

ленность мышления на успешное выполнение правоохранительных функций; эмоциональный тонус; целеустремленность, самообладание, самоконтроль; перцептивные, прогностические, коммуникативные, организаторские способности; самооценка уровня своей социально-психологической готовности к правоохранительной деятельности.

УДК 616.89-008.454

М.М. Скугаревская

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Деятельность сотрудника ОВД сопряжена со сложностью и разноплановостью профессиональных задач, риском и опасностью для жизни при их осуществлении, высоким уровнем эмоционально-волевой напряженности, высокой социальной ответственностью за профессиональные ошибки. При выполнении служебных обязанностей сотрудникам нередко приходится действовать в обстановке реальной угрозы для жизни и здоровья, принимать решения в условиях дефицита времени и информации, что приводит к значительному нервно-эмоциональному напряжению и, как следствие, к высокому риску дезадаптации личности, лежащей в основе развития многих психических и поведенческих расстройств. Не случайно психопрофилактика в ОВД занимает особое место в работе специалистов сферы психического здоровья, о чем свидетельствуют ведомственные документы. Вместе с тем, как показывает практика, в случае реальной жизненной проблемы, переживания психологического кризиса большинство сотрудников предпочитают не обращаться за помощью к ведомственным специалистам (психиатры, психологи), в первую очередь из-за опасения возникновения негативных последствий для его профессиональной карьеры, пытаются справиться собственными силами, в том числе с целью «снятия стресса» прибегают к использованию психоактивных веществ, не зная об психопрофилактическом эффекте физических упражнений.

По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является одним из главных факторов риска смерти, связанной в первую очередь с развитием неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, онкологические заболевания, диабет. В то же время активно изучается связь физической активности и психического здоровья, получены данные о лечебном эффекте физических упражнений при различных психических расстройствах, в первую очередь при депрессии (К. Миккелсен, 2017). Регулярная физическая активность ассоциирована с более низкими уровнями тревоги и депрессии (Р. Гудвин, 2003). Связь настроения и физической активности подтверждается исследованием М. Эдвардса (2016), которые показали, что применение «насильственного» сидячего образа жизни на протяжении недели приводит к значительному снижению настроения у ранее активных людей. Показана эффективность применения физических упражнений при расстройствах сна, хронической боли, синдроме хронической усталости, когнитивном снижении.

Существует множество гипотез, объясняющих влияние физической активности на психическое здоровье в целом и на настроение в частности, но принципиально их можно сгруппировать в две категории – физиологические и психологические механизмы (К. Миккелсен, 2017). Среди физиологических механизмов можно отметить следующие:

повышение уровня эндорфинов в результате интенсивных физических нагрузок. Часто отмечается у спортсменов после тяжелой физической нагрузки, например у бегунов после марафона. С активацией эндогенной каннабиноидной системы связывают позитивный эффект физических упражнений при депрессии. В эксперименте у много бегающих мышей повышался уровень эндоканнабиноидов, а тревога и чувствительность к боли снижались;

увеличение частоты сердечных сокращений. Приводит к повышению уровня возбуждения и активации определенных мозговых регионов. Также существует термогенная гипотеза, предполагающая, что повышение температуры тела после физической нагрузки связано со снижением тревоги, мышечного напряжения, способствует расслаблению;

влияние на нейропластичность и уровень нейромедиаторов. Влияние физической активности на настроение при депрессии объясняется влиянием аэробных нагрузок на нейрогенез (нейропластичность) гиппокампа, в области которого, в свою очередь, наблюдается нейрональная атрофия при депрессии. Нейротрофическая гипотеза развития депрессий (в дополнение к моноаминовой гипотезе) подразумевает нарушение уровня нейротрофинов, в частности нейротрофического фактора мозга (BDNF), способствующее развитию депрессии. Данная гипотеза подтверждается исследованиями BDNF на моделях депрессии как у животных, так и у людей. Нейропластичность во многом связана с улучшением функций митохондрий у людей, занимающихся аэробными физическими упражнениями. Нарушение обмена моноаминов в головном мозге при депрессии, тревожных расстройствах явилось основанием для разработки антидепрессантов, влияющих на обратный захват серотонина, норадреналина в синаптической щели. В свою очередь, физические упражнения ассоциированы с повышением уровней моноаминов, в первую очередь серотонина, в сыворотке крови. При физической нагрузке увеличивается уровень триптофангидроксилазы, необходимой для синтеза серотонина;

модуляция уровня стрессовой реактивности, влияние на гипоталамо-гипофизарно-адреналовую ось. Несмотря на то что физические упражнения вызывают усиление выработки «гормона стресса» кортизола, у физически тренированных людей снижается чувствительность к развитию стрессового ответа на различные, в том числе психические, стимулы;

влияние на воспалительные механизмы. В патогенезе многих психических расстройств (в том числе тревожных и депрессивных) имеют значение иммунные механизмы. Физические упражнения способны снижать уровень воспаления за счет снижения выброса цитокинов, уменьшения количества висцеральной жировой ткани, повышения тонуса вагуса.

Среди психологических механизмов влияния физических упражнений на психическое здоровье можно отметить повышение самооценки, уверенности в себе, позитивный опыт успешного преодоления трудностей. Важную роль также играет от-

влекающий компонент физических упражнений (от навязчивых, негативных мыслей) и социальная коммуникация в процессе физических упражнений, особенно в игровых формах физической нагрузки.

Наиболее широко применяются физические упражнения для лечения депрессии. Так, современные исследования показали как минимум сопоставимую эффективность терапии физической нагрузкой по сравнению со стандартной терапией антидепрессантами, а также по сравнению с когнитивно-поведенческой психотерапией.

Чаще всего для профилактики и лечения психических расстройств использовались аэробные нагрузки (кардиотренировки) – физические упражнения низкой и средней интенсивности, при которых задействовано множество мышц и кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной активности, например ходьба, бег, плавание. Реже использовались анаэробные нагрузки – упражнения, направленные на улучшение отдельных компонентов физического состояния (координация, баланс, скорость, сила и др.), комбинированные нагрузки. Многие элементы таких тренировок заимствуются из йоги, гимнастики тайцзицюань (тайчи), танцев. В программах терапии депрессии использовались различные физические упражнения и их комбинации: нагрузки на тредмиле, велотренажере, эллиптическом тренажере, традиционные игры, воркаут, танцы, «скандинавская ходьба», быстрая ходьба, бег, упражнения на растяжку. Следует подчеркнуть, что попытки повысить физическую активность депрессивных пациентов посредством дачи подробных рекомендаций о надлежащем уровне физической активности и последующих частых напоминаниях необходимости этого, будучи оставленными на откуп пациента, без внешней организующей помощи, не привели к положительному эффекту (М. Челдер, 2017). Соответственно психопрофилактический эффект физических упражнений может быть связан, скорее, с взаимодействием нескольких нейробиологических и психологических механизмов.

Таким образом, использование регулярных дозированных физических упражнений, в том числе и в системе служебной подготовки сотрудников ОВД, может выступить эффективным средством профилактики развития психических расстройств.

УДК 32.001

А.М. Сувалаў

СУПРАЦЬДЗЕЯННЕ Ё АДУКАЦЫЙНЫМ ПРАЦЭСЕ ПРАПАГАНДЗЕ ФАШЫЗМУ, ЭКСТРЭМІЗМУ І НАЦЫЯНАЛІЗМУ

Сучаснасць характарызуецца высокай ступенню ўзаемасувязі паміж краінамі свету. Працэсы, якія працякаюць у нашых бліжэйшых і аддаленых суседзях, аказваюць усе большае ўздзеянне на розныя бакі развіцця беларускага грамадства. У гэтай сувязі нельга ігнараваць і не звяртаць увагі на рост папулярнасці радыкальных групавак і іх ідэалогій у параўнанні з мінулымі дзесяцігоддзямі. Сённяшні час патрабуе правядзення мэтанакіраванай і планавай работы з маладым пакаленнем па фарміраванню цвёрдых устаноў на непрыняцце ідэй фашызму, экстрэмізму і нацыяналізму, выпрацоўкі ў яго актыўнай пазіцыі ў сітуацыях, калі неабходна даваць адпор іх негатыўным праявам.

Адукацыйны працэс, нягледзячы на значную аптымізацыю сацыяльна-гуманітарнага цыкла (скарачэнне гадзін на аўдыторную нагрузку), павінен адпавядаць патрабаванням часу. У кантэксце разглядаемай праблемы выкладчыкі павінны падводзіць навучэнцаў да ўсведамлення актуальнасці супрацьдзеяння з боку сучаснага грамадства, як сусветнага, так і беларускага, праявам такіх негатыўных з'яў сучаснасці, як фашызм, экстрэмізм і нацыяналізм. Адносна нядаўна надзейным гарантам неўспрыняцця беларускім грамадствам указаных ідэалогій з'яўлялася старэйшае пакаленне, якое было непасрэдным удзельнікам барацьбы з карычневай чумой XX ст. Яно магло праз мікрагісторыю пэўнай сям'і, роду наглядна і даступна паказаць усе рэальныя наступствы рэалізацыі на практыцы ідэалогій фашызму і нацыяналізму. Беларусь, якая ў гады Другой сусветнай вайны ў найбольшай ступені пацярпела ад германскага нацыянал-сацыялізму, страціўшы кожнага трэцяга свайго жыхара, працягла час была надзейна абаронена ад магчымасці праяўлення падобных ідэалогій на сваёй тэрыторыі. Але прайшоў час, і фактычна ўжо не засталася сведкаў тых падзей. Няма ўжо непасрэднай сувязі паміж сучасным маладым пакаленнем і тымі, хто ўспрымаецца сённяшнімі юнакамі і дзяўчатамі як блізкі і родны чалавек. Інакш кажучы, для маладога пакалення грамадзян Беларусі Другая сусветная вайна пачынае мала адрознівацца ад Першай сусветнай вайны ці вайны 1904–1905 гг. і г. д. Асаблівасцю сучаснага перыяду выступае і тое, што свой выхаваўчы аспект страчвае навуковая і мастацкая літаратура, айчыны кінематограф і іншыя сродкі ўздзеяння.

Вынікам абазначаных працэсаў становяцца праявы ідэалогіі фашызму ў выглядзе пашырэння сярод часткі грамадства «моды» на нацыянал-сацыялістычную сімволіку германскага фашызму часоў Другой сусветнай вайны, з'яўленне групавак нацыяналістычнага характару (кшталту РНЕ – «Русского национального единства») або груп ультралевага анархісцкага накіраванасці.

Паколькі існаваўшыя раней механізмы супрацьдзеяння прапагандзе фашызму, экстрэмізму і нацыяналізму не выконваюць у неабходнай меры свае задачы, паўстае неабходнасць іх карэкціроўкі, а таксама выпрацоўкі новых метадаў і метадык барацьбы за маладое пакаленне.

На наш погляд, мэтазгодна выкарыстоўваць тыя рэсурсы, якія ёсць на сённяшні момант. Перш за ўсё гэта тэарэтычная падрыхтоўка маладога пакалення. Гэты рэсурс можа быць рэалізаваны праз дакладнае давядзенне да навучэнцаў паняццяў (дэфініцый) «фашызм», «экстрэмізм» і «нацыяналізм», замацаванне ведаў праз паказ сутнаснай розніцы паміж дадзенымі дэфініцыямі і паняццямі «інтэрнацыяналізм», «патрыятызм» і інш. (у залежнасці ад кантэксту разглядаемага па тэме матэрыялу, узроўню падрыхтоўкі групы і ступені гатоўнасці навучэнцаў да глыбіні пагружэння ў прапануемую тэматыку).