

# **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

УДК 343.83

*С.А. Горелов, С.В. Яшин, О.В. Григорьева*

## **СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ. СБИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА**

На протяжении всей жизни каждый человек так или иначе испытывает состояние стресса, но далеко не каждый понимает его истинное значение.

Термин «стресс» (с англ. – напряжение, нагрузка) был введен канадским физиологом Г. Селье, который трактовал его как неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Однако точного определения стресса как такового в литературе нет. Врачи рассматривают данную дефиницию как физиологические механизмы нагрузок на организм, способный их выдержать. Психологи – как эмоциональное состояние организма, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. В общем понимании стресс – это неспецифическая защитная реакция организма животного или человека, выражающаяся в виде эмоционального напряжения при воздействии на организм внешних неблагоприятных факторов.

Ученые выделяют две формы стресса: эустресс (полезный) и дистресс (вредоносный).

Эустресс – позитивная реакция на стрессовую ситуацию – принято считать полезным. Он вызывает чувство приятного волнения при выходе из зоны комфорта, не наносит вред здоровью, вызывает чувство удовлетворения. Эустресс возникает в момент, когда лицо воспринимает стрессор не как угрозу, а как положительный вызов. Проявление эустресса – проявление чувства осмысления, надежды и уверенности в своих силах.

Дистресс – состояние страдания, при котором человек не в состоянии адаптироваться к стрессовым факторам. При дистрессе организм не

может справиться со стрессом, что ведет к возникновению психосоматических заболеваний и пограничных состояний.

Выделяют несколько видов стресса: физиологический и психологический (информационный и эмоциональный стресс). Физиологический является защитной реакцией организма на любой внешний или внутренний раздражитель. При этом в организме происходят различные изменения: учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, усиление кровообращения, учащение дыхания, напряжение мышц, расширение зрачков и т. д. Психологический стресс – состояние человека, при котором он испытывает чрезмерную психическую напряженность, в результате чего происходит дезорганизация поведения.

Психологический стресс, в свою очередь, делится на два подвида:

информационный (возникает в момент информационных перегрузок (например, когда человек не справляет с поставленной задачей, не успеваеа принять решение в требуемом темпе); может возникнуть, когда человек либо обладает большим количеством информации, либо не обладает ей вообще);

эмоциональный (состояние человека с ярко выраженными психоэмоциональными переживаниями, в той или иной степени ограничивающими удовлетворение различных потребностей) возникает в момент активизации познавательных процессов, посредством которых человек определяет степень угрозы и возникшие трудности и сопоставляет с собственными возможностями и способами преодоления). С таким стрессом можно справиться путем психологической установки на стресс, т. е. путем психологической защиты.

В момент стресса организм напряженно работает, в результате чего растрчивает свои силы, проходя через три стадии: тревоги, устойчивости, истощения.

Стадия тревоги.

Тревога – такая эмоциональная реакция организма на внешние раздражители, при которой человек испытывает дискомфорт. На стадии тревоги происходит мобилизация всех ресурсов организма, благодаря которым повышается устойчивость организма по отношению к травмирующим воздействиям. Иными словами, это реакция организма на раздражители. В формировании данной реакции участвуют гормоны надпочечников (адреналин, норадреналин), пищеварительная и иммунная системы. Длительность стадии варьируется от 6 до 48 часов, однако при длительном воздействии она переходит в стадию адаптации или, по-другому, в стадию устойчивости.

Стадия устойчивости.

На данной стадии происходит резкое снижение активности процессов. Организм пытается сбалансировать расход адаптационных резервов и функционировать, не смотря на действующие на него стрессоры. В этот период исчезают психологические проявления стресса: тревога и агрессия. Однако если воздействие стрессора будет продолжаться, то энергия организма на адаптацию закончится, что приведет к последней стадии.

Стадия истощения.

В данной случае стресс продолжается длительное время. Организм не в состоянии больше бороться со стрессом и его негативными воздействиями, так как необходимые для этого ресурсы были исчерпаны в адаптационный период. На этой стадии развиваются психологические расстройства и соматические заболевания. Продолжительность периода у каждого своя, это зависит от особенностей организма и его способности приспосабливаться, адаптироваться к стрессу.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется повышенной стрессогенностью, а сами сотрудники подвержены постоянному стрессу, который неблагоприятно влияет не только на выполнение поставленных задач и достижение целей, но и на организм, вызывая острые заболевания.

Сердечно-сосудистая система является основной мишенью стрессовой реакции. Наиболее частыми ее заболеваниями выступают гипертония, ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, аритмия.

Достаточно распространены желудочно-кишечные заболевания, так как стресс выступает катализатором формирования патологии желудочно-кишечного тракта. В результате появляются болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При стрессовой реакции в организме происходят процессы, приводящие к дисбалансу секретной функции желудка, нарушению его кровоснабжения и моторики.

Кроме того, стресс обладает генерализованным иммунодепрессивным эффектом, что может привести к развитию инфекционных заболеваний, образованию опухолей.

Решение оперативно-служебных задач, несение службы при осложнении оперативной обстановки характеризуется психическими и физическими перегрузками, требует решительных действий и способности пойти на риск. Такие особенности деятельности оказывают большое влияние на ее представителей и приводят к росту уровня стресса. Работа в таких суровых условиях представляет собой серьезное испытание как для физического, так и психического здоровья сотрудника.

Решение оперативно-служебных задач, выполнение заданий при осложнении оперативной обстановки означает осуществление деятель-

ности в сложных условиях под длительным воздействием стрессогенных факторов. Выполнение таких задач сопровождается переживаниями, которые негативно воздействуют на психику человека и ведут к нарастанию депрессионной симптоматики, агрессивному поведению, нарушению дисциплины, употреблению алкогольной продукции и наркотических средств, профессиональному выгоранию, проблемам со здоровьем, конфликтам в коллективе и семье.

Можно выделить большое количество детерминант профессионального стресса сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач и при осложнении оперативной обстановки. К ним можно отнести различного рода психотравмирующие ситуации:

- угрожающие жизни и здоровью человека и способные привести к серьезным травмам или ранениям;
- угрожающие жизни и здоровью сотрудника и его близким;
- связанные с собственной виной при причинении человеку травмы или при наступлении смерти;
- возникающие при осложнении оперативной обстановки;
- возникающие в экстремальных условиях;
- требующие немедленного реагирования и высокого уровня профессионализма;
- требующие применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

Вышеперечисленные обстоятельства требуют от сотрудников ОВД высокой стрессоустойчивости и выдержки.

Стресс и его влияние на сотрудника очень велико. Он ослабляет бдительность, решительность, самоконтроль и все те качества, которыми должен обладать сотрудник полиции. Однако данная категория людей должна уметь наиболее спокойно переносить действия стрессоров без вредных всплесков эмоций, которые влияют на деятельность и способность разумно мыслить.

Успешное решение задач сотрудниками ОВД в значительной степени зависит от индивидуального уровня специальной психофизической подготовленности.

Под сбивающими факторами психологического характера следует понимать такие внешние и внутренние помехи, которые возникают в условиях решения задач и ведут к рассогласованности действий.

Сбивающие психологические факторы, могут возникнуть при эмоциональном и физическом стрессе и привести к истощению у сотрудника психофизических ресурсов.

При решении оперативно-служебных задач, в условиях осложнения оперативной обстановки на сотрудника может действовать целый ряд сбивающих факторов.

На этапе действий на сотрудника оказывают влияние следующие сбивающие факторы:

- фактор повышенной ответственности за результаты своих действий и за наступление возможных последствий (например, действия, которые могут повлечь человеческие жертвы);

- фактор повышенной ответственности за ошибки в решениях, за их неправомочность;

- фактор ответственности за действия, повлекшие агрессивность граждан;

- фактор конфликта служебного долга, обязанностей и норм морали;

- фактор неожиданности, проблематичность сложившейся ситуации; «раздвоенное» мышление;

- высокое нервно-психическое напряжение;

- чувство тревоги, страха, неизвестности, неуверенности;

- чувство высокой ответственности за жизнь товарищей, граждан; дизадаптация.

Все вышеназванные факторы оказывают негативное влияние на сотрудников ОВД, порождают у них нерешительность, неуверенность, незаинтересованность, снижают психологическую готовность личного состава к решению оперативно-служебных задач.

Стрессовое напряжение мешает сотрудникам ОВД выполнять свои обязанности в полной мере и на должном уровне, поэтому с ним необходимо бороться. Борьба со стрессом требует огромных усилий и времени.

В случаях возникновения стресса в первую очередь необходимо:

- сосредоточиться на контроле за совершаемыми действиями;

- делать все как можно четче;

- стремиться контролировать не только себя, но и окружающую обстановку;

- не поддаваться эмоциям (например, чтобы отвлечься, можно задать вопросы по типу: Кто я? Где я нахожусь? Что я делаю?);

- чтобы прийти в себя можно проговорить ситуацию вслух, проанализировать ее;

- представить ситуацию со стороны;

- постараться воспринять ситуацию целиком.

Таким образом, в сложившей психотравмирующей ситуации, с помощью вышеперечисленных методов сотрудник сможет постараться взять ситуацию под контроль и не давать эмоциям преобладать над разумом.

Для профилактики стресса и преодоления стрессовых состояний сотрудники органов внутренних дел используют различные методы и способы. Наиболее распространенными из них являются релаксация, дыхательные упражнения, физические нагрузки и т. д.

Таким образом, сотрудник ОВД обладает определенным набором качеств и свойств нервной системы, которые позволяют ему нести службу, выполнять оперативно-служебные задачи, достигать поставленных целей. Психическое состояние сотрудника зависит от влияния различных факторов. Наиболее сильнодействующим выступают стресс и неблагоприятная окружающая обстановка. Неблагоприятной обстановкой в данном случае будет являться среда, в которой сотрудник как раз будет испытывать стресс. Стресс оказывает негативное воздействие не только на центральную нервную систему, но и на другие органы, которые в дальнейшем могут быть подвержены серьезным заболеваниям. В связи с чем необходимо внимательное наблюдение за данной категорией лиц в целях предупреждения неблагоприятных последствий стресса на них.

УДК 351.74

*Т.А. Грабовский, Д.А. Быков*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

В последние годы беспилотные летательные аппараты (БЛА) становятся все более распространенными инструментами в различных сферах, включая сельское хозяйство, экологический мониторинг и особенно в правоохранительной деятельности. Применение БЛА открывает новые горизонты для повышения эффективности работы, улучшения безопасности граждан и оптимизации ресурсов.

На данный момент можно с уверенностью утверждать, что в Республике Беларусь идет активный процесс внедрения БЛА во многих сферах, а также ведется работа по правовой регламентации деятельности, направленной на использования дронов. Так, Президентом Республики Беларусь 25 сентября 2024 г. был издан Указ № 297 «О государственном учете и эксплуатации гражданских беспилотных летательных аппаратах», направленный на повышение эффективности государственного контроля при учете и эксплуатации гражданских БЛА в целях обеспечения национальной и общественной безопасности.