спогади. В цьому «галюцинаторному» стані людина поводить себе так, ніби знову переживає минулу травмуючу подію; вона діє, думає і відчуває так само як в той момент, коли їй доводилось рятувати своє життя.

12. Безсоння (труднощі із засинанням і переривчастий сон). Коли людину навідує нічні жахи, є підстави вважати, що вона нехотючи опирається засинанню і саме в цьому причина безсоння: людина боїться заснути і знову побачити цей сон. Регулярні недосипання призводять до вкрай важкого нервового виснаження, доповнюють картину симптомів ПТСР.

13. Думки про самогубство. Коли життя стає більш лякаючим і болючим ніж смерть, думки покінчити зі всіма стражданнями приваблюють.

14. Сексуальні дисфункції. Виявлені у ветеранів з ПТСР сексуальні дисфункції мають психогенний характер і виявляються переважно порушенням ерекції, рідше – зниженням статевого потягу і злагоженістю органічних відчуттів, а також прискороною еякуляцією.

15. «Провина за те, що вижив». Почуття провини через те, що вижив у важких випробуваннях, які вартували іншим життя, часто властиве тим, хто потерпає від «емоційної глухоти» (нездатності пережити радість, любов, кохання, співчуття і т.д.) з часу травмуючих подій.

II. ДОПОМОГА ПІД ЧАС СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ.

2.1. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ.

Перша психологічна допомога людині під час стресу може бути надана, залежно від ступеня стресу. Як, правило потребують її особи, які переживають гострий стрес, дистрес, або травматичний стрес, в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події.

Перша психологічна допомога (ППП) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і нужду. ППП включає наступні аспекти:

- ненав'язливе надання практичної допомоги і підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку;
- з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

При теперішньому стані справ в Україні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу.

Кожен має природні способи справлятися з труднощами. Рекомендуємо використовувати позитивні стратегії подолання стресу та уникати негативних. Це допоможе вам відчути себе сильніше і знову знайти почуття контролю над ситуацією.

Як першу самопомогу під час гострих стресових реакцій пропонується дотримання наступних рекомендацій:

1 Не треба приймати ніяких рішень, а також втілювати їх у життя (винятковими є ситуації, коли мова йде про спасіння життя, стихійні лиха, аварії).

2 Необхідно заспокоїтись та зачекати деякий час (прислухатись до поради порахувати до десяти).

3 Потрібно впорядкувати своє дихання (повільно вдихнути носом та на деякий час затримати дихання; видих робити також повільно через ніс, сконцентрувати свою увагу на відчуттях, пов'язаних зі своїм диханням).

Якщо стресова ситуація застигла у приміщенні, необхідно:

1 на деякий час вийти з приміщення та побути на самоті;

2 скористатися будь-якою можливістю промокнути лоб, артерії на руках холодною водою;

3 подивитися у різні боки, навіть у випадку, якщо приміщення, в якому знаходитесь, є знайомим;

4 переводячи погляд з одного предмета на інший, описати їх зовнішній вигляд;

5 випити стакан води, сконцентрувавши свою увагу на відчутті, коли вода буде текти по горлу;

6 випрямитися, поставити ноги на ширину пліч, зробити нахил вперед, розслабити шию, голову, руки. Вдихнути глибше, слідкувати за своїм диханням. Робити так протягом 2–3 хвилин, потім повільно випрямитися.

Якщо стресова ситуація застигла поза приміщенням, потрібно:

1 подивитися навколо;

2 розглянути навколишні предмети з різних позицій, називаючи все, що бачите;

3 детально оглянути небо, називаючи все, що бачите;

4 знайти маленький предмет (листок, гілку, камінчик) та уважно розглянути його. Сконцентрувати увагу на предметі протягом трьох-чотирьох хвилин, описати його форму, колір, структуру;

5 якщо є можливість, випити стакан води: пити потрібно повільно, концентруючись на тому, як вода тече по горлу;

6 прослідкувати за своїм диханням: дихати повільно через ніс, вдихнути повітря, на деякий час затримати дихання, потім повільно видихнути через ніс.

Застосовуй позитивні заходи подолання стресу

- Відпочивай достатньою мірою.
- По можливості регулярно їж та пий.
- Спілкуйся та проводи час із сім'єю та друзями.
- Займайся тим, що допомагає розслабитися (співай, молись, грай з дітьми).
- Займайся фізичною активністю.
- Знайди безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи та візьми участь у колективній діяльності.

Уникай негативних способів подолання стресу

- Не вживай алкоголь та інші психоактивні речовини.
- Не спи цілими днями.
- Не працюй весь час без відпочинку.
- Не відокремлюйся від друзів та близьких.
- Не нехтуй правилами особистої гігієни.
- Не впадай в гнів і не чини насильства.

Пропонуємо види психологічної допомоги для подолання стресу


Психічна саморегуляція – це регулювання своїми психоемоційними станами внаслідок впливу людини самої на себе з допомогою уявних образів, керування м'язовим тонусом, диханням.





<p>Самонавіювання – процес навіювання, адресований самому собі, за якого суб'єкт і об'єкт навіюваного впливу співпадають. Самонавіювання сприяє підвищенню рівня саморегуляції, що дозволяє суб'єкту викликати в себе ті чи інші відчуття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями.</p>	
<p>Аутогенне тренування - (від гр. autos – сам, genos – походження) – активне самонавіювання із застосуванням певної системи психологічних прийомів (формул), спрямованих на зміну тону м'язів.</p>	
<p>Медитація – методика аутогенного типу, яка може бути використана для профілактики стресових станів. Медитація являє собою стан, в якому досягається найвищий ступінь концентрації або ж повна розосередженість уваги. У випадку розосередженості уваги повністю знімається стресовий стан.</p>	
<p>Дихальні вправи – встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору й змінюють його тонус. Повільний вдих і різкий видих, навпаки, тонізують нервову систему, підвищують рівень активності її функціонування, створюють певне психічне напруження</p>	
<p>Вживання холодної води - пропонується набрати в рот води й поступово маленькими ковтками її пити, відчуті як вона тече по гортані та опускається у живіт і «охолоджує негативні емоції» (так випити 200 грам води).</p>	
<p>Прийняття водних процедур. Швидко заспокоїтися й привести свої нерви «в порядок» допомагає вода: плавання в басейні, різні водні процедури - ванна, душ, лазня, сауна.</p>	


<p>Вживання солодкого або перченого. Жінкам можна запропонувати з'їсти шоколад; чоловікам – гострий перець (він дає ефект псевдоболу й мозок виробляє морфін, який гасить негативні емоції). Також можна запропонувати з'їсти банан, шматочок цукру – це заспокоює</p>	
<p>Заняття фізичною працею - під час стресової ситуації спробуйте навести порядок, якщо на столі чи на полицях речі неупорядковані. Можна побігати, побити спортивну «грушу», зробити генеральне прибирання тощо.</p>	
<p>Заняття розумовою діяльністю. Прекрасним розвантаженням вдома є комп'ютерні ігри, кросворди тощо.</p>	
<p>Спілкування з природою. Прогулянка з тваринами, по квітковій оранжереї; пару, до моря, річки, по лісу.</p>	


Справлятися та контролювати рівень стресу в умовах війни допоможуть наступні вправи:


 **Вправа «Свічка».** Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку. Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку. Повторіть декілька разів.


 **Вправа «Темний тапінг».** Натискайте великими пальцями рук на фаланги та подушечки пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мозкового центру, який відповідає за тривожність. Так що по черзі натискайте на фаланги та подушечки кожного пальця, доки не відчуєте, що заспокоїлися.

 **Вправа «Метелик».** Потрібно скласти долоні на грудях «метеликом», тобто зачепившись великими пальцями, приклавши долоні до грудей і легенько і ритмічно пристукуючи ними по ключицях. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, доки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.


 **Вправа «Безпечне місце».** Це вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз і представити себе в безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно і затишно. Закрийте очі та уявіть це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які звучать звідти, запахи тощо. Важливо виконувати цю вправу, коли ви знаходитесь у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі і максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій можна довіряти.

 **Техніка сканування тіла.** Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від верхівки і закінчуючи п'ятами. Заплющте очі, перш переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають, і грудна клітка піднімається та опускається. Продовжуйте так до низу.

 **Вправа «Лимон».** Ця вправа допомагає розслабити м'язи. Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці. Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду! Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!

 **Вправа «Стирання інформації».** Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

 **Вправа «Муха».** Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Виконуйте вправу кілька хвилин.

Шляхи виходу зі стресової ситуації

Під час стресової ситуації поліцейському слід адекватно її оцінити та знайти шляхи виходу з неї. Для цього слід застосувати метод Едварда де Бона «Шість капелюхів мислення». Який полягає в наступному.

Перший крок – уявно «надіти білий капелюх», тобто звільнитися від емоцій, які, як відомо, «туманять розум» і зібрати всі цифри й факти про те, що трапилось. Це сприятиме неупередженій праці тільки з фактами, цифрами, подіями.

Другий крок – уявно «надіти чорний капелюх» й визначити негативні сторони й ступінь ризику події, яка відбулася. Це допоможе побачити всі негативні сторони події, явища, проблеми й дозволить оцінити ризики.

Третій крок – уявно «надіти жовтий капелюх» й знайти позитивні сторони ситуації. Це допоможе розкрити ресурси, позитивні сторони ситуації; побачити «плюси» ситуації, явища, проблеми.

Четвертий крок – уявно «надіти червоний капелюх» й виразити (висловити, проявити) власні емоції з приводу того, що трапалося. Це надасть можливість відреагувати негативні емоції з приводу того, що трапалося.

П'ятий крок – уявно «надіти зелений капелюх» й намогтися знайти нестандартні шляхи вирішення ситуації. Слід підкреслити, що треба знаходити не один шлях, а декілька; розглянути їх усі плюси та мінуси та вибрати з них найбільш раціональний і конструктивний. Це дозволить здійснювати нестандартний підхід до розв'язання ситуації, шляхом пошуку нових способів виходу з ситуації.

Шостий крок – уявно «надіти синій капелюх» і визначити «уроки», тобто те, чому вчить стресова ситуація або подія. Це допоможе знайти сенс у тому, що працівник робить, продуктивно управляти процесом мислення, узагальнювати накопичений досвід, філософськи осмислювати події й явища, розуміючи, що одна проблема є проявом більш загальних механізмів і сил, що діють у Всесвіті...



Одна з головних умов активного опору стресу – це достатній запас енергії і сили волі особистості для вирішення складних ситуацій.

Стародавній філософ Епіктет зазначав, що *людей розстроюють не події, а те, як вони їх сприймають*. Тому велике значення має не те, що сталося, а те, як особистість це сприймає.

Для сформування навичок психічної саморегуляції і зняття внутрішньої напруги під час стресової ситуації поліцейським необхідно навчитися використовувати у своєї життєдіяльності певні методи саморегуляції.

Серед основних методів самопомоги під час стресової ситуації слід виділити такі:

1. Точковий масаж.

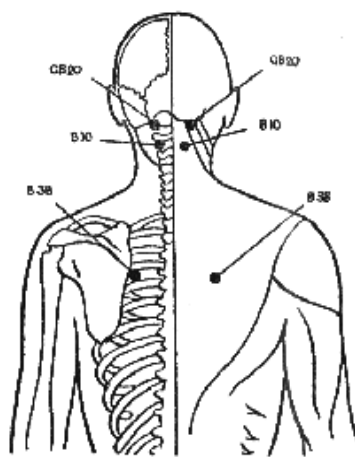
Масаж відповідних точок допоможе звільнити енергію й зняти стан пригніченості та депресії, поліпшити емоційний стан.

Усього на тілі людини знаходиться 365 «життєвих точок». Слід пам'ятати, що не завжди місце розташування точки збігається з місцем розташування пов'язаного з нею органа. Так, наприклад, на стопі знаходиться безліч точок, вплив на які може нормалізувати роботу декількох внутрішніх органів. Іноді, щоб полегшити хворобливі явища в лівій стороні тіла, доводиться впливати на точки, що знаходяться праворуч.

При точковому масажі особливу увагу варто звертати на подих (він повинен бути глибоким, для того щоб організм краще забезпечувався киснем).

Отже, для зняття стресу, депресії варто протягом 3-5 хвилин впливати на такі точки:

1. Точка «В 38» - «життєва діафрагма». Симетрична точка, що розташована на лінії серця між хребетним стовпом і лопаткою (рис. 3). Масаж цієї точки допомагає поліпшити емоційний стан.



2. Точка «GB 20» - «ворота свідомості». Симетрична точка, що розташовується на відстані 2,5-3,7 см від хребетного стовпа (рис. 3).

Рис. 3.

Вона допомагає позбутися головного болю й запаморочення, знімає стрес і депресію.

3. Точка «В 10» - «божественний стовп». Симетрична точка, що розташовується нижче основи черепа на 1,5 см по обох сторонах від хребетного стовпа (на відстані 1 см від нього) (рис. 3). Знімає стрес і депресію, а також головний біль.

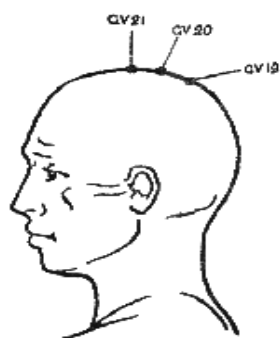


Рис. 4

4. Точка GV 20 («попередня вершина»). Несиметрична точка, що розташована нижче точки GV 20 у поглибленні (рис. 4). Знімає стан стресу й депресії, головний біль.

5. Точка GV 21 («точка зустрічі N 100»). Несиметрична точка, знайти її можна, якщо рухатися від вух прямо нагору до тім'ячка (рис. 4). Точка знімає головний біль, депресію, допомагає в лікуванні серцевих приступів, а також поліпшує пам'ять.

6. Несиметрична точка, що знаходиться в поглибленні нижче точки GV 20 (рис. 5). Допомагає в лікуванні депресій, знімає головний біль.

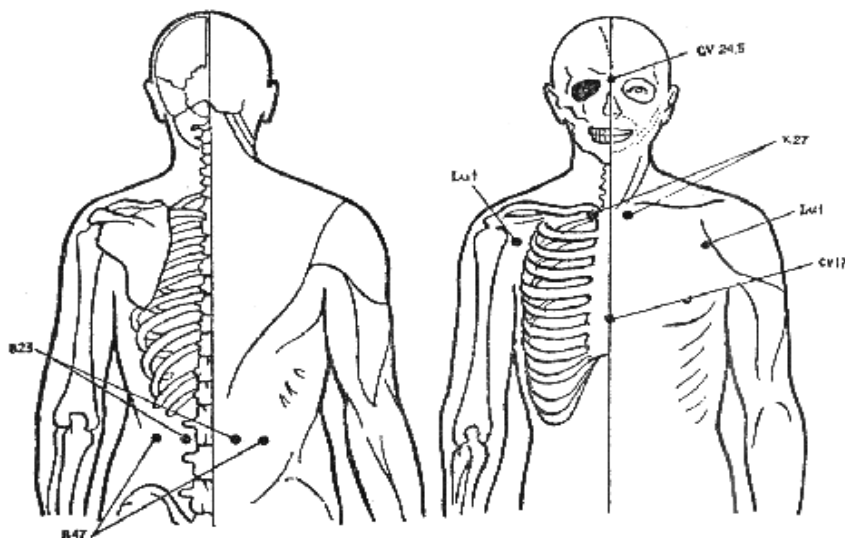


Рис. 5.

7. Точка К 27 («елегантний особняк»). Симетрична точка, що знаходиться в поглибленні між грудною кісткою і ключицею (рис. 5). Знімає біль у горлі й кашель, допомагає лікувати алергію й астму, емоційні розлади.

8. Точка Lu 1 («що спускається»). Симетрична точка, що розташовується в області грудей на відстані трьох пальців від ключиці вниз (рис. 5). Знімає напругу в області грудей, полегшує подих, допомагає при лікуванні астми.

9. Точка CV 17 («море спокою»). Несиметрична точка, що знаходиться в центрі грудини (на відстані трьох пальців нагору від основи грудини) (рис. 5). Знімає занепокоєння, тривогу, депресію.

10. Точка GV 24,5 («третє око»). Несиметрична точка, що розташована в поглибленні між бровами (рис. 5). Активізує роботу ендокринної системи, поліпшує стан шкіри, знімає головний біль і закладеність носа.

11. Точки В 23 і В 47 («море життя»). Симетричні, розташовані в області попереку на відстані 2-4 пальців від хребта (рис. 5). Знімають втому, запаморочення, стан стресу й депресії, біль в області попереку. Не слід впливати на ці крапки при ушкодженнях хребетного стовпа, переломах кісток. При інших проблемах з хребтом використовувати ці крапки можна тільки після консультації з лікарем.

Вправа точкового масажу «Антистрес».

Рекомендації: для зняття надмірного нервово-емоційного напруження в складній стресовій ситуації.

Інструкція: протягом трьох секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після масування вказаної точки треба розслабитися й увести стан втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Вправа «Спокій».

Інструкція: спокійно сядьте, прикрийте очі, розслабтеся. Зосередитися на своєму подиху. Щораз при вдиху відчувайте, як Ваш живіт розширюється і це розширення повільно перекочується нагору на грудну клітину. Вдихайте повільно й спокійно, щоразу подумки вимовляючи слово «спокій». Розтягніть це слово таким чином, щоб воно перетворилося на «С П О О О К І І І Й» й звучало довше. Так само робіть під час видиху. Якщо у Вас виникають думки чи образи, просто знову поверніться до свого подиху й зосередитися на ньому. Уявляйте, що Ваше тіло наповнюється спокоєм з кожним вдихом і видихом, дихання легке, тихе, плавне.

2.2. ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ (МЕТОДИКА TRE).

Доктор Берселі – міжнародний експерт із відновлення від травм. Він жив у дев'яти країнах, створюючи відновні програми спрямовані на позбавлення від наслідків травми, і проводив майстер-класи для організацій у всьому світі. Він працював із військовими, фахівцями швидкої допомоги, жертвами природних катастроф, насилля і злочинів.

Область травматології потребує нової парадигми для роботи з посттравматичним синдромом (ПТС) на мультикультурному й національному рівнях. Необхідні альтернативні методи відновлення від травми, що їх можна використовувати самостійно, застосовувати до великої кількості людей, і які не обмежувалися б західними психологічними концепціями «его».

Пошук такої парадигми тривав декілька років у охоплених військовими конфліктами країнах Африки і Близького Сходу і привів до розробки революційного процесу відновлення від травми, який я назвав Trauma Releasing Exercises (TRE). TRE виходить із передумови, що в тілі людини є природна до відновлення, і тому можна зцілюватися від багатьох травматичних переживань здатність самостійно.

Травма і м'язи

Важлива група м'язів, які захищають нас травмування, – клубово-поперекові (*подвздошно-поперекові ППМ*). Це м'язи «втечі або боротьби» людини. Ці примітивні м'язи захищають наш центр тяжіння. Їхня особливість полягає в тому, що після травматичного досвіду вони розслабляються не так легко, як інші м'язи тіла. Здатність тіла відпустити напруження в цих м'язах була ослаблена в процесі соціалізації. Напружені або навіть пошкоджені ППМ провокують сильні болі в попереку, що дуже часто характерно для жертв сексуального насилля. (*Соціалізація* – процес засвоєння індивідом зразків поведінки, психологічних настановлень, соціальних норм і цінностей, знань, навичок, що дозволяють успішно функціонувати в суспільстві.)

Коли ці м'язи напружені і тягнуть тіло вперед, вони створюють вторинне напруження в інших м'язах, які компенсують це тяжіння. М'язи, що розпрямляють спину будуть тягнути тіло назад, намагаючись тримати його прямо. Ці два протилежні напруження стискають поперековий відділ хребта. Стиснення хребців провокує біль і напруження, зокрема в шийному і плечовому відділах. Оскільки поперековий м'яз переплітається з клубовим та діафрагмальним уздовж хребта, вони теж починають страждати від напруження. Зазначена група м'язів поєднує тулуб, таз і ноги. Це стратегічна зона захисту ще й тому, що в ній розміщується багато симпатичних нервів («втечі або боротьби»).

У нашому суспільстві прояви страху вважаються неприпустимі. Тремтячі ноги, коліна, голос інтерпретуються як слабкість. Слабкість неприйнятна в нашій культурі. Проте, цей природний тілесний досвід тремтіння під час або після страшної події цілком нормальний для людей. **Тремтіння** – це природний тілесний механізм розрядки напруження високої інтенсивності і надлишку хімічних речовин, що переповнюють тіло під час

травматичної події. Завдяки процесу тремтіння тіло звільняється від надмірного збудження і повертається в стан спокою і розслаблення. Це одна з найпримітивніших реакцій у тваринній частині людини.

Тіло хоче тремтіти, щоб звільнитися від надлишку енергії, але свідомість йому забороняє таке робити. Зазвичай свідомість перемагає, і тілу доводиться шукати інший шлях, аби впоратися з перезбудженням, що напружує м'язи і тримає напруження до того часу, поки не з'явиться можливість розслаблення. Якщо така можливість не з'являється, напруження в м'язах переходить у хронічне напруження в тілі, що є першопричиною посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тіло потрапляє в біо-нейронну петлю напруження, це відтворює хронічний паттерн захисту і самооборони. Основним компонентом успішного відновлення після травми є активація природного механізму звільнення, який посиляє тілу сигнал розслаблення і спокою.

Неврологія травми

У звичайних умовах наш мозок сприймає інформацію, опрацьовує її крізь призму емоцій у лімбічній системі і посиляє в неокортекс для аналізу, для логічної й усвідомленої реакції. Процес у цьому випадку має такий вигляд:

Дія – Думка – Реакція

Проте цей процес змінюється під час травматичної події. Мозок використовує свої більш примітивні частини (стовбур головного мозку і лімбічну систему) для негайної реакції, без витратного процесу мислення. Процес у цьому випадку має такий вигляд:

Дія – Реакція

Це необхідно для негайного захисту під час небезпеки. Проте якщо ми довго живемо з досвідом небезпеки, мозок починає автоматично використовувати цей патерн. Іншими словами, що частіше активується зазначений неврологічний зв'язок, то більше він переходить від «тимчасового стану» в «постійний стан». У результаті цей нейронний зв'язок «дія-реакція» буде активований навіть незначними стресами, і людина почне жити, використовуючи цю травматичну неврологічну реакцію. Таким чином травма стає не тимчасовим станом, а постійною реальністю їхнього життя. Це має серйозні наслідки для людей, які живуть в умовах суспільного, домашнього, фізичного чи сексуального насилля, є свідками чи жертвами жорстоких злочинів або ведуть небезпечний спосіб життя.

Вправи, що звільняють від травми

Унікальні вправи TRE були розроблені для активізації передбаченого природою механізму звільнення від травми, стимулюючи природне тремтіння простим і безболісним чином, вони звільняють від глибокого хронічного напруження в тілі, породженого шоком або травмою. Специфіка цих вправ полягає в тому, що вони стимулюють вібрацію з центру тяжіння тіла розташованого в тазу. Реакція тремтіння, що виходить із цього потужного центру, охоплює все тіло, знаходить глибоке хронічне напруження і природним шляхом звільняє від нього.

Під час вправ тіло тремтітиме, шукаючи зони напруження, починаючи з

ніг, переходячи в таз і в поперек, і завершитися в плечах, шиї і руках. (Щоразу ваше тіло може поводитися по-новому.) Після вправ може відчуватися втома як після довгого фізичного навантаження або прилив енергії.

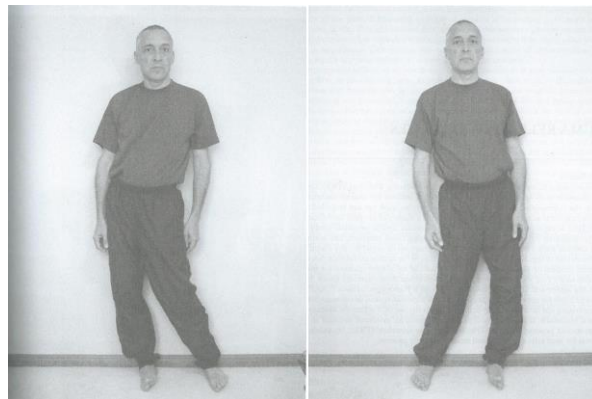
У більшості випадків ці вправи проявили себе як безпечний і самостійний механізм відновлення від травми. Проте вони не можуть замінити повноцінної відновлюваної терапії. Вправи несуть у собі досвід і мудрість таких традицій як біоенергетика, тай чі, йога тощо. Проте нейрогенне тремтіння відбувається в тілі *лише завдяки природному механізмові*.

Не зважаючи на простоту і легкість, вправи швидко і глибоко впливають на фізичний або психоемоційний стан людини: можуть швидко знизити тиск, спричиняючи інтенсивне тремтіння і глибоке емоційне звільнення; можуть активуватися колишні травми, у цьому випадку людина потребуватиме професійної або особистої допомоги.

Ключ до безпечної практики – дотримання ліміту тіла і психіки. Якщо з якоїсь причини ви відчуваєте необхідність припинити вправу, просто зручно ляжте на підлогу. Можна продовжити, коли відчуватимете себе краще й безпечніше. Виконуйте вправи повільно, не забувайте дихати спокійно і глибоко.

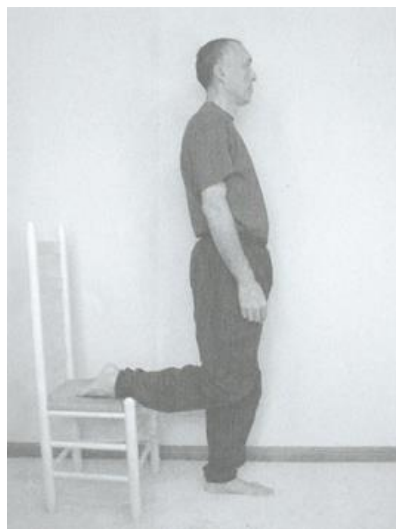
№1

Поверніть ступні ніг в один бік і станьте на їхні ребра. Тобто, однією ногою ви станете на зовнішню сторону ступні, а другою – на внутрішню. Утримуйте це положення 30 секунд, потім станьте на протилежну сторону. Повільно рухайтесь 5 разів у кожному напрямку.



№2

1. Для кращого результату вправу робіть босоніж.
2. Положіть одну ногу на сидіння стільця.
3. Піднімайтеся й опускайтеся на тій нозі, що стоїть, піднімаючи п'ятку якомога вище.
4. Повторіть цей рух 15-20 разів. Може відчуватися сильне напруження і біль в ікроножному м'язі. Це нормально, але зупиніться, якщо ви біль буде надто сильний.
5. Трохи підніміть п'ятку і залишайтеся в цьому положенні 30-



60 секунд.

6. Станьте на обидві ноги і сильно потрясіть ногою, на якій стояли, щоб «витрусити» біль і дискомфорт.
7. Повторіть усі описані дії на іншій нозі.

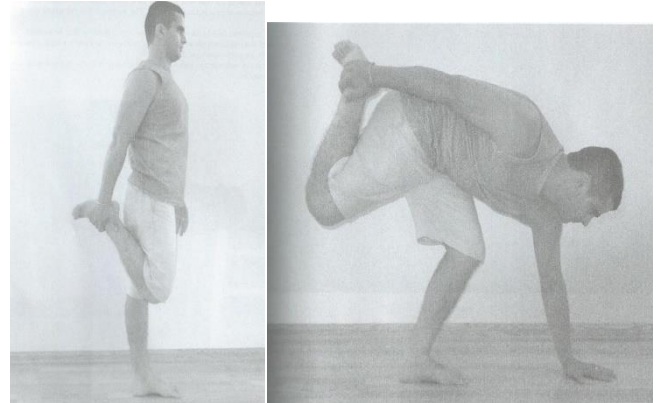


№3

Візьміть ногу в руку, нахиліться вперед і доторкніться вільною рукою до підлоги. У цьому положенні починайте згинати і розгинати в коліні ту ногу, що стоїть, наскільки це дозволяє сила ваших ніг. Для багатьох ця вправа буде надто важка і болісна для колін. У такому випадку її можна виконати, але опиратися рукою на стілець, а не на підлогу.

Повторіть близько 5 разів.

Якщо ця вправа надто важка для вас, перейдіть до наступної.



№4

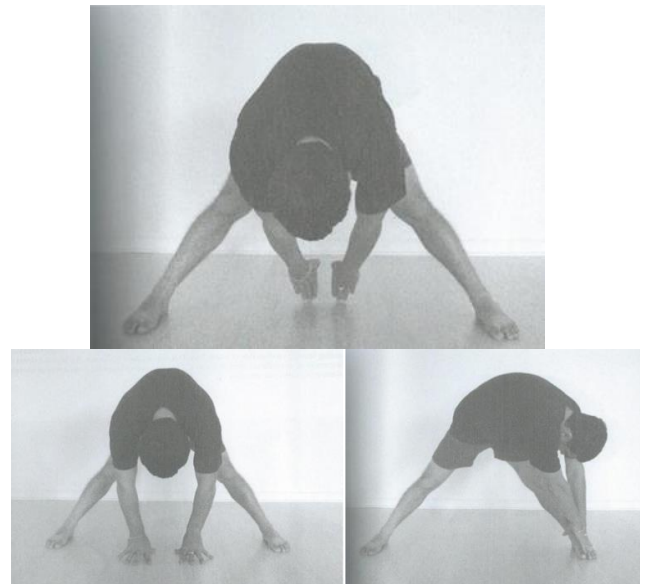
1. Широко поставте ноги, нахиліться вперед і доторкніться підлоги. Це створює напруження у внутрішніх м'язах ніг.

2. Повільно «підійдіть» руками до однієї ноги і залишайтеся у цьому положенні (тричі глибоко, повільно вдихніть і видихніть).

3. «Перейдіть» до другої ноги і знову глибоко й повільно тричі подихайте.

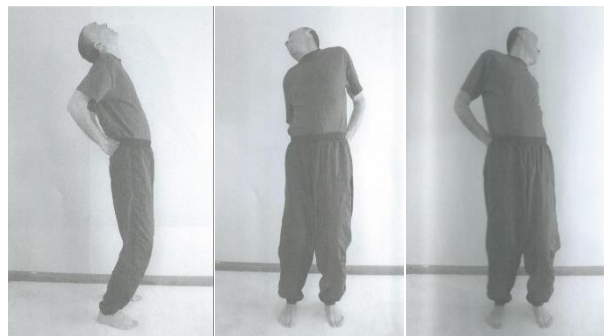
4. Потім «поверніться» руками в центр і потягніть їх назад і тричі вдихніть і видихніть. Ви можете відчути легке тремтіння в ногах, дозвольте цьому бути.

5. Повільно підведіться.



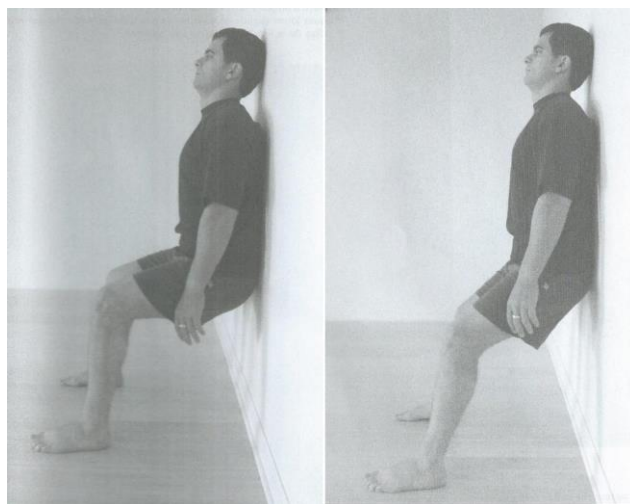
№5

- 1 Упріться кулаками в поясницю.
- 2 Штовхніть таз вперед, щоб створити легкий вигин у спині.
- 3 Потім м'яко поверніть тулуб в одну сторону і подивіться назад в одному напрямку.
- 4 Повторіть те ж саме в іншому напрямку.
- 5 Поверніться в положення «стоячи».



№6

1. Присядьте, притиснувшись спиною до стіни, ніби сідаєте на стілець.
2. Після кількох хвилин у цьому положенні ви відчуєте напруження і вібрацію у м'язах.
3. Коли відчуєте біль, підніміться на кілька сантиметрів вище по стіні. Вібрація може ставати сильнішою, і біль зменшиться.
4. Якщо це положення знову стане болючим, підніміться ще на кілька сантиметрів вгору. Потрібно знайти положення, в якому ваші ноги тремтять, а біль не відчувається.
5. Після 5 хвилин тремтіння, відійдіть від стіни і схиліться вперед. Зігніть ноги в колінах і доторкніться до підлоги. Тремтіння, швидше всього, стане сильніше. Дозвольте йому бути протягом 3-4 хвилин.



2.3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Наслідки стресових ситуацій мають різний негативний характер. Після перебування у складних конфліктних, екстремальних ситуаціях працівникам рекомендується установити емоційну рівновагу методом **аутотренінгу**. Це особлива методика самопереконавання на тлі максимального м'язового розслаблення. Цю методику запропонував і опрацював німецький професор психіатр Шульц (1884-1970). Аутотренінг допомагає швидко зняти нервово-м'язову напругу, схвильованість, прояви неврозів і вегетативно-судинної дистонії, головний біль, в'ялість, роздратованість, дозволяє управляти настроєм.

Аутогенне тренування - це метод самостійного викликання в собі особливого (аутогенного) стану, використання цього стану й самостійний вихід з нього. «Ауто» - сам, «генос» - народження. Слово «аутогенна» вказує на те, що джерелом позитивного впливу є сама людина, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять.

Метод аутогенного тренування в останні роки вийшов за рамки застосування його в лікувальних цілях. Він використовується й як один із засобів психологічної підготовки спортсмена в спортивній практиці, працівників органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах тощо.

Використання методу аутогенного тренування після різноманітних стресових, конфліктних і екстремальних ситуацій є дуже ефективним, оскільки він використовує три можливі шляхи впливу на мимовільні функції. Застосовуючи визначені словесні формулювання, що пов'язані з уявленням про м'язове розслаблення, відчуття важкості й тепла в тих чи інших м'язових групах, і багаторазово відтворюючи ці уявлення, можна сформулювати здатність свідомо домагатися глибокого м'язового розслаблення. Уже сама здатність добре розслаблюватися сприяє прискоренню відновлення нервово-м'язової працездатності.

Заняття по оволодінню методикою аутогенного тренування можуть проводитися індивідуально або з групою, під керівництвом тренера або психолога. При груповому занятті кількість осіб не повинна перевищувати 12-15 осіб. Участь у заняттях повинна бути цілком добровільною й вимагає серйозного ставлення.

Період навчання прийомам аутогенного тренування досягає позитивного ефекту лише через 2-3 місяці регулярних занять. При цьому доцільно, у період навчання застосовувати самостійні тренування ранком, після пробудження й безпосередньо перед засинанням у вечірній час. Це зумовлено тим, що загальмований стан кори головного мозку при пробудженні чи засинанні сприяє успіху занять. Для самостійного аутогенного тренування текст для розслаблення треба записати на магнітну стрічку. Читати його треба не дуже голосно, приглушеним голосом, повільним темпом; робити паузу між вправами; говорити монотонно, одноманітно й спокійно. При виведенні зі стану аутогенного розслаблення інтонація змінюється, підвищується темп мовлення, воно стає більш експресивним та емоційним.

Заняття рекомендується проводити систематично – 2-3 рази на день. Через 1-2 тижні занять один сеанс проводиться з психологом, а другий і третій – самостійно, з повторенням тексту про себе й дотриманням зазначених умов. Через 3-4 тижні, за умови повного оволодіння методикою (знання напам'ять тексту, уміння розслаблюватися й вчасно активізуватися), можна проводити всі сеанси самостійно.

Перед початком занять пропонується зняти взуття, ослабити пасок, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри тощо. Одяг повинний бути вільним, не давити й не стискувати – треба відчувати себе зручно. Аутогенне тренування можна проводити в положенні лежачи й сидячи. Якщо воно проводиться лежачи, то треба лягти на спину, обличчям вгору, витягнути ноги. Голова повинна бути розташована на чомусь м'якому, шийні м'язи не повинні бути напружені.

Якщо аутогенне тренування проводиться сидячи (поза «кучерів» чи «сейдза»), варто прийняти зручну спокійну позу – дивись рис. 1. Критерій придатності меблів для заняття в позі «кучера» - розміщення сидіння й стегон людини паралельно підлозі - дивись рис.2.



Рис. 1 Поза кучерів



Рис. 2. Поза кучерів

Для того щоб прийняти позу «кучера», треба:

- а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця прийшовся на сідничні складки, руки вільно покласти на коліна долонями вниз;
- б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, що зводять стегна;
- в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі; якщо після цього залишається напруженість у гомілках, посуньте стопи вперед на 3-4 см до зникнення напруженості;
- г) голову опустіть уперед, щоб вона висіла на зав'язках і згорбіть спину;
- д) похитуючись вперед-назад, переконайтесь, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою й згорбленою шиєю;
- е) покладіть передпліччя на стегна так, щоб кісті м'яко лежали на стегнах і не торкались одна одної (спиратися передпліччями на стегна не слід, адже поза є досить стійкою й без цього);
- д) заплющте очі;
- з) дихайте спокійно, як уві сні, вдих-видих робиться через ніс.

На перших етапах навчання необхідно створити умови для стійкої концентрації уваги. По можливості, усунути дії зовнішніх подразників, що відволікають (шум, яскраве світло, сторонні голоси й ін.); створити сприятливі умови температурного режиму. Важливо попередити появу або послабити дію вже виниклих внутрішніх подразників (відволікаючі думки, сверблячка,

посилене слиновиділення, позив на кашель, неприємний стан сфінктерів сечівника і прямої кишки, високо піднята діафрагма, що утрудняє подих, і т.д.). При слуханні тексту або при повторенні його про себе необхідно не відволікатися на сторонні звуки чи інші подразники. Потрібно уважно стежити за змістом тексту й намагатися якомога яскравіше уявити собі те, що зазначено в тексті, нічого не пропускаючи. Якщо все-таки з'являються сторонні думки, необхідно спокійно від них «відвернутися» й знову зосередитися на вправах, які пропонуються. Якщо, наприклад, заважає позив на кашель, який випадково виник, або сверблячка тощо, варто негайно виправити свій стан і спокійно продовжувати тренування. Після прийому їжі тренувальні заняття варто починати не раніше ніж через 1,5 години.

На початку оволодіння методикою аутогенного тренування варто широко застосовувати дихальні вправи й вправи на розслаблення. Вони допомагають швидше освоїти аутотренінг.

Аутогенне тренування використовується для різних цілей: зняття втоми, нервового напруження, для боротьби з безсонням, для повного і чіткого управління своєю нервовою системою. У залежності від завдань застосовуються різні варіанти аутогенного тренування.

Запропонована Шульцем методика аутогенного тренування, на відміну від її численних модифікацій, вважається класичною. Вона складається з двох технік: АТ-1 та АТ-2.

Весь комплекс аутогенного тренування №1 складається з 6 послідовних компонентів вправ і починається з вихідної пози, що викликає максимальну м'язову релаксацію.

Вправа 1. Викликання почуття важкості. Подумки повторюють: «Я цілком спокійний» (1 раз); «Моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «Я спокійний» (1 раз). Після кількох днів тренування відчуття важкості в руці стає чітким. Потім так само відчуття важкості викликають в обох руках, в обох ногах, в усьому тілі. Кожне тренування має починатися й закінчуватися формулою «Я спокійний».

Вправа 2. Викликання відчуття тепла. «Я спокійний» (1 раз); «Тіло важке» (1 раз), «Моя права (ліва) рука тепла» (по 6 разів). Надалі навіюють тепло на іншу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі, обидві ноги теплі, все тіло тепле». Згодом вправу 1 і 2 об'єднують однією формулою: «Руки та ноги важкі й теплі». Вправа вважається засвоєною тоді, коли відчуття тепла й важкості виникає в тілі автоматично у відповідь на слова.

Вправа 3. Регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули «Я спокійний». Потім послідовно викликають відчуття важкості й тепла в тілі. Особа кладе праву руку на ділянку, де серце, й подумки повторює 5-6 разів: «Моє серце б'ється спокійно, потужно та ритмічно». Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу й ритм серцевої діяльності.

Вправа 4. Регуляція дихання. Формула включає всі попередні навіювання: «Я спокійний. Мої руки важкі й теплі. Моє серце б'ється сильно,

спокійно й ритмічно. Я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно». Останню фразу повторюють 5-6 разів. Згодом формула скорочується: «Я дихаю спокійно».

Вправа 5. Вплив на органи черевної порожнини. Послідовно активізуються такі самі відчуття, як у вправах 1-4, а потім подумки 5-6 разів повторюють: «Сонячне сплетіння тепле, воно випромінює тепло».

Вправа 6. Відчуття прохолоди на чолі. Аналогічна до вправ 1-5 і формула: «Мое чоло прохолодне».

Під час засвоєння вправ формули можуть скорочуватися: «Спокійний. Важкість. Тепло. Серце і дихання спокійні. Сонячне сплетіння тепле. Чоло прохолодне».

Вихід з аутогенного тренування (рис. 3).

Я відпочив. Себе почуваю свіжим. Дихаю глибоко... З кожним вдихом м'язи важче...

Дихаю глибоко... Відчуваю бадьорість і свіжість у всьому тілі... Відкриваю очі... Хочеться встати й діяти... Я повний сил і бадьорості».

Потім настає фаза активізації: швидко, ривком встати; руки підняти й розставити в сторони; зробити глибокий вдих; при видиху затримати подих, потім напружено й глибоко вдихнути.

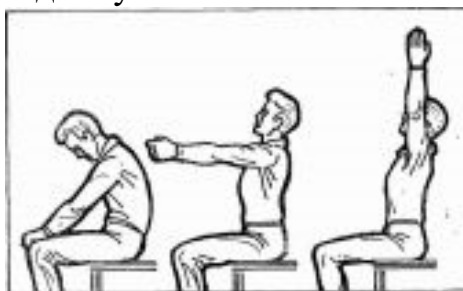


Рис. 3. Вихід з аутогенного тренування.

Кожна вправа займає приблизно 5-6 хвилин, коли вдається викликати необхідні відчуття протягом 1-2 хвилин. По закінченні аутогенного тренування, коли м'язова система розслаблена, а мозок підготовлений до сприйняття внутрішньої «установки» психологічного настрою, треба виконати «установку» на впевненість у собі, активізацію пам'яті, кмітливості, спритності тощо. Аутогенне тренування цілком можна освоїти самостійно. Однак для повної впевненості в методичній правильності дій доцільно порадитися з фахівцем (лікарем-професіоналом, психологом, психотерапевтом).

Аутогенне тренування може бути успішним лише тоді, коли його технологія буде добре засвоєна. Так у викладі матеріалу текст аутогенного тренування складається з дотриманням визначеної послідовності. Спочатку пропонуються формула розслаблення, потім відчуття тяжкості й тепла (послідовно в різних групах м'язів, м'язів верхніх і нижніх кінцівок, тонусу обличчя й шиї). Одночасно надаються формулювання, адресовані до діяльності внутрішніх органів (серця, легень, подиху тощо).

Словесні формули складаються з урахуванням завдань майбутньої діяльності, психофізіологічної характеристики бажаного стану й індивідуальних особливостей особистості поліцейського. Вони повинні бути зрозумілими, короткими, категоричними, не викликати відчуття внутрішньої боротьби й напруги. Ними варто користуватися після успішного освоєння прийомів активного розслаблення.

Пропонуємо текст аутогенного тренування, розрахованого на зняття емоційного напруження.

1. Я відпочиваю. Звільняюсь від усякого напруження. Розслабляюсь. Відчуваю себе вільно і легко. Я спокійний. Я спокійний. Я спокійний. Я нічого не очікую. Звільняюсь від скутості і напруження. Все тіло розслаблене. Мені легко і приємно.

2. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи плеча, передпліччя. Розслаблені м'язи правої кисті і пальців. Розслаблені м'язи лівої руки. Розслаблені м'язи плеча і передпліччя. Розслаблені м'язи лівої кисті і пальців. Обидві руки розслаблені. Вони лежать нерухомі та важкі. Відчуваю вагу в руках. Приємне тепло проходить по руках. Тепло доходить до пальців. Тепло пульсує в кінчиках пальців. Я спокійний. Я спокійний.

3. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи стегна і гомілки. Стопа лежить вільно і розслаблено. Розслаблені м'язи лівої ноги. Розслаблені м'язи стегна і гомілки лівої ноги. Стопа лежить вільно і розслаблено. Обидві ноги розслаблені. Відчуваю вагу ніг. Я спокійний. Я спокійний. Приємне тепло відчуваю в ногах. Відчуваю тепло в стопі і кінчиках пальців. Мені приємно. Я звільнився від усякого напруження. Відчуваю себе вільно і легко. Я цілком спокійний. Я спокійний.

4. Все тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені. Розслаблені м'язи грудей. Відчуваю вагу розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Я спокійний. Я спокійний.

5. Голова лежить вільно і спокійно (у положенні лежачи). Голова вільно опущена (у положенні сидючи). Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладився. Повіки опущені і м'яко зімкнуті. Розслаблені крила носа. Розслаблені м'язи рота. Губи ледь відкриті. Розслаблені м'язи щелеп. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Все обличчя спокійне, не напружене. Я спокійний. Я спокійний.

6. Я повністю звільнився від напруження. Все тіло розслаблене. Почуваю себе легко і невимушено. Почуваю себе легко і невимушено. Дихаю вільно і легко. Дихаю рівно і спокійно. Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість вливається в легені. Я спокійний. Я спокійний.

7. Серце б'ється рівно і спокійно. Серце б'ється ритмічно. Я вже не відчуваю його биття. Почуваю себе легко і невимушено. Почуваю себе легко і невимушено. Мені приємно. Я відпочиваю.

8. Я відпочив. Відчуваю прилив нових сил. Відчуваю легкість в усьому тілі. Відчуваю бадьорість в усьому тілі. Відчуваю бадьорість і свіжість. Відкриваю очі. Хочеться встати і діяти. Я сповнений сил і бадьорості. Я готовий до нової боротьби. Встаю!

Після цього треба швидко ривком встати; руки підняти і розвести в сторони; зробити різкий і глибокий вдих; при вдиху затримати дихання, потім напружено і глибоко видихнути.

Зробити фізичну розминку.

Герберт Бенсон запропонував такий спрощений метод аутогенного тренування:

Сядьте зручно в тихому місці. Заплющте очі. Глибоко розслабте ваші м'язи, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям, залишайте тіло розслабленим. Дихайте носом. Усвідомлюйте дихання. Коли видихаєте, подумки скажіть: «Раз». Наприклад, вдих-видих – «Раз» тощо. Дихайте легко й невимушено.

Спокійне дихання є одним з елементів релаксації. Пасивна концентрація на диханні сприяє його заспокоюванню, сповільненню й тим самим – виникненню й поглибленню аутогенного стану.

Дихання спокійне, поверхнєве, як уві сні. Під час заняття спостерігайте за ним, не намагайтесь нічого з ним робити. Іноді виникає бажання продовжити видих або паузу після нього через те, що на видиху розслаблення й спокій більш глибокі. Однак це тягне за собою глибокий вдих, що порушує ритм і розслабленість.

Особливу увагу слід звернути на вихід зі стану релаксації. Для деяких він буває настільки приємним, що їм не хочеться його переривати, вони не проводять «вихід» і в результаті довго потім відчують млявість, стомленість, приймають ці явища за симптом хвороби й з тривогою шукають причини. Крім того, поки м'язи й воля залишаються розслабленими, у людини зберігається підвищена навіюваність, також і для випадкових впливів. **Ось чому сеанс аутогенного тренування можна вважати закінченим лише після того, як ви привели себе в активний стан.**

У повсякденному житті цю роль відіграє ранкова гімнастика, а в аутогенному тренуванні - психологічна «гімнастика виходу».

Формула виходу зі стану релаксації:

«Я спокійний... Я цілком спокійний... Я добре відпочив... Все моє тіло розслабилось... Приємні відчуття у всьому тілі. У мене гарний настрій...

Моє дихання ритмічне і спокійне... З кожним вдихом в мене вливається бадьорість... Я посміхаюсь... Свіжість і бадьорість наповнюють мене...

Я зібраний та уважний... Я наповнений енергією... Я витягую свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... Піднімаю їх вгору над собою і одночасно роблю глибокий вдих...»

Сеанс закінчений. Розплющити очі. Видих. Опустити руки. Встати.

Також ефективним для зняття негативних наслідків психологічної напруги є метод **релаксації** (від лат. *relaxatio* - зменшення напруження, ослаблення). За допомогою релаксації в працівників виникає стан спокою, розслабленості. Релаксація може бути мимовільною (розслабленість перед сном) та довільною, що викликається шляхом прийняття зручної пози, уявлення станів, що відповідають спокою, розслаблення м'язів тощо. Релаксація є елементом аутогенного тренування - найбільш відомого й поширеного способу саморегуляції.

Значення розслаблення полягає в наступному:

1. Зменшує внутрішнє занепокоєння - одну з головних причин дискомфорту.
2. Покращує увагу. Воно дає можливість оцінити ситуацію й зібратися з думками.
3. Послідовне м'язове розслаблення, разом з візуалізацією, заспокоює тіло й душу.
4. Дозволяє приборкати занепокоєність і створює гарні умови для роботи.

Слід пам'ятати, що релаксацийним технікам найкраще навчатися під керівництвом фахівця. Але це не є обов'язковою умовою. Критерієм правильного навчання може слугувати те, чи доставляють особі заняття задоволення і чи продовжує вона добре себе почувати навіть через тривалий час по закінченню, немов ставши зсередини чистим. Якщо подібні приємні відчуття не виникають чи швидко зникають, чи слідом за ними особа починає відчувати страх, напругу, м'язову втому, то вона робить якусь помилку; тоді треба звернутися по допомогу до фахівця (психолога, психіатра, фахівця в галузі реабілітації або вчителя йоги).

Для релаксації треба, перш за все, знаходитися в тихому місці, поза повинна бути зручною, а концентрація уваги повинна бути пасивною. Останній пункт є дуже важливим. Не треба примушувати себе, намагатись за будь-що досягти результату. Важливо пасивно сприймати все, що відбувається, і пасивно дозволити цьому відбуватись, тобто домогтися стану замисленості, заглибленості в себе.

Щоб було легше ввійти в стан релаксації, треба використовувати такий прийом: напружити все тіло, стиснувши кулаки, зціпивши зуби й закривши очі. Через кілька секунд плавно відпустити напругу. При цьому подих сам по собі стає більш глибоким і спокійним. Потім прийняти зручну позу сидячи чи лежачи на спині, очі краще закрити. Представити, що в тіло через стопи вливається теплий і легкий золотавого кольору потік. Він повільно рухається до голови, розчиняючи в собі залишки напруги, наповнюючи кожен клітинку тіла теплом і спокоєм. Звернути увагу на те, як змінюються відчуття. Якщо м'язи достатньо розслабилися, треба відчутти розширення й м'яку пульсацію всередині тіла. У когось може з'явитися відчуття надзвичайної легкості, у когось, навпаки, приємної тяжкості. З таким відчуттям треба трохи побути в стані розслабленості. Виходити треба із цього стану обережно, без різких рухів. Очі краще відкривати, прикривши долонею.

Ця вправа, незважаючи на удавану простоту, справляє величезний позитивний ефект і на тіло, і на психіку людини. Але, безумовно, одна вона не вичерпує всього різноманіття психопрофілактичних заходів.

М. Шлепецький пропонує такий варіант релаксації:

Інструкція: сядьте зручніше, закрийте очі. Спробуйте розслабити всі м'язи. Можете діяти за принципом «від ніг до голови» чи у зворотному порядку. Дихаєте природно, через ніс. Зосередитесь на подиху. При видиху вимовляйте яке-небудь слово чи фразу.

Займайтеся таким чином десять хвилин. Не треба заводити будильник, якщо хочете стежити за часом, краще відкривайте очі. По закінченні вправи якийсь час треба посидіти спокійно, із закритими очима.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я рекомендована вправа «Антистресова релаксація».

Інструкція:

1. Ляжте (у крайньому випадку - присядьте) зручніше в тихому, погано освітленому приміщенні; одяг не повинен обмежувати ваші рухи.

2. Закривши очі, дихаєте повільно й глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте подих. Видих треба робити не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: «Вдих і видих, як прилив і відлив». Повторюйте цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте приблизно двадцять секунд.

3. Вольовим зусиллям скорочуйте деякі м'язи чи їх групи. Скорочення утримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу, при цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається. Повторюйте цю процедуру тричі, розслабтесь, ні про що не думайте.

4. Спробуйте якомога конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу вгору - від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: «Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить».

5. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, що напруга залишає вас. Відчуйте, що розслаблені ваші плечі, шия, мускули обличчя (рот може бути відкритий). Лежіть спокійно, як «ганчіркова лялька». Насолоджуйтеся відчуттям, яке відчуваєте (приблизно протягом тридцяти секунд).

6. Порахуйте до десяти, подумки говорячи собі, що з кожною наступною цифрою ваші м'язи дедалі більше розслаблюються. Тепер ваша єдина турбота - насолодитися цим станом розслабленості.

7. Настає «пробудження». Порахуйте до двадцяти. Говорячи собі: «Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду відчувати себе бадьорим. Неприємна напруга в кінцівках зникне».

Цю вправу рекомендується виконувати два-три рази на тиждень. Спочатку вона займає приблизно чверть години, але при достатньому оволодінні нею релаксація досягається значно швидше.

Релаксація за методом Фредеріка Перзла.

Рекомендації щодо застосування: для зняття внутрішньої напруги.

Інструкція:

1. Спочатку сядьте, закрийте очі, покрутіть головою: 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 - проти.

2. Потім ляжте на спину й підніміть високо догори праву ногу. Напружте м'язи ноги й подумки пройдіться поглядом по всій її довжині: від кінчиків пальців до самого стегна. Очі держіть заплющеними протягом усього сеансу. Потримайте ногу в цьому положенні 1-3 хвилини. Потім опустіть її вниз зі всією тяжкістю.

3. Повторіть таку ж вправу й для лівої ноги.
 4. Підніміть до гори праву руку (стиснувши кулак, м'язи гранично напружені), потримайте її у підвищеному положенні, повільно подумки уявіть як ви дивитесь на всю руку, потім дайте їй вільно впасти.
 5. Повторіть таку ж вправу й для лівої руки.
 6. Подумки відключіться від рук і на стелі прямо перед собою уявіть коло діаметром близько метр. Не поспішаючи, пройдіться по ньому подумки 4 рази за годинниковою стрілкою, 4 - проти.
 7. «Вимкнувши» на уявному екрані коло, накресліть на його місці квадрат і так само по 4 рази в обидві сторони обійдіть його по периметру.
- Декілька хвилин полежіть, насолоджуйтесь спокоєм, згадайте про щонебудь приємне.

Релаксація із зосередженням на подиху.

Інструкція:

1. Влаштуйтеся зручніше в положенні лежачи (при дотриманні всіх основних вимог: спокій, просторий одяг, помірна температура повітря).
2. Повільно заплющте очі.
3. Стежте за подихом. З кожним новим видихом ви дедалі глибше входите в стан розслабленості. Виконуйте так доти, поки не відчуєте, що досягли найбільш глибокої стадії розслаблення, яка необхідна вашому тілу.
4. Лежіть розслаблено, усвідомлюючи, що ваш подих став найбільш спокійним і глибоким. Відчувайте розслабленість у всьому тілі. Лежіть нерухомо, безвольно, випробовуйте приємні відчуття. Відчувайте, що заспокоєння й розслабленість торкнулися й вашої душі. Ви насолоджуєтесь відчуттями спокою й безтурботності.
5. Тіло саме дасть вам зрозуміти, коли Ви відчуєте себе досить бадьорим, релаксація перестане приносити задоволення, і вам захочеться повернутися в активний, бадьорий стан.
6. Не поспішаєте із цим, повільно потягніться і також повільно відкрийте очі. Коли захочете - сядьте. Потім зробіть швидкий видих.

Скорочена релаксація.



Рис. 4

Усамітніться в добре провітреній кімнаті, ляжте на спину, під голову покладіть маленьку подушечку, під ноги – скручену ковдру, на очі два шматочки вати, змочені в настої ромашки, що був приготовлений заздалегідь (див. рис. 4).

Руки витягніть уздовж тіла долонями до стегон так, щоб лікті лежали на постелі.

Інструкція: Дихайте повільно й глибоко. Забудьте про свої проблеми й спробуйте зосередитися на окремих частинах свого тіла. Уявіть, що ваші

ступня, коліно, стегно тощо стають дедалі тяжчими й безсилями. При цьому ви несвідомо знімаєте із себе м'язову й нервову напруженість, відключайтесь від навколишнього середовища, від турбот. Через 15-30 хвилин зніміть з очей ватки й повільно встаньте.

Не шкодуйте часу, витраченого на відпочинок, - релаксація краще за ліки поверне вам бадьорість.

Для найбільш ефективного зняття внутрішнього напруження й негативних емоційних наслідків стресу треба знати структуру самонавіювання – відоме тріо **«хочу-можу-повинен»**. Спочатку усвідомлюється потреба: «Хочу зняти емоційну напругу, тривожність, занепокоєння». Потім формуються цільові настанови: «Я зможу управляти своїми негативними емоціями, якщо використаю прийоми психічної саморегуляції». І після цього чітко формується мотив: «Я повинен використати визначені прийоми психічної саморегуляції, що входять у систему психофізичного тренінгу, щоб управляти своїм настроєм і своєю поведінкою». Ця формула повинна використовуватися в мотивації досягнення позитивного психоемоційного стану.

Після перебування у стресових негативних ситуаціях кожний поліцейський повинен дотримуватися певних правил поведінки. Серед яких слід виділити такі:

1) не слід:

- стримувати почуття, які виникли після негативної події;
- перебільшувати факт події й домислювати, що сталося;
- зациклюватися на негативній події;
- замовчувати свої негативні емоції, відчуття й почуття;

2) необхідно:

- думати про інші речі;
- не приймати важливі рішення під впливом негативних емоцій;
- зайнятися відволікаючою діяльністю (тобто намагатися бути увесь час зайнятим);
- дозволити собі відчувати ті емоції, які виникають з приводу того, що сталося;
- розповісти довірній особі про свої відчуття, почуття й емоції;
- бути обережним за кермом, на роботі, на вулиці;
- пройти психокорекційні (або психотерапевтичні) заходи;
- продовжувати будувати плани на майбутнє тощо.

Отже, психологічні методи й засоби відновлення працездатності після складних стресових ситуацій допоможуть знизити рівень нервово-психічної напруженості, зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію й тим самим вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

2.4. ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ.

Окреме місце у проблемі стресів посідає їхня психопрофілактика. Особливо нагальною ця проблема є для представників тих професій, що передбачають роботу в умовах екстремальних ситуацій, а отже, і для поліцейських. Тема профілактики стресів така ж широка й багатогранна, як, власне, і самі стреси. Із профілактикою стресів цивільної людини все більш-менш зрозуміло, і певні навички в цьому сенсі ми отримуємо у процесі виховання та навчання. Усі вони універсально підпадають під загальне визначення – «повноцінне й гармонійне життя».

Психопрофілактика - (від гр. *prophylaktikos* – попереджувальний) – галузь психології, завданням якої є надання спеціалізованої допомоги практично здоровим людям з метою попередження нервово-психічних та психосоматичних захворювань, а також полегшення гострих психотравматичних реакцій.

До індивідуальних методів профілактики стресу належать:

- 1) регулярний активний відпочинок;
- 2) релаксація (заняття йогою, медитацією, аутотренінгом);
- 3) тренінг навичок самоконтролю поведінки;
- 4) планування власного часу;
- 5) забезпечення достатньої тривалості сну.

Саме тому доцільні такі заходи профілактики стресу:

- формування оптимального соціально-психологічного клімату;
- оптимізація організаційної структури (розподілу обов'язків, повноважень і відповідальності), здійснювана з урахуванням здатностей і можливостей конкретних співробітників;
- виключення (за можливістю) ситуацій рольового конфлікту;
- максимально можливе інформування працівника про те, що заохочується, а що – ні (ознайомлення працівників із принципами системи заохочення, штрафів і т. п.), про його перспективи (може включати планування кар'єри), про майбутні зміни в організації й про те, як вони відіб'ються конкретно на ньому;
- підвищення значення обов'язків працівників;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм;
- надання працівникам можливості відчувати, що вони можуть впливати на ситуацію (дати їм право брати участь у прийнятті певних рішень, надати більше повноважень в організації власного робочого місця, плануванні свого робочого часу й т. д.);
- уже важливо не збирати негативні емоції в собі та дати їм вихід;
- протистояти зростаючій напрузі можна за допомогою фізичної активності. Кожна хвилина, витрачена на йогою, пробіжку або катання на велосипеді, заняття на тренажерах стає внеском у боротьбі зі стресом;
- рух це не тільки потужний засіб для поліпшення настрою та зменшення стресу, а й доведено наукою, ефективний спосіб збереження відмінною пам'яті та взагалі розумових навичок. Боксерська груша найкраще

позбавляє від злості та агресії. Будь-які фізичні рухи допомагають позбутися негативних емоцій;

- необхідно вибрати такий вид активності, який підходить конкретній людині: біг, плавання, велоспорт, непогано допомагають бойові мистецтва;

- дуже добре знімає стресовий стан заняття танцями. Увімкніть улюблену музику і рухайтесь під неї так як хочеться. Іноді корисно голосно прокричатися. Використовуйте, скажімо, поїздку в ліс для того, щоб як слід «вигукнути» свої емоції голосно на видиху - раз, другий, третій. Вчені, опитуючи футбольних уболівальників звернули увагу, що після гучних криків під час матчів у них помітно поліпшується психічний стан, проходить депресія, поліпшується якість сну, менше тягне до спиртного;

- спати не менше 8 годин. Наше тіло - це механізм. Прекрасна та неймовірно складна система, яка потребує турботи і відпочинку

Поради психологів щодо зменшення впливу на особистість стресових ситуацій:

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Психологи стверджують: проблема, витягнута з підсвідомості, - уже наполовину вирішена. Для цього зовсім необов'язково йти до психоаналітика. Розкажіть про те, що вас турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви доберетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Не видавайте себе за бідну ягничку. Перше, що рекомендують зробити психологи, коли в черговий раз захочеться розвинути з дріб'язкової проблеми маленьку трагедію, слід знайти людину, якій би жилося набагато гірше, і допомогти їй.

3. Сплануйте свій день. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Упоратися з перевантаженнями елементарно: заплануйте свої дії, розподіливши за ступенем важливості, і виконуйте свій план.

4. Постійно зосереджуйте свою увагу на світлих сторонах життя та діях, які можуть покращити Ваш стан. Німецьке прислів'я говорить «Беріть приклад із сонячного годинника - ведіть відлік лише радісним дням».

5. Не згущуйте хмари. Люди, схильні до стресових реакцій, будь-яку проблему роздувають до масштабів всесвітньої катастрофи. Насправді жахливі обставини в нашому житті трапляються нечасто. Тому викиньте з голови надумані проблеми, а також ті, які ви не взмозі вирішити.

Необхідно зрозуміти, що серйозні зміни, в тому числі і негативні, - невід'ємна частина життя. Треба навчитися приймати життя таким, яким воно є. Шекспір сказав: «Ні що само по собі ні добре, ні погане; лише ваші думки надають всьому такий відтінок».

6. Навчіться керувати своїми емоціями. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони або вигадані. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющте очі й подумки

перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору і розведіть у сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу в ділянці пупка (ліва знизу). Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, збагатити мозок киснем і заспокоїтись.

7. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

8. Усміхайтесь, навіть якщо вам не сильно хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізує Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості.

9.Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день. Замість того, щоб відлежуватись у ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту – біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-друге, відволікають від негативних думок. Стежте за пульсом – його оптимальна частота для вас розраховується за такою формулою: 180 мінус ваш вік.

Пам'ятайте, що у більшості випадків переключення з однієї діяльності на іншу - кращий відпочинок, ніж повний спокій. Ніщо не ізнуряє так, як бездіяльність.

10.Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Візьміть на озброєння японський спосіб боротьби зі стресами. Коли японець відчуває роздратування, він щосили б'є опудало свого шефа. А якщо у вас під рукою ляльки не виявилось, напишіть лайливий лист. І з усією кровожерливістю, на яку ви здатні, спаліть його, розірвіть на шматки... (Можете уявляти, начебто те саме робите з адресатом.) Психологи помітили, що ненормативна лексика разом з різкими жестами теж добре виводить негативні емоції.

11.Цінують прості життєві радощі.

12. Кожен робить те, що йому необхідно, базуючись на своєму власному програмуванні. Внутрішнє програмування лежить в основі наших дій і впливає на реакцію оточуючих нас людей.

13. Кращім засобом спокою залишається інформаційний вакуум: чим рідше ви дивитесь новини, тим спокійніше спите у ночі.

14. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. До речі, цей вітамін у натуральному вигляді міститься в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині і волоських горіхах.

Як не дивно, але все вище перелічене насправді розвантажує людину у стресових ситуаціях, а також працює на відновлення її адаптаційних ресурсів (ресурсів стресостійкості).

ВИСНОВКИ

Отже, детально розглянули структурні елементи розуміння стресу та причин, які їх обумовлюють. Зазначені зв'язки фізіологічного та психічного станів, які взаємопов'язані та обумовленні між собою.

Запропоновано ряд психологічних порад та вправ для самопомоги у стресовій та післястресовій ситуаціях під час воєнного стану. Наведені заходи є основними для того, щоб рівень стресу, якого зазнав поліцейський, не перевищував припустимого рівня.

Підвищена стадія стресу може призвести до виснаження ресурсів організму і зриву системи адаптації, зниження опору організму, що призводить до неспроможності дій захисних систем та зростанню порушень узгодженості життєвих функцій.

Тому поліцейський повинен бути стресостійким до ситуацій, які відбуваються навколо, а у разі відчуття тривоги, використовувати поради, які надали у довідникові.