

Секция «Психология»

**Психологическое здоровье и его поддержание у сотрудников
правоохранительных органов**

Ишуткина Анна Анатольевна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,

Санкт-Петербург, Россия

E-mail: kudryahaa@mail.ru

Экстремальные ситуации предъявляют особые, повышенные требования к адапционным возможностям человека, находящегося в изменённых, непривычных для него условиях. Поэтому они могут быть опасны, как и для его жизни, так и для его физического и психического здоровья. Экстремальные ситуации больших масштабов, связанные со стихийными бедствиями, авариями, катастрофами, военными действиями, несут угрозу не только отдельным группам людей, но и значительной части населения [3].

Когда сотрудники спецподразделений МВД России принимают участие в операциях по освобождению заложников, задержанию вооруженных преступников и т.п., то их действия осуществляются также в экстремальных условиях. В отличие от многих других профессий, свою деятельность сотрудники правоохранительных органов осуществляют с достаточно высокой степенью риска погибнуть в зоне боевых действий, в результате схватки с правонарушителями или несчастных случаев.

В процессе работы на сотрудника полиции воздействует целый комплекс неблагоприятных факторов физического и психологического характера (взаимодействие с людьми в состоянии страха, агрессии, возбуждении; опасность для жизни и здоровья; дефицит времени на анализ ситуации и принятие решения, высокая цена ошибки). В таких тяжелых экстремальных ситуациях психические и другие перегрузки достигают пределов, за которыми могут следовать переутомление, нервное истощение, срыв деятельности, аффективные реакции, появление ряда психоневротических симптомов (ухудшение настроения, сна и аппетита, памяти, раздражительность), психогении. Например, в лечебные учреждения армии США во время второй мировой войны поступило около одного миллиона лиц с нервно-психическими заболеваниями, в том числе, 64% – с психоневрозами, 7% – с психозами. При этом безвозмездные потери армии за этот же период были в 4-5 раз меньшими [1]. Профессиональные деструкции, в свою очередь, сказываются на взаимоотношениях в семье и коллективе и могут приводить к нарушениям социальной адаптации.

В последнее десятилетие наблюдается тенденция учащения экстремальных ситуаций и обстоятельств, к которым должен быть готов личный состав правоохранительных органов. Для этого, совершенно очевидно, необходимо психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Психологическая подготовка направлена на формирование и поддержание необходимого уровня морально-психологической готовности сотрудников к эффективному решению оперативно-служебных задач, дает возможность сотруднику овладеть знаниями и умениями, необходимыми для восстановления и поддержания своего здоровья. «Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [2].

В системе органов внутренних дел данные мероприятия проводятся каждым психологом в своем структурном подразделении. Основной целью занятий является формирование у сотрудников специальных знаний и практических навыков в области психологии кризисных и экстремальных ситуаций для повышения психологической устойчивости, бдительности, наблюдательности и эффективности профессиональной деятельности в условиях повышенного риска, адекватное осознание, понимание сложившейся ситуации, принятие верных решений и выбор удачной тактики действия в ситуации опасности.

Немало важный аспект в работе психолога подразделения является разработка методов психодиагностики лиц, имеющих предрасположенность к несчастным случаям в экстремальных ситуациях деятельности.

Особое внимание уделяется профилактике негативных последствий профессионального стресса, методам поддержания профессионального здоровья специалиста. Приоритет отдается освоению практических навыков оказания экстренной психологической помощи (это правильность и четкость определения, в каком же состоянии находится человек и что для этого следует и не следует делать – посредством видео презентаций, выполнения упражнений и т.д.), методов саморегуляции.

Литература

1. Александровский Ю. Психогении в экстремальных ситуациях. — М., 1991.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. С. 125.
3. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. — М., 1987.