

рые чувствительны к моральному поощрению или отличаются высокой тревожностью и неуверенностью; регулярное предоставление возможности для обучения, повышения профессиональной квалификации и ролевой эффективности; индивидуальное психологическое консультирование работников, испытывающих профессиональный стресс.

Существуют стратегии, направленные на структуризацию работы: уменьшение непродуктивного стресса при выполнении функциональных обязанностей; оптимизация информационных потоков на уровнях взаимодействия работников, включая речевое общение и документооборот; структурирование функциональных и ролевых обязанностей; чередование высокой и низкой напряженности при выполнении профессиональных обязанностей.

Стратегии помощи должны быть ориентированы на совершенствование управления подразделениями в целом и использование следующих видов поддержки: деловой, информационной, социально-психологической, межличностной.

Психологическая помощь спасателям должна быть направлена на психофизиологическую реабилитацию, представленную комплексом целенаправленных воздействий по управлению процессом восстановления функционального состояния, или предотвращение преждевременного изменения для сохранения работоспособности и профессиональной надежности при выполнении спасательных работ.

Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком социальном интеллекте. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости для работников ОПЧС представляют способы преодоления стресс-ситуаций – стратегии и модели преодолевающего поведения, обусловленные жизненной позицией, активностью личности, потребностями в самореализации потенциала и способностей.

УДК 159.9+351.74

В.Б. Шабанов, М.Ю. Кашинский

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ – ДЕЛО КАЖДОГО СОТРУДНИКА

Современная наука рассматривает суицидальное поведение как общеповеденческую реакцию человека на экстремальную ситуацию, которая является результатом множества взаимовлияющих факторов психологической, биологической и социальной природы. При этом для развития суицидальных интенций необходимым условием является конфликт, который может носить реальный или псевдореальный (в случае психической патологии) характер, а суицидальное поведение – следствие «социально психологической дезадаптации личности», при

этом психическую патологию нельзя рассматривать как непосредственную причину аутодеструктивного поведения, а лишь как существенный фактор риска. В этой связи дальнейшее развитие изучения суицидального поведения может быть обеспечено только при комплексном, мультидисциплинарном подходе, объединяющем усилия специалистов разного профиля: психологи, медики, юристы, социологи, философы и др.

Учитывая специфику служебной деятельности сотрудников в органах внутренних дел, а также господствующие в настоящее время научные теории о самоубийстве, можно сделать вывод, что в настоящее время к группе повышенного суицидального риска могут быть отнесены практически все сотрудники ОВД, поскольку в силу профессиональной специфики они постоянно находятся под воздействием стрессогенных факторов (несение службы в чрезвычайных условиях, ненормированный рабочий день, дефицит времени, информационные и физиологические перегрузки, общение с лицами криминальной направленности и т. д.).

В настоящее время проблемы психопрофилактики в ОВД, в том числе и суицидального поведения, занимают особое место в работе специалистов сферы психического здоровья, о чем свидетельствуют как ряд принятых ведомственных документов, так и утвержденная решением коллегии МВД Республики Беларусь от 29 января 2010 г. «Система мер по профилактике самоубийств сотрудников органов внутренних дел и военнослужащих внутренних войск МВД Республики Беларусь». Данная система мер предусматривает целый ряд мероприятий различного характера, однако, как показывает практика, количество самоубийств существенно не уменьшается. В многом это связано со сложностью рассматриваемой проблемы и попыткой отнести ее исключительно к сфере ведомственных специалистов психического здоровья – психиатров и психологов.

Необходимо отметить, что при действующем в настоящее время порядке ежегодных медицинских осмотров сотрудников затруднено выявление пограничных нервно-психических расстройств и состояний психической дезадаптации. При этом большая часть сотрудников, занятых на службе вне столичного региона, редко попадают в поле зрения специалистов ведомственных медицинских учреждений.

Как показывает практика, в случае реальной жизненной проблемы, переживания психологического кризиса или конфликтной ситуации абсолютное большинство сотрудников предпочитают не обращаться за помощью к ведомственным специалистам (психиатрам, психологам) в первую очередь из-за опасений возникновения возможных негативных

последствий профессионального и карьерного характера, связанных со службой в ОВД, а обращаются за помощью к коллегам или пытаются справиться собственными силами, что, к сожалению, получается не всегда, и, как следствие, сотрудник может принять фатальное для себя решение закончить жизнь самоубийством.

В этой связи в комплексе мер, направленных на профилактику данного социально-негативного явления, важнейшими мероприятиями являются организация и проведение занятий по оценке суицидального риска как с руководителями практических подразделений, так и с простыми сотрудниками. Как свидетельствуют материалы служебных проверок по факту самоубийств, часто именно коллеги по работе замечали типичные изменения поведения – так называемые «знаки суицида», однако либо не смогли правильно их объяснить или не знали, что делать в данной ситуации.

Безусловно, оказанием психологической помощи и прежде всего экстренной психологической помощи в случаях выявления суицидальных тенденций должны заниматься профессионалы (психотерапевты, психиатры, психологи), однако, учитывая высокий риск развития аутодеструктивного поведения в форме суицида у сотрудников ОВД, «трудности», связанные с обращением к данной категории специалистов, отсутствием специализированной суицидологической службы в системе ОВД Республики Беларусь, одной из форм профилактической работы является знание и информирование как самих сотрудников, так и их близких о факторах риска суицида, признаках суицидального поведения, а также системное проведение комплекса мер по их предотвращению, осуществляемое в подразделениях руководителями, психологами, сотрудниками кадрового аппарата.

В настоящее время имеется достаточное количество литературы, в том числе ведомственной, в которой описаны факторы риска суицида, его признаки, мифы, связанные с суицидом, и т. д. Однако часто сотрудники ОВД не знают, что делать, как себя вести, к кому обратиться при обнаружении у сослуживцев «знаков суицида».

Проанализировав специальную литературу, используя свой практический опыт работы с людьми, перенесшими тяжелый стресс и нарушения адаптации, можно предложить следующие рекомендации по оказанию помощи сотрудникам, переживающим суицидальный кризис:

- обратиться за помощью к специалистам;
- проинформировать близких, значимых для человека людей;
- не оставлять такого человека в одиночестве;
- попытаться поговорить с таким человеком, при этом желательно спланировать беседу во вне рабочее время; при выборе места беседы

важно, чтобы не было посторонних лиц и разговор не прерывался (отключить телефон); расположиться возле угла стола, поскольку люди, сидящие по разные стороны стола, испытывают чувство соперничества или обороны; дистанция, разделяющая собеседников, не должна превышать 100–120 см; не нужно торопить собеседника, записывать, поглядывать на часы, держать руки и ноги скрещенными (закрытая позиция, неприятие).

Кроме того, стремясь оказать человеку первичную психологическую помощь, не следует паниковать, прибегать к морализованию («От этого ничего не изменится», «Знаете ли вы, что сегодня все религии считают самоубийство величайшим грехом?»), шокировать или угрожать человеку («Пойди и сделай это»); анализировать его поведенческие мотивы («Вы так чувствуете себя, потому что...»); спорить и пытаться образумить человека («Вы не можете убить себя, потому что...»). Лучше обратить внимание на позитивные аспекты в его жизни («Вы упоминали, что прежде многим интересовались»; «Расскажите о своих пристрастиях», «Всегда есть ради чего жить»). Такие вопросы помогают человеку изыскать ресурсы для преодоления трудного этапа жизни. Делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Следует помнить, что суицидальным является человек, когда он из непереносимой и неразрешимой стрессовой, конфликтной ситуации видит единственный выход в лишении себя жизни. Побудительным мотивом в таких случаях служит разочарование, особенно в межлических отношениях, страх, например: перед опасностью, установлением виновности, развитием психоза, потерей престижа, обесцениванием в глазах других по причине виновности или недооценки. Общим для всех суицидальных ситуаций является чувство безнадежности.

Каждый случай самоубийства – это бессилие общества, а где-то и не желание помочь человеку, попавшему в критическое положение.

УДК 159.9:34+343.8

О.В. Шабанова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ С ОСУЖДЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ, УКЛОНЯЮЩИМИСЯ ОТ СОДЕРЖАНИЯ ДЕТЕЙ

Деятельность сотрудников исправительных учреждений включает разнообразные функции, среди которых решение социальной задачи, связанной с профилактикой преступности, ресоциализацией осужденных; проведение целенаправленной воспитательной работы с осужден-