

акту полиция имеет право безвозмездно получать по письменному запросу от государственных органов, органов местного самоуправления, юридических лиц государственной формы собственности информацию, необходимую для выполнения задач и полномочий полиции, в том числе о военнопленных.

Работникам полиции предоставлено право останавливать любые транспортные средства.

Во время действия режима военного положения полицейский имеет право применять меры принуждения, предусмотренные законодательством в отношении лиц, участвующих в вооруженной агрессии против Украины без учета установленных требований и запретов по применению физической силы, оружия и т. д., фактически беспределно.

Полицейские призывного возраста на весь период их службы в полиции получают отсрочку от призыва. Во время военного положения полицейским также гарантируется бесплатное медицинское обеспечение в учреждениях здравоохранения любой формы собственности.

Таким образом, взятые из открытых источников вышеописанные действия, предпринимаемые национальной полицией Украины в ходе СВО, в определенной степени могут быть учтены в процессе планирования мероприятий по применению сил и средств ОВД нашей страны в условиях военного положения.

УДК 343.83

С.В. Яшин, С.А. Горелов, М.Е. Лебедева

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ (В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ) И МЕРЫ ЭКСТРЕННОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД сопровождается высоким уровнем ответственности и постоянными психоэмоциональными нагрузками, особенно при выполнении задач в экстремальных условиях.

Длительное пребывание во власти негативного эмоционального фона (стресса, страха, тревоги, чувства вины, агрессии, неуверенности и др.) опасно тем, что неблагоприятно влияет как на психическое самочувствие сотрудника, так и на соматические состояния организма в целом. В экстремальных условиях и кризисных ситуациях у сотрудника

меняется психическое состояние, что приводит к постепенному изменению личности, ухудшению самочувствия, невозможности нормально трудиться, потере профессионализма и уходу из профессии.

Изучение психофизических состояний сотрудника ОВД имеет большое значение, потому что психофизические состояния оказывают непосредственное влияние на поведение человека в той или иной ситуации. Особое значения здесь приобретают способы и методы определения таких состояний в кризисных условиях.

Кризисная ситуация в общем виде может рассматриваться как перелом, переворот или состояние, при котором средства достижения цели становятся неадекватными, в результате чего могут возникать непредвиденные обстоятельства. Кризисная ситуация требует от сотрудника ОВД изменений в представлении об окружающих и о себе за короткий промежуток времени.

Многочисленные исследования показали, что изменения внешних условий в большей степени влияют на психофизическое состояние человека, чем личностные черты характера.

Социолог У. Томас установил, как ситуация влияет на человека, и выделил стадию «субъективное определение ситуации», которая предшествует всякой деятельности и заключается в обдумывании и рассмотрении способов достижения целей. У. Томас доказал, что адекватно объяснить поведение возможно лишь при понимании субъективного значения определенной ситуации для индивида, ведь каждый человек действует исходя из собственной интерпретации обстановки.

Состояние сотрудника ОВД в кризисных условиях с теоретической точки зрения рассматривается как психологический феномен. В результате воздействия кризисных ситуаций на человека возникают негативные психические состояния, которые, достигая высокой степени интенсивности, оказывают дезорганизационное воздействие на психофизиологическую деятельность человека. Интенсивные эмоциональные переживания затрудняют адекватное восприятие реальности, правильную оценку ситуации и мешают принятию правильных решений.

Для определения психофизического состояния человека можно использовать такие методы, как наблюдение за внешними проявлениями состояния, беседы, изучение продуктов деятельности.

В кризисных условиях у человека могут возникать следующие состояния: апатия, страх, потерянности, ступор, агрессия, галлюцинации, бред, истерика, дрожь, двигательное возбуждение, плач.

Бред и галлюцинации – это такие психические состояния, которые возникают в экстремальных условиях и критических ситуациях и при-

водят к сильному нервному напряжению. В результате нарушается функциональная система организма, что ведет к снижению работоспособности и сказывается на здоровье и состоянии человека.

Состояние апатии возникает после длительной и напряженной работы, а также в ситуациях, когда человек перестает видеть смысл в своей деятельности. В дальнейшем такое состояние может привести к профессиональному выгоранию и снизить уровень профессионализма сотрудника.

Ступор, потерянности – психические состояния организма, возникающие после сильнейших нервных потрясений, когда человек затратил всю энергию на решение экстремальной задачи и сил на контакт с внешним миром у него уже не осталось.

В критических ситуациях появляется неконтролируемая нервная дрожь, которая может ослабить внимание. Такая дрожь помогает организму сбросить напряжение.

Плач и истерика возникают при длительном воздействии на организм внешних и внутренних неблагоприятных факторов и длятся от нескольких минут до нескольких часов.

Двигательное возбуждение характеризуется повышенной физической активностью, при этом наблюдаются бессмысленные резкие движения, громкая речь, повышенная речевая активность. Такое состояние может быть опасно как для самого сотрудника, так и для окружающих.

Агрессия – состояние человека, нацеленное на причинение морального либо физического вреда. Может возникнуть при потрясении от критической ситуации. При этом человек перестает понимать, что такое хорошо, а что такое плохо, и становится похожим на животное, нападающее на окружающих.

Страх – эмоциональный процесс, порождаемый внешними или внутренними негативными возбудителями. При возникновении страха снижается работоспособность и адекватное восприятие действительности.

В таких случаях в первую очередь необходимо создать условия для «разрядки» и принять меры экстренной релаксации.

В кризисных ситуациях сотрудник ОВД находится в состоянии психического возбуждения. И здесь в первую очередь необходимо снять напряжение, проделав релаксационные упражнения.

1. Для снятия напряжения можно проделать дыхательные упражнения. Для этого необходимо медленно сделать глубокий вдох через нос, на пике вдоха ненадолго задержать дыхание и как можно медленнее сделать выдох. При этом с каждым вздохом постараться представить, как уходит стрессовое напряжение.

2. Минутная релаксация. Для этого нужно расслабить уголки рта и увлажнить губы, расслабить плечи и шею, уронить голову на грудь и представить в мыслях уютное место.

3. Чтобы отвлечься от внутреннего напряжения, можно использовать такой способ: оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите место, в котором вы находитесь, обращая внимание на все мельчайшие детали. Медленно в мыслях переберите все предметы, находящиеся вокруг, при этом описывая их в голове (например, «зеленое дерево, синяя ручка, деревянный стол, черный стул» и т. д.). Таким образом, сосредоточившись на определенных предметах, вы отвлечетесь от внутренних переживаний.

4. Снятию напряжения также помогает музыка. Она влияет на эмоциональное состояние человека, настроение и общее психофизическое состояние.

5. Мышечная релаксация. Чтобы добиться снижения уровня стресса и глубокой расслабленности тела, необходимо сначала сильно напрячь все мышцы на 15–20 секунд, а затем дать им расслабиться.

6. Чтобы повысить сопротивляемость организма внешним негативным факторам, необходимо следить за питанием. Рыба, орехи, фрукты (яблоки, бананы), шпинат, темный шоколад, ржаной хлеб, мед благоприятно действуют на нервную систему и организм в целом.

Все вышеперечисленные способы помогут приглушить чувства нервозности и беспокойства. Знание элементарных способов релаксации поможет предупредить психический травматизм, повысить стрессоустойчивость и готовность быстро реагировать в кризисных и чрезвычайных ситуациях.

Релаксация – способ борьбы со стрессом, который полностью или частично помогает справиться с эмоциональными переживаниями и снять напряжение. Различные методики релаксации приводят к снижению темпа обмена веществ, уменьшают мышечное напряжение, влияют на частоту сердечных сокращений, артериальное давление, другие физиологические параметры организма человека.

Следует отметить, что выбор метода релаксации для каждого человека индивидуален и зависит от психологических особенностей личности.

При выполнении оперативно-служебных задач в экстремальных и кризисных ситуациях сотрудник ОВД подвержен стрессу и психологическому напряжению, которое негативно сказывается на выполнении профессиональной деятельности, поэтому для сотрудников ОВД меры экстренной релаксации играют важное значение.

Американскими учеными было установлено, что запах цитрусовых, а именно апельсина обладает успокаивающими свойствами. Он содер-

жит антиоксиданты, которые защищают организм от воздействия стресса. Соответственно, к одному из методов релаксации можно отнести вдыхание эфирного масла апельсина. В результате в организме мгновенно минимизируется уровень гормонов стресса, восстанавливается эмоциональное состояние. Эфирное масло апельсина помогает справиться со страхом и апатией, повышает ясность ума и мотивацию.

Подводя итог, следует отметить, что психофизическое состояние сотрудника ОВД – это характеристика психической деятельности сотрудника за определенный период времени, которая описывает протекание психических процессов в конкретной ситуации. Выделяют различные психофизические состояния (стресс, апатия, злость, страх и др.), для преодоления которых используются меры экстренной релаксации. Эти методы должны соответствовать как требованиям ситуации, так и личностным качествам самого сотрудника ОВД.