

Тема 6. Психоемоційне напруження у професійній діяльності правоохоронців

Стрес, бойові стани, резильєнтність, психологічне вигорання та методи профілактики – ключові теми для збереження ментального здоров'я поліцейських в умовах тривалого воєнного навантаження.



Психогігієна та психопрофілактика

Що таке психогігієна?

Галузь науки, що досліджує вплив зовнішнього середовища на психічне здоров'я. Термін введено в науковий дискурс наприкінці XIX ст. Кліффордом Бірсом (книга «Душа, що знайшла знову», 1908).

Психопрофілактика в поліції

Сукупність заходів для зниження нервово-психічних захворювань і збереження здоров'я поліцейських. Включає психодіагностику, консультування, психокорекцію, тренінги та кімнати психологічної саморегуляції.

Важливий елемент — **психоосвіта**: надання поліцейським знань про власну поведінку, емоції та стан оточуючих.

Стресогенність поліцейської діяльності

За рівнем стресогенності професія поліцейського посідає **друге місце** серед 35 найбільш типових спеціальностей — **7,7 бали** з 10 (для порівняння: пожежний — 6,3 бали).



Ризик для життя

Постійна загроза здоров'ю та безпеці



Дефіцит часу

Прийняття рішень в умовах гострої нестачі часу



Висока відповідальність

Висока ціна можливих помилок



Конфліктність

Протидія з боку правопорушників, інтенсивні конфлікти



РОЗДІЛ 2

Професійний стрес: поняття та прояви

Професійний стрес — багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності. Стресори поділяються на **37 груп** у 6 категоріях: специфіка завдань, рольові вимоги, організаційні вимоги, зовнішні умови, стрес-можливості та стрес-обмеження.

Прояви стресу: від тіла до особистості

Фізіологічні

Зниження імунітету,
підвищена втома, зміни
маси тіла, порушення
роботи внутрішніх органів

Поведінкові

Порушення
психомоторики,
алкогольна залежність,
зниження ефективності,
зростання агресивності

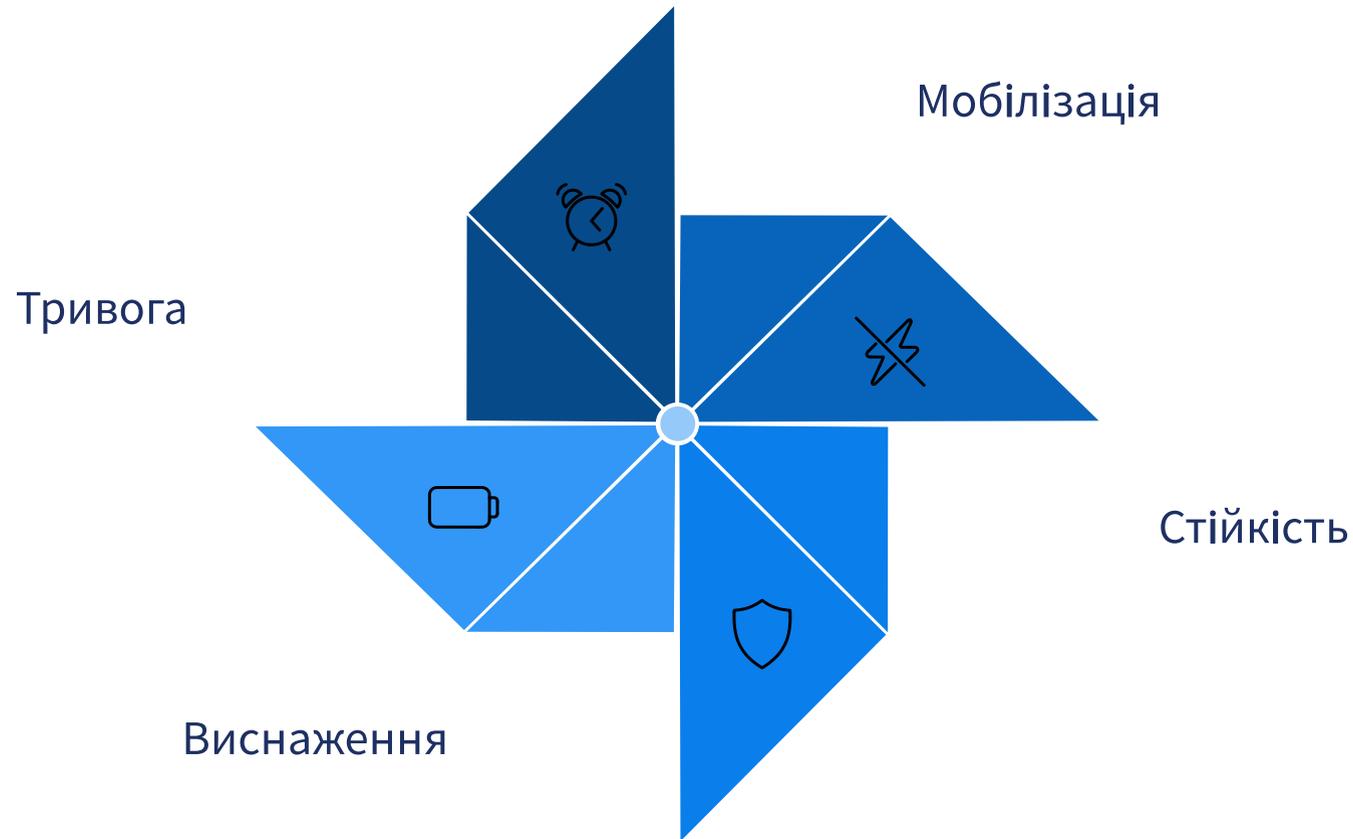
Когнітивні

Труднощі з концентрацією
уваги, порушення логіки
мислення, погіршення
пам'яті

Емоційні

Негативний емоційний
фон, страхи, пригнічення
волі, роздратованість, гнів,
агресія

Три фази стресу



Якщо адаптація неможлива, опір змінюється виснаженням — різким зниженням розумової та фізичної працездатності. Стадія виснаження може перейти у **хронічний стрес (дистрес)**, ознаками якого є пригнічення, погіршення пам'яті, психосоматичні прояви, тривожність та зниження працездатності.



РОЗДІЛ 3

Розлади, пов'язані зі стресом

1

До **48** год

Гостра реакція на стрес — шок, дезорієнтація, дисоціація. Може минути самостійно.

2

До **1** місяця

Гострий стресовий розлад — симптоми панічного розладу, часткова амнезія.

3

Від **1** до **3** міс.

Гострий ПТСР — відстрочена реакція на травматичний стрес.

4

Понад **3** міс.

Хронічний або відстрочений ПТСР — діагноз ставиться через 6+ місяців після події.

ПТСР: діагностичні критерії та ознаки

Діагностичні критерії

- Перебування в критичній ситуації, що викликала глибокий розпач
- Стійкі мимовільні спогади (флешбеки), відтворення подій уві сні
- Часткова або повна амнезія важливих аспектів стресу
- Підвищена психічна збудливість, порушення сну, дратівливість

Характерні ознаки ПТСР

- Невмотивована пильність, підозрілість
- Агресивні реакції, спалахи люті
- Пригнічення емоцій, ангедонія
- Депресія, загальна тривожність
- Порушення пам'яті та концентрації
- Зловживання алкоголем або ліками
- Безсоння, суїцидальні думки
- «Провина за те, що вижив»

Приблизно **25–30%** травмованих осіб можуть зазнати ПТСР. Серед розладів, що призводять до суїциду, найпоширенішими є ПТСР, панічний розлад та генералізований тривожний розлад.

Горе як реакція на втрату: стадії



Заперечення

«Це помилка, цього не може бути» — людина відкидає факт втрати



Гнів

Агресія, пошук винуватих: «Чому це сталося? Хто винуватий?»



Торг

Спроба укласти угоду: «Якщо одужаю — обіцяю більше не...»



Депресія

Безпорадність, уникнення близьких, суїцидальні думки



Прийняття

Розуміння, що життя продовжується, пошук нових сенсів

Суїцидальна поведінка в середовищі правоохоронців

Масштаб проблеми

За даними ВООЗ, щорічно від самогубства помирає близько **800 тисяч людей**. Суїциди — **друга за частотою причина смерті** у віці 15–29 років. Проблема особливо актуальна для правоохоронної сфери.

Причини серед поліцейських

Домінуючі фактори: особисті проблеми, **алкогольна залежність** і депресія. Вживання алкоголю для зняття стресу може стати вирішальним провокуючим чинником.

5 причин суїцидальної поведінки

- **Заклик до допомоги** — пошук співчуття оточуючих
- **Відмова від життя** — самогубство як єдиний вихід
- **Протест** — вираження незгоди з несправедливістю
- **Помста** — бажання «покарати» тих, хто завдав шкоди
- **Самопокарання** — глибоке відчуття власної провини

Резильєнтність: здатність відновлюватися

Резильєнтність — здатність успішно впоратися зі стресом, труднощами та травматичними ситуаціями, повертаючись до нормального функціонування. Може бути вродженою або набутою — на неї впливають спадковість, середовище, виховання та досвід.



Планування

Здатність спрямовувати дії на досягнення цілей



Комунікація

Розвиток комунікативних умінь та асертивності



Оптимізм

Позитивне ставлення до себе, надія та ціннісні орієнтири



Відповідальність

Здатність до вирішення проблем і відповідальна поведінка



Модель BASIC PH: індивідуальні ресурси стійкості

Модель BASIC PH ґрунтується на здатності особистості зберігати психічне здоров'я в будь-яких екстремальних ситуаціях. Поєднання елементів змінюється залежно від ситуації — поліцейський обирає домінуючий ресурс.

B — Belief Віра й переконання	A — Affect Емоції
S — Social Соціальність	I — Imagination Уява
C — Cognition Когнітивні стратегії	Ph — Physiology Фізична активність

Три напрямки профілактики професійного стресу

1

Вивчення домінантних ресурсів

Діагностика за моделлю BASIC PH для побудови індивідуальної стратегії опірності кожного поліцейського в екстремальних умовах.

2

Психоедукація

Інноваційні методи навчання: **«Шість капелюхів мислення»** (синій, білий, зелений, жовтий, чорний, червоний) та **«Три стільці Уолта Діснея»** (оптиміст, песиміст, реаліст).

3

Тренінги саморегуляції

Відпрацювання навичок постановки цілей, посттравматичного зростання, саморегуляції. Наприклад, вправа на використання **п'яти сенсорних ресурсів** (зір, слух, нюх, смак, дотик).

Ключові висновки

Профілактика — пріоритет

Здійснювати профілактику стресу простіше, ніж знімати симптоми хронічного стресу. Чим довше зволікати — тим складніше вийти з хронічного стану.

Комплексний підхід

Профілактика має охоплювати як особистий рівень, так і рівень організації — від психоедукації до тренінгів і кризового консультування.

Мотивація як основа

Професійний стрес — передусім наслідок зниження професійної мотивації. Заходи мають бути спрямовані на її підвищення та усунення негативних наслідків дистресу.

