

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
СУМСЬКА ФІЛІЯ

Кафедра гуманітарних дисциплін

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З навчальної дисципліни «Стресостійкість»
табірного збору

262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

За темою 4 – «Перша психологічна допомога в роботі
поліцейського»

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 29.08.2023 р. №8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від
29.08.2023 №2)

Розробник:

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

Рецензенти:

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

1.Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	З них:					
		Лекції	Практичні заняття	Семінарські заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Тема 1.Загальна теорія стресу.	2	2					
Тема 2. Стрес в професійній діяльності поліцейського.	4	4					
Тема 3. Ресурси та шляхи підвищення стресостійкості поліцейського.	4	4					
Тема 4.Перша психологічна допомога в роботі поліцейського	2		2				
Разом:	12	10	2				залік

2.Загальні методичні вказівки

Навчання з дисципліни проходить у формі: лекцій – 10 годин, практичних занять – 2 години.

2.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Стресостійкість» є розвиток у здобувачів освіти знань про феномен стресу, навичок управління стресом та підвищення стресостійкості особистості.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Стресостійкість» є ознайомлення з теоретичними знаннями про закономірності та наслідки протікання стресових станів, найбільш ефективними способами нейтралізації та управління стресом, сприяти розвитку практичних навичок підвищення стресостійкості поліцейських, надання первинної психологічної допомоги.

2.3. Згідно з освітньою програмою здобувачі вищої освіти повинні:
знати:

- сутність поняття «стрес» та його види;
- особливості прояву стресу в професійній діяльності поліцейського;
- сучасні прийоми та техніки управління стресу;

вміти:

- оцінювати власний актуальний стан;
- використовувати техніки попередження та нейтралізації негативних наслідків стресових переживань;
- надавати первинну психологічну допомогу особам, які її потребують.

3. Методичні вказівки до практичних занять

Тема 4. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського

Навчальна мета: розвивати навички діагностики та управління стресом при виконанні службових обов'язків, підвищеному ризику та критичному інциденті, оволодіння навичками надання термінової психологічної допомоги та саморегуляції психоемоційних станів.

Кількість годин: 4.

Навчальні питання.

1. Поняття стресу. Ознаки стресового стану.
2. Фази стресу. Негативні наслідки стресового стану в роботі поліцейського.
3. Методи нейтралізації стресу.

Практичні завдання:

Рольова гра: надання першої психологічної допомоги особам різного віку, статі, в особливих емоційних станах.

Хід гри:

1. Розподіл ролей (активні учасники, спостерігачі)
2. Виконання завдання.
3. Обговорення.

Методичні вказівки.

У виконанні завдання потрібно враховувати емоційні стані, вікові особливості осіб, яким надається перша психологічна допомога.

Страх - внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, тине один»! Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.
- Підтримка зорового контакту.
- Пояснення потерпілому чіткого плану дій. “Ми будемо робити наступне”, “Ми знаєм, що робити, не хвилюйтесь ”
- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Ступор - стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку та ін. Як виглядає? Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Людина може “застригати” у дивних позах, та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.
- Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).
- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).
- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

Неконтрольована рухова активність Як виглядає? Людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно.

Що робити?

- Ізолюйте потерпілого від оточення.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він переживає («Тобі хочеться, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)
- Не сперечайтесь з потерпілим, не ставити багато питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не» («Не біжи», «Не вимахуй руками», «Не кричи»).
- Пам'ятайте, що потерпілий може завдати шкоди собі і іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія - (лат. *aggressio* — напад) — це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).
- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви незгодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
- Намагайтеся розрядити обстановку коментарями або діями.
- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю над діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі і іншим.

Плач - одна з фізіологічних реакцій людини, що супроводжує стрес. Як правило, виникає при сильному страху, болю, смутку, жалю, злості чи радості.

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчути, що ви поруч.

- Застосовуйте прийоми «активного слухання» періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.

- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати та виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.

- Не ставте питань, не давайте порад. Ваше завдання - вислухати.

- Запропонуйте потерпілому води.

Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції.

Як виглядає? Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю, або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з потерпілим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого).

- Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмийся»).

- Після істерики настає знесилення. Вкладіть потерпілого До прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Непотурайте бажанням потерпілого.

- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.

Жертва насильства - це особа, яка стала об'єктом фізичного, психологічного або емоційного насильства з боку інших осіб. Насильство може бути фізичним (фізичні ушкодження, побиття), психологічним (загрози, інтимний терор, психічний тиск) або сексуальним (сексуальне насильство, домагання).

Що робити?

- Не кидайтеся відразу обіймати потерпілого. Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на плече (з дозволу особи). Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.

- Не розпитуйте потерпілого про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте його в тому, що сталося.

- Дайте потерпілому зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.

- Якщо потерпілий починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією. Домагайтеся, щоб він говорив: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе в таких обставинах».

- Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, за можливості, надайте першу медичну допомогу.

Ситуація суїциду– фіксація потерпілого на думці про певну, важливу для себе проблему. Потерпілий не бачить шляхів її розв'язання окрім скоєння суїциду.

Основні рекомендації:

- Ваше завдання: зняти загрозу суїциду та передати потерпілого спеціалістам.
- Реальний суїцид рідко буває демонстративним. Поки людина розмовляє з поліцейським, вона залишається живою.
- Намагайтесь підтримувати діалог. Розмовляйте на будь-яку тему, яку потерпілий згоден обговорювати.
- Намагайтесь оминати сильних емоцій та переживань (На слабо, ти ж мужик).
- Обережно шукайте ціннісні для потерпілого теми.
- Вкажіть йому, при можливості про неможливість скоєння суїциду, можливість залишитись інвалідом (60 % тих, хто стрибає з цього поверху виживають та залишаються інвалідами на все життя).

Література

1. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія. К.: Талком, 2016. 246с. URL: <http://surl.li/klocl>
2. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <http://surl.li/gufnq>
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: <http://surl.li/grdag>
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf
5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf>
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf
7. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhologhiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF