

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни**

**«Основи етичної та психологічної підготовки поліцейських»  
первинної професійної підготовки поліцейських з професії 5162  
«Поліцейський (за спеціалізаціями)»**

**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**за темою 8 – «Загальна теорія стресу. Стрес у роботі поліцейського»**

**Суми 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 08.07.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
27.06.2024 № 22)

**Розробник:**

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат філософських наук  
Тетяна ПОНОМАРЕНКО

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри юридичних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент  
Олена МАРКОВА
2. Доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка, кандидат психологічних наук, доцент  
Дмитро УСИК

## План лекції

1. Стрес в роботі поліцейського. Загальна теорія стресу.
2. Загальні ознаки стресу.
3. Взаємодія зі стресом.
4. Хронічний стрес. Загальні методи боротьби зі стресом.
5. Взаємодія із близькими, як метод профілактики та подолання стресу.

## Рекомендована література:

### Основна

1. Борисова О. О. Поліцейська деонтологія : навчальний посібник. Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2023. 164 с. URL: <https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7b38cfa8-f87e-4756-8ee7-a5e071acf466/content>
2. Василевська Т. Е. Етика державного управління : підручник. Київ : НАДУ, 2015. 204 с. URL: <https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/Etika-derzhavnogo-sluzhbovtsya.pdf>
3. Етика юриста : конспект лекцій / укладач Л. В. Теліженко. Суми : Сумський державний університет, 2020. 163 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko\\_etyka.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/80861/3/Telizhenko_etyka.pdf)
4. Професійна етика. *Доброчесність та етика* / ООН. Відень, 2021. URL: [https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J\\_Integrity\\_and\\_Ethics\\_Module\\_14\\_final\\_UKR.pdf](https://www.unodc.org/documents/e4j/IntegrityEthics/E4J_Integrity_and_Ethics_Module_14_final_UKR.pdf)
5. Професійна етика юриста : навчально-методичний посібник (у схемах) / за наук. ред. проф. В. С. Бліхара. Львів: ПП «Арал», 2018. 108 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2357/1/%D0%9F%D0%95%D0%AE%20.pdf>
6. Тофтул М. Г. Етика : підручник. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2011. 448 с. URL: <http://pe.ptngu.com/04.html>

### Додаткова

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93–97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т. Л., Манько В. О. Соціально-психологічні передумови корупції працівників правоохоронних органів. *Протидія корупції: правове регулювання і практичний досвід* : тези доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 28 жовт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внут. справ, наук. Парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 127–129. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/401/arkhiv-konferentsiy-seminariv-ta-kruglykh-stoliv>
3. Білоус Т. Л., Лахтарина Т. М. Дослідження професійної деформації працівників правоохоронної органів. *Питання сучасної науки і права* : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів

вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми : СФ ХНУВС, 2023. С. 209–212. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>

### Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Європейський кодекс поліцейської етики: ухвал. рекомендацією Rec (2001) 10 Комітету Міністрів Ради Європи від 19.09.2001 р. URL: <http://pravo.org.ua/files/Criminal%20justice/rec1.pdf>.
2. Загальна декларація прав людини: затв. резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10.12.1948 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015).
3. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції: ратиф. Законом України від 18.10.2006 р. № 251-V. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/251-16>.
4. Міжнародний кодекс поведінки державних посадових осіб: затв. резолюцією 51/59 Генеральної Асамблеї ООН від 12.12.1996 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_788](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_788)

### Текст лекції

#### 1. Стрес в роботі поліцейського. Загальна теорія стресу

Службова діяльність поліцейських нерідко пов'язана з підвищеними фізичними та психоемоційними навантаженнями, напруженими конфліктними ситуаціями, реальним ризиком для життя, необхідністю діяти не тільки у своєму регіоні, але і по усій території Держави.

Будь-яка ситуація службової діяльності, зокрема, перевірка документів; припинення порушень громадського порядку (у тому числі – групових); затримання і конвоювання правопорушників; огляд транспортних засобів; охорона і захист учасників кримінального судочинства, фізичних і юридичних осіб, значних матеріальних цінностей; супроводження оперативно-розшукових заходів і слідчих дій, пов'язана з психічною напругою і потенційною загрозою «психологічного вибуху», що може перерости в гостре протистояння.

Фактори, що негативно впливають на ефективність професійних дій в екстремальних умовах:

1. Непередбачуваність обставин. Екстремальні ситуації підвищеної складності виникають не щодня, несподівано, вони є незвичними для працівників і потребують від них спроможності вірно орієнтуватися в непередбачуваних обставинах, гнучкості, винахідливості, зваженості в діях.
2. Швидкість перебігу подій. Більшість складних ситуацій розвивається досить швидко, іноді блискавично. Це вимагає від працівника пильності, вміння не розгубитися за умов дефіциту часу, адекватно відреагувати на зміни обстановки і перебіг подій, готовності до будь-яких ускладнень, у тому числі вірогідності виникнення загрози власній безпеці.
3. Значні психічні та фізіологічні навантаження. За незвичних обставин працівники можуть зазнати комплексного впливу розумових, емоційних,

вольових, фізичних навантажень, зміни режиму прийому їжі, погіршення умов для особистої гігієни, відпочинку і сну, несприятливих кліматичних і техногенних факторів тощо).

4. Невизначеність. Практично завжди поліцейським доводиться діяти за інформаційної невизначеності: неясності щодо розгортання подій, нестачі інформації, різноманітних, іноді суперечливих даних.

5. Рівень особистої витривалості. Професійна діяльність здійснюється за умов постійного поспіху, необхідності вирішення складних відповідальних задач, порушення планів іншими терміновими завданнями, без перерв, у тісноті, іноді за відсутності належного освітлення, вентиляції, опалення, в польових умовах тощо. Це потребує від поліцейського високого самовладання, стриманості, уміння мобілізувати себе для продовження якісної роботи і запобігання можливих ризиків.

6. Здатність приймати рішення. У екстремальних умовах, кожен працівник зазнає значних, а іноді навіть надмірних навантажень, спостерігаючи за тим, що відбувається і виконуючи необхідні професійні дії. Він багато і напружено розмірковує, оцінює, співставляє, робить висновки, приймає необхідні рішення, продумує різні способи поведінки, мобілізує власні сили і можливості для досягнення визначеної мети.

7. Ризик. Ризики є у будь-якій професії і будь-якій справі. Однак, у правоохоронній діяльності працівників підрозділів спеціального та особливого призначення він присутній майже постійно, а ступінь ризику, вірогідність допущення помилки та відповідальність за свої дії надто високі.

Помилкові дії поліцейських, несвоєчасність їх реагування на актуальні події, можуть призвести до серйозних наслідків, зокрема:

- втрати власного життя або отримання важкого поранення, що в подальшому може призвести до серйозних фізичних або психічних вад;
- загрози життю та здоров'ю оточуючих;
- руйнування власного соціального статусу, престижу (звільнення з посади або притягнення до кримінальної відповідальності внаслідок непрофесійних дій);
- уникнення кримінальної відповідальності злочинцями;
- виникнення помсти з боку криміналітету, ймовірність фізичної розправи тощо.

Якості, що найбільш негативно впливають на успішність професійної діяльності поліцейських в екстремальних умовах:

- надмірно висока інтенсивність психічної напруги;
- неспокій, тривога;
- розгубленість, нерішучість, уповільнення реакцій;
- побоювання невдачі;
- прагнення уникнути відповідальності;
- зниження спостережливості, пам'яті, кмітливості;
- погіршення спроможності об'єктивно та оперативно оцінити обстановку;
- пасивність, зниження активності, наполегливості, цілеспрямованості, винахідливості у досягненні професійної мети;

- відчуття слабкості, безсилля, втома без об'єктивних причин (відсутність травм, поранень, надмірних і тривалих навантажень), нездатність мобілізуватися;

- зростання дратівливості, втрата контролю над собою, імпульсивні, необдумані дії, що можуть становити небезпеку для себе і оточуючих тощо. 1.1.

Стрес (англ. stress — навантаження, напруга) – стан підвищеної напруги організму. Стрес – звичайне та розповсюджене явище.

Усі ми часом відчуваємо його вплив на собі – це може бути відчуття пустоти у глибині шлунку, або підвищена дратівливість або безсоння напередодні випробувань. Незначні стреси неминучі та нешкідливі. Тільки надмірний стрес створює проблеми для людей та організацій.

Стрес – невід'ємна частина людського існування, необхідно тільки розрізняти допустиму ступінь стресу. Напевно ви помічали, що під час змагань, мотивація досягнення, значно зростає. Показники бігуна, який долає 100метрівку на одинці і у групі бігунів – значно відрізняються. Тому для забезпечення оптимальної працездатності та успішності діяльності незначний стрес необхідний.

Стрес – це шлях реагування організму людини на будь-який вид викликів та загроз. Коли людина відчуває загрозу стресова система реагує шляхом вивільнення в організм гормонів стресу (серед них найбільш відомі – кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфін та решта інших), які підвищують спроможність організму діяти в умовах екстремальної ситуації. Серце розпочинає працювати інтенсивніше, підвищується тонус м'язів, тиск крові підвищується, дихання стає частішим і органи чуття стають гострішими.

Зазначені фізичні зміни в організмі дозволяють мобілізуватися стресовій системі з метою захисту організму. Однак, крім позитивного впливу на організм існує і негативний.

Негативний вплив стресу пояснюється тим, що гормон стресу кортизол не тільки негативно впливає на тіло, але ще на мозок. Це в подальшому може призвести до проблем з пам'яттю та стану тривожності. Наукові дослідження довели, що фізіологічними ознаками стресу є язви, мігрені, гіпертонія, болі у спині, артрити, астми, болі у серці, психологічними проявами є дратівливість, втрата апетиту, депресія, знижений інтерес до міжособистісним сексуальним стосункам тощо.

*Розрізняють такі види стресу:*

Еустрес – позитивний психічний стрес, викликаний позитивними подіями, або той, що дозволяє мобілізуватись та ефективно працювати.

Дистрес – негативний, руйнівний вплив стресу на стан людини, викликаний негативними подіями, або той, що зменшує наші можливості.

Реальний стрес – реальна небезпека для людини (швидка їзда, агресивна поведінка фанатів, робота на висоті та ін.)

Фантомний стрес – уявна небезпека (страх перед важливою розмовою, негативне уявлення про своє майбутнє та ін.).

Короткостроковий – повсякденний стрес, викликаний малозначними ситуаціями. Приклади: сварка із керівником, запізнення на роботу, пляма на

сорочці, сексуальні відносини, швидка їзда на автомобілі, вечірка із друзями. Період адаптації: швидкий, середньої тривалості.

Критичний – стрес, викликаний критичними життєвими ситуаціями. Приклади: травма, загибель близького, розлучення, народження дитини, зміна роботи, закінчення навчання, одруження. Період адаптації: довгий, може потребувати значних змін в житті.

Хронічний – довготривалий стрес, що продовжує діяти на людину. Приклади: складна ситуація на роботі, тривалий конфлікт у сім'ї, переживання та спогади травматичних подій. Період адаптації: Довгий. Потребує значних змін в житті, ставленні до стрес-факторів, допомоги спеціаліста.

### ***Адаптація до стресу***

Адаптація – звикання до стресу. Час адаптації залежить від багатьох факторів: вродженої стресостійкості, готовності до стресу, рівня небезпеки (реальної та фантомної) та ін. При відсутності адаптації до стресу може розвинутисть апатія та депресія, стрес може перейти у хронічну форму.

Нормований – стрес, до якого ми загалом адаптувались, який не викликає у нас значних переживань.

Понаднормований – стрес, який виходить за межі нашої адаптованості.

Стрес може виникати внаслідок впливу як зовнішніх причин та обставин, так і внутрішніх, особистісних. Існує ряд змін у поведінці, так звані індикатори високого рівня стресу. Ваша поведінка в звичайному стані може сильно відрізнятись від вашої поведінки в стані стресу. Необхідно чітко уявляти ознаки стресу, щоби своєчасно запобігати їх несприятливому впливу.

## **2. Загальні ознаки стресу**

Загальні ознаки перебування в стані стресу:

- підвищення артеріального тиску;
- підвищення рівня адреналіну в крові;
- гормональні зміни та розлади сну, уваги, пам'яті, втомлюваність;
- збільшення частоти серцебиття;
- тремор кінцівок, апатія;
- розлади/спазми травного тракту;
- підвищене потовиділення;
- втрата почуття гумору;
- постійне відчуття недоїдання, або навпаки, зникає апетит – втрачається смак їжі; - неточність, помилки у роботі, зниження працездатності;
- відчуття постійної внутрішньої напруги;
- роздратованість, невдоволення, неспокій;
- пригніченість, песимістичність;
- знижена самооцінка.

Стрес спостерігається через кожну з трьох сфер: емоції, розум, тіло.

Стрес знімається через кожну з трьох сфер. Якщо Ви не здатні зняти емоційну напругу, спробуйте зняти її в іншій сфері. Покращення або погіршення в одній сфері впливає на весь організм.

### ***Зовнішні ознаки стресу:***

#### ***Емоційний канал.***

Спостерігаються:

- Раптові зміни емоцій;
- Сильні емоційні стани;
- Або повна відсутність емоцій (апатія).

Щоб зменшити стрес потрібно:

- Описати свій стан (Я відчуваю смуток через те, що...);
- Вислухати людину, яка розповідає про подію та свої почуття;
- Підтримка в почуттях (Те, що ти відчуваєш – нормально...);
- Позитивні емоції (Сміх, увага до важливих людей);
- Увага до поточної ситуації (Опиши, що ти бачиш / відчуваєш зараз).

#### ***Розумовий канал.***

Спостерігаються:

- Погіршення пам'яті (людина не пам'ятає або погано пам'ятає своє ім'я, адресу, обставини події тощо);
- Погіршення можливості планування (людина не може описати шлях до дому, не може описати дії потрібно вчинити в даній ситуації);
- Погіршення уваги та швидкості реакції.

Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Задати прості питання (Ім'я? Прописка? Сьогоднішнє число? Як тут опинились? Телефони рідних?);
- Спитати про подальші дії (Як Ви плануєте потрапити додому? Де збираєтесь ночувати?); Дати прості арифметичні завдання (Скільки буде 6 помножити на 7? Послідкуйте за рухами ліхтаря (руки), назвіть 3 помаранчевих предмети у вашому полі зору; порахуйте від 483 у зворотньому порядку (483, 482, 481...)).

Щоб зменшити стрес потрібно:

- Попросити описати навколишнє середовище (опишіть все, що ви бачите навколо).
- Дати навантаження на розумову сферу.
- Задавати прості питання, що активізують роботу розуму.
- Здавати прості питання, що дадуть можливість згадувати та планувати.
- Написати короткий звіт/протокол про події, що відбувались.

#### ***Тілесний канал.***

Спостерігаються:

- Тремтіння кінцівок;
- Спазми;
- Почервоніння, збліднення;
- Надмірна напруженість/розслабленість м'язів;
- Надмірна рухова активність (людина постійно рухається, намагається щось робити, постійно оглядається, блукаючий погляд).

Щоб діагностувати ознаки стресу:

- Привернути увагу до тіла. Спитати про загальне відчуття (Ви хочете пити? Вам не холодно? Спекотно? Ви спітнілі?);



- Спитати про стан здоров'я (Потрібна медична допомога? Ви маєте пошкодження руки?);

- При наявності дозволу людини, провести обережний догляд відкритих частин тіла на предмет поранень.

Щоб зменшити стрес потрібно:

- Напружити / розслабити м'язи (м'язова релаксація);
- Зробити легкий масаж напруженої ділянки тіла, похлопати по плечах, сильно стиснути руки;
- Намочити обличчя або потилицю;
- Дати попити води / гарячого чаю, гарячої їжі;
- Попросити людину виконати певну дію, допомогти у виконанні завдання (зробити каву, перенести меблі, виміряти відстань між двома автомобілями тощо).

### 3. Взаємодія зі стресом

Існують 3 етапи взаємодії зі стресом:

Підготовка до стресового стану

Переживання стресового стану

Вихід із стресового стану

**Підготовка до стресу** – комплекс дій, які необхідно зробити ДО зустрічі із специфічним стресом або стресовою ситуацією.

Варіанти дій:

Діагностика. З чим я буду стикатись? Які стреси / труднощі я зустріну? Що необхідно зробити? Описати характер ситуацій, передбачити складнощі та власні “стресові стани”.

Сценарії. Розробка плану дій на випадок різноманітного розвитку стресової ситуації. Що необхідно зробити? Прописати план дій на випадок різноманітних сценаріїв розвитку ситуації. У вигляді “Якщо.... То...”

План повинен бути достатньо деталізованим. Тоді у скрутній ситуації, до нього можна звернутись і відпрацювати.

Щеплення від стресу. Переживання потенційної стресової ситуації у простих, мінімально стресових формах.

Моральна підготовка до стресу. Що необхідно зробити?

1) Описати характер майбутніх стресових ситуацій.

2) Організувати подібні ситуації під контролем.

3) Наприклад: звикнути до понаднормової роботи, звикнути до добових чергувань, знизити свої реакції на образи та механічний шум Тренування специфічних робочих навичок, що допомагають поратись із стресовими станами.

Що необхідно зробити?

1) Описати характер майбутніх стресових ситуацій.

2) Визначити, які навички можуть допомогти впоратись із даними ситуаціями

3) Опанувати відповідні навички в ході групового навчання або індивідуальної роботи.

**Переживання стресу** – комплекс дій, які необхідно зробити ПІД ЧАС зустрічі із специфічним стресом або стресовою ситуацією.

Варіанти дій:

1. Стій – зупинись, зроби паузу (навіть 2-3 секунду), дозволяй говорити іншим.
2. Думай – прийми рішення відносно того, що потрібно робити.
3. Дій – дай чітку інструкцію (собі, або людині, яка перебуває в стресі) щодо оптимальних дій в даній конкретній ситуації.

Сценарії (варіанти можливих дій). Звернення до раніше розроблених сценаріїв Що необхідно зробити?

- 1) Згадати, чи ти розробив оптимальний сценарій дій на такий випадок?
- 2) Чи можеш ти скористатись минулим досвідом?
- 3) Зроби вибір і чітко відпрацюй його. Інструкції. Звернення до законів, нормативних актів та посадових інструкцій.

Що необхідно зробити?

- 1) Згадати, можливо дії в такій ситуації описані в статутах та інструкціях?
- 2) Чи адекватна інструкція поточній ситуації?
- 3) Зроби вибір і чітко відпрацюй його. Звернення до керівника. У незнайомій ситуації – зверніться до керівника або більш досвідченого товариша за порадою.

Що необхідно зробити?

- 1) Чітко ідентифікувати ситуацію.
- 2) Отримати необхідну консультацію.
- 3) Дій у відповідності до отриманих інструкцій, або передай їх тому, хто їх потребує.

Назва стану. Якщо Ви самі переживаєте стрес, спробуйте чітко промовити свій стан, дати йому назву, чи намалювати його. Це допоможе відсторонитись від переживань і знизити рівень напруження.

Малюнок. Арт-терапія – гарний засіб зниження поточного стресового стану. Під час розмови, або у перервах – малюйте прості малюнки на чернетках, або у спеціальному записнику.

Можна також зафарбовувати дорослі розмальовки.

- Втомився – малюй квіти.
- Сердитий – малюй лінії.
- Нудно – малюй різними кольорами.
- Сумно – малюй райдугу.
- Обурений – рви папір на маленькі шматки.
- Бажаєш розслабитись – малюй візерунки (В. Назаревич).

Рефреймінг. Кожна ситуація має недоліки і переваги. Під час стресу ми звертаємо увагу лише на один бік ситуації, тому не можемо сприймати її повноцінно. Необхідно дозволити собі подивитись на ситуацію з різних боків.

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ – порівняння ситуації з можливою та ще гіршою. На її фоні поточні проблеми можуть виявитись менш серйозними. Ви розбили автівку, але залишились неушкоджені. Ви могли потрапити до лікарні. Це було б гірше ніж нинішня ситуація.

ЗАМІНА ЯРЛИКА – пошук можливих переваг в ситуації. Так, справді, Ви зламали руку. Але тепер у Вас є цілий місяць для відпочинку, спілкуватись із друзями.

М'язова релаксація. 1) ДОЛОНІ: максимально стисніть кулаки 2) ПЛЕЧІ (дотягніться плечами до вух) 3) ГРУДИ-СПИНА (спробуйте схрестити лопатки) 4) СТОПИ (дотягніться пальцями до гомілки) 5) ГОМІЛКА-СТЕГНО: носки ніг фіксовані, п'яти піднімаються 6) ВЕРХНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ зморщить лоба (зробіть здивований вигляд) 7) СЕРЕДНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ: до наморщеного лобу додайте скошеність очей 8) НИЖНЯ ТРЕТИНА ОБЛИЧЧЯ: «Буратіно» (відведіть куточки рота до вух), «Поцілунок».

**Вихід зі стресу** – комплекс дій, які необхідно зробити ПІСЛЯ зустрічі із специфічним стресом або стресовою ситуацією.

Варіанти дій:

1. Аналіз.
2. Звіт.

Аналіз – аналіз події/ розмови/ стресу, що трапився та власних дій.

Що робити?

- Усвідомити, що ситуація завершена.
- Відповісти собі на питання:
  - Чи мав я сценарій дій на такий випадок?
  - Він спрацював чи ні?
  - Що я зробив добре?
  - Що потрібно буде зробити краще наступного разу

Звіт – зниження емоційної напруги, шляхом виговорення, “поплакатись”

Що робити? Проговорити свої емоції з приводу ситуації. Кому? Керівнику, колезі, другу, родині, самому собі у щоденнику, психологу. Порада: попередьте його про Ваше бажання, аби він встиг приготуватись.

СТОП-реакція – зупинка переживань, вольовим зусиллям. Мисленнєве зачинення дверей, закінчення ситуації Що робити? 1) Зупинить будь-які свої дії. 2) Уявіть саму проблему, ситуацію і свої емоції. 3) Зберіть їх разом і викиньте в уявний смітник, зачиніть у коморі, закрийте двері або позбавтесь він них іншим приємним способом.

#### **4. Хронічний стрес. загальні методи боротьби зі стресом**

Хронічний стрес – довготривалий стрес, що продовжує діяти на людину.

Переживається як:

- Відчуття емоційної спустошеності
- Постійна втома
- Зниження мотивації на виконання професійний обов'язків
- Зниження чутливості до переживань інших, людських проблем
- Постійні думки про погане
- Виникнення поганих звичок (пристрасть до алкоголю, постукування ногою, звичка гризти нігті).

Способи профілактики: 1) Пошук сенсу для власної діяльності. Для чого я став поліцейським? 2) Проведення навчання із загальної теорії стресу, тренінгів із стресостійкості. 3) Зміна сутності виконуваних завдань, видів роботи (перехід, в тому числі тимчасовий, в інших підрозділ, відрядження, отримання радикально інших завдань). 4) Участь в перспективних проектах: важливі інновації, підвищення кваліфікації, стимулювання професійного зростання, освоєння суміжної спеціальності, розробка інноваційного проекту, вивчення і оволодіння новою технологією та ін.) 5) Створення системи заходів, які підвищують значимість професії 6) Оптимізація міжособистісної взаємодії в колективі. Зниження конфліктності в колективі. 7) Зниження кількості невизначеності, яка давить на підлеглих. 8) Регулярні психологічні перевірки та особистісне спілкування із службою психологічного забезпечення підрозділу поліції.

**Шляхи нейтралізації наслідків стресу:** 1) Нормалізація харчування, збільшення відсотку овочів та фруктів в раціоні 2) Вживання вітамінів, особливо групи В 3) Вживання (після обов'язкової консультації у лікарів) препаратів адаптогенів (апілак, елеутерокок, лимонник тощо) 4) Використання допомоги психолога 5) Зміна виду та роду діяльності 6) Збільшення часу на відпочинок, особливо активний 7) Спробувати нові хобі, нові емоції, додати яскравості у життя 8) Збільшити час на спілкування із близькими, домашніми тваринами 9) Тривалий відпочинок на природі, іноді на самоті 10) Нормалізація сну та відпочинку 11) Збільшити увагу до свого зовнішнього вигляду: обов'язкове слідування за гігієною, зачіскою, манікюром (для жінок), охайністю одягу 12) Збільшити увагу до стабільності розкладу дня та тижня. Намагатись уникнути раптових змін планів 13) Започаткувати традицію активного відпочинку: бойові мистецтва, йога, медитації, латиноамериканські танці, пейнтбол, біг, фітнес 14) Для одинаків: спробувати знайти собі пару.

### ***Боротьба зі стресом. Загальні методи***

Прийняття себе: • Релаксація • Візуалізація • Глибоке дихання • Рейфреймінг Суб'єктивні вимоги: • Перегляд вимог до себе • Позитивне мислення • Правильне прийняття рішень Саморегуляція: • Аутотренінг • Медитація • Фізичне навантаження • Емоційне розвантаження • Розвиток емоційного інтелекту • Фармакологічна регуляція Підвищення стресостійкості: • Управління часом • Підвищення впевненості в собі • Розвиток пам'яті та уваги • Планування життя • Опанування спеціальних навичок • (перша допомога, робота з великими обсягами інформації тощо).

А ще.... • Поспілкуйтесь із близькими • Поспілкуйтесь із друзями • З'їжте шоколад. • Передивіться гарний фільм • Чи послухайте музику • Фотографуйте • Подорожуйте • Грайте з собакою • Перемагайте • Будьте у гарній спортивній формі • Походять босоніж • Відвідайте ліс, море чи гори • Подорожуйте автостопом • Проведіть час із дітьми • Знайомтесь з спілкуйтесь з новими людьми • Навчіться малювати • Навчіться чомусь новому • Секс, але запальний • Спробуйте врешті-решт виспатись • Відвідайте рок-фестиваль • Відвідайте нове місто. Одеса чи Львів – неймовірно гарні • Відвідайте 7 чудес України, переночуйте у наметах.

## **5. Взаємодія із близькими, як метод профілактики та подолання стресу**

Будь-який робочий день містить в собі значну кількість потенційно стресових ситуацій. Родина та близькі люди можуть значною мірою впливати на психологічний стан поліцейського під час та після робочого дня. Існують загальні рекомендації, які допомагають зменшити напругу, що виникає у сім'ї, пов'язану із службою у поліції: Чи розповідати близьким, про ситуації, які відбуваються? Так, ми радимо розповідати близьким, про те що відбувається на роботі. При цьому: 1. Намагайтесь уникати важливих розмов із родиною перед, під час та після чергування. Складні розмови можуть вплинути на якість прийняття рішення поліцейським під час чергування. Після чергування він може бути надто втомленим аби вирішувати складні проблеми. 2. Намагайтесь бути ненав'язливими. Не розповідайте весь час про свою роботу, навіть, якщо Вас сильно хвилює те, що з Вами відбувається. Якщо Вам дуже потрібно промовити свої почуття або набутий досвід Ви можете: переговорити із напарником, колегою, начальником, штатним психологом, або звернутись в психологічну службу (в тому числі анонімно). 3. Уникайте розповідей про сильні негативні події (ви опинились у край небезпечній ситуації, бачили насильство, змушені були взаємодіяти із безхатченками тощо). Ваші близькі, почувши про такі ситуації, можуть почати ще більше переживати за Вас. Одночасно, ви можете іноді розповідати такі історії, або Ваші близькі розуміли, що Ваша робота може бути складною і небезпечною. 4. Розповідайте про те, що Вас справді турбує. Шукайте ті речі, які зачепили особисто Вас, замість відповіді «Все нормально». 5. Ви можете створити спеціальні умови, за яких Ви можете розповісти близьким про те, що відбувалось: Кожної суботи, з 6 до 7 вечора. Поясніть таку позицію вашим бажанням залишити роботу на роботі замість того, щоб тягнути все додому. 6. Забезпечте жінку адекватною роботою. Якщо Ваша дівчина/жінка або чоловік не працюють, вони будуть особливо прискіпливо допитувати Вас про роботу. І навпаки, якщо вони за день накопичили певну кількість власного досвіду, власних ситуацій, вони із більшим розумінням будуть відноситись до тих речей, що відбуваються із Вами. Вплив алкоголю на організм під час дії стресу 1. Навантаження на внутрішні органи. Замість “перетравлення” гормонів стресу (адреналіну та норадреналіну) організм перетравлює алкоголь. 2. Соціальний фактор. Систематичне використання алкоголю як засобу зняття стресу збільшує ризик насильства в родині (агресії по відношенню до дітей та близьких). 3. За своїм впливом алкоголь діє на нейрони головного мозку, зменшуючи здатність організму до навчання. 4. Замість систематичного краще вживати алкоголь час від часу. Тоді основний заспокійливий ефект несе не алкоголь, а повноцінний відпочинок із близькими друзями.