

Ворошила Вера Евгеньевна, магистрант ФГБОУ ВО МГУТУ

им В. Г. Разумовского ПКУ (филиал)

e-mail: nazarovaolgam@mail.ru

Чечкова Светлана Сергеевна, магистрант ФГБОУ ВО МГУТУ

им В. Г. Разумовского ПКУ (филиал)

e-mail: nazarovaolgam@mail.ru

*Назарова Ольга Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры «Защита в чрезвычайных ситуациях» ПКИТ (ф) ФГБОУ ВО
«Московский государственный университет технологий и управления им. К. Г.*

Разумовского (Первый казачий университет)»,

доцент кафедры «Педагогика и психология» ФГБОУ ВО ПГУ

e-mail: nazarovaolgam@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У РАБОТНИКОВ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация: в психологии не последнее место занимает на сегодняшний день проблема, связанная с раскрытием сущности тревожности человека, факторов и причин, влияющих на ее возникновение. Достаточно остро стоит вопрос о проблеме психологического здоровья человечества, его зависимости от профессиональной его принадлежности. В большей степени это касается сотрудников опасных профессий.

Ключевые слова: тревожность, адаптация, сотрудники опасных профессий, профессиональное здоровье, реабилитация тревожности, бинауральная терапия, тренинг.

Abstract: the problem of revealing the essence of human anxiety, the factors and causes that influence its occurrence is not the last one in psychology today. The

problem of the psychological health of mankind, its dependence on its professional affiliation, is quite acute. To a greater extent, this applies to employees in dangerous professions.

Keywords: anxiety, adaptation, employees of dangerous professions, professional health, anxiety rehabilitation, binaural therapy, training.

Психологическая наука в своем спектре проблем на сегодняшний день выделяет достаточно важную и сложную для каждого жителя нашей планеты - это проблема, связанная с раскрытием сущности тревожности человека, факторов и причин, влияющих на ее возникновение. Совершенно естественно, что рассмотрение проблематики относительно психических состояний, возможностей их регуляции, их особенностей с точки зрения разных концепций будет оставаться актуальным для большого круга специалистов, относящих себя к тем, которые изучают личностные особенности человека.

Каждый из живых существ, когда - либо в своей жизни сталкивался с тревогой. Есть категория людей, которые переживают ее постоянно и это связано либо с той областью профессиональной деятельности, в которую они включены, либо это постоянно меняющиеся условия жизнедеятельности, их нестабильность.

Всем известно, что тревога, это то, что мешает человеку нормально реализовывать человеку какую - либо деятельность, тем более если это состояние выражено в чрезмерной форме. Нужно отметить, что тревоге в жизни человека, отчасти отведена роль приспособительства к условиям жизнедеятельности и тревога - это знак того, что человеку что - то угрожает. И это что - то не обязательно связано с изменениями во внешнем мире, это могут быть и изменения, связанные со сбоями работы организма человека [2; 4].

Современность диктует свои правила. Эти правила связаны с неустойчивостью социальных и экономических обстоятельств жизни общества. Именно это и есть первопричина, способствующая резкому росту нарушений, связанных с невротизацией, повышением тревожности. Именно эти нарушения

влекут за собой более глобальные изменения - это рост нервно - психических заболеваний человечества.

Именно в наше время на первый план выходит проблема психического здоровья человека, которая вытекает и соотносится с проблемой социальной ценности личности. Всем прекрасно известно, что сформированный уровень устойчивости психики к стрессу, определяет эффективность реализации какой - либо деятельности человеком, а также проецируется на общие характеристики здоровья. При условии, что у человека сформирован высокий уровень психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, и он владеет определенными способами их форсирования, то это можно считать гарантией сохранения психического здоровья, а также профессиональной эффективности. Итак, психические состояния, которые переживает человек в своей жизни по большому счету предопределяют особенности реализации им определенной деятельности.

Для сотрудников опасных профессий достаточно важны мероприятия, направленные на профилактику и реабилитацию стрессовых состояний и тревожности, в частности.

Профилактические мероприятия — это процедуры, связанные с восстановлением и предупреждением появления нарушений в психическом здоровье, профессиональных кризов и тому подобное у сотрудников опасных профессий

Профилактические мероприятия начинаются еще до момента включения в сотрудника в действия по устранению чрезвычайных ситуаций, а вот реабилитация — это мероприятия, направленные на восстановление и коррекцию чего — либо после включения в опасную профессиональную деятельность.

Каждая структура, связанная с ликвидацией чрезвычайных ситуаций, в своем штате имеет психологов, которые и занимаются данными проблемами. Так вот на каждой базе оборудована комната психологической разгрузки, где

есть все необходимое для того чтобы сотрудник мог восстановить свои психические силы.

Профилактические мероприятия могут включать в себя: беседу, в которой необходимо выявить, что сотрудник знает о тревоге и тревожности, каков лично их уровень данной характеристики и каким образом они самостоятельно управляют ей; личная беседа с каждым сотрудником; реализация тренинговой работы, разбор профессиональных ситуаций, их моделирование и анализ; вынесение рекомендательных советов всей семье сотрудника [1].

Одним из современных методов по реабилитации тревожности является бинауральная терапия.

Суть ее заключается в следующем. Современные исследования и изобретения позволяют увидеть функционирование нервной системы и мозга без врачебного вмешательства.

Это есть так называемая диагностика с помощью электроэнцефалографа, в ходе которой можно до 90% точности выявить состояние центральной нервной системы. Мозг человека состоит из огромного числа нейронов, связи между которыми совершенствуются и преумножаются, так как человек развивается интеллектуально, и, то как функционирует психически и физически человек зависит именно от этих связей. При отсутствии нарушений в работе нервной системы и головного мозга человека электроэнцефалограмма будет эстетичной и соответствовать всем пропорциям. Исходя из исследований, к сожалению, лишь 20% испытуемых имеют такую электроэнцефалограмму.

Как работает данная методика? Существуют так называемые «мозговые волны» (brainwaves), которые излучает мозг человека, их частота колеблется от 1 до 40 Гц, что дает возможность их классифицировать:

- если частота составляет от 0,5 до 3 Гц, то это дельта – волны (возникают во время сна, транса, гипнотического воздействия);

- при частоте от 4 до 7 Гц образуются тета – волны (соответствуют сну, релаксу, медитированию. Позитивно влияют на особенности памяти, внимания, воображения. 30 минут тета –волн соответствуют 4 часам сна);

- частота от 8 до 12 Гц соответствует альфа-волнам (соответствуют состоянию человека в момент пробуждения, медитации, способствуют формированию положительного эмоционального фона, самогармонии. Данные волны применяют в методиках по ускоренному обучению чему – либо, например, экспресс метод обучения иностранным языкам. Этот диапазон также соответствует так называемому «резонансу Шульмана»);

- с 13 до 30 Гц действуют бета – волны (соответствуют активной деятельности человека, но большая активизация бета – волн способствует активизации роста стресс – гормонов;

- от 30 Гц и выше – это диапазон гамма – волн (соответствуют состояниям гиперактивности, гиперсознания и гиперреальности);

То есть с помощью современных технических устройств можно воздействовать на человека определенным волновым потоком для стимулирования определенных процессов. Например, при подаче в уши человека разночастотные волны (в одно ухо – один тон, в другое – отличный от первого), головной мозг их микширует и воспринимает только разницу между ними, которая и называется бинауральным колебанием.

Суть данной терапии состоит в том, что после проведения электроэнцефалографического обследования головного мозга, получают данные о нервной системе человека, после чего, с помощью специализированной компьютерной программы определяется величина частот для индивидуального воздействия. Затем создается коррекционная программа на электронные носители и через наушники информация индивидуально подается человеку. Такого пятиминутного воздействия достаточно для расслабления человека, через 10 – 15 минут воздействия человек может заснуть, а через полчаса проснуться с ощущением полноценного ночного сна.

Во время подобного коррекционного воздействия преобладающие альфа – ритмы затылочной области резонируют правильные ритмы и спустя время те ритмы, которые молчали или были с патологиями, начинают считывать импульсы с нейронов-пейсмейкеров - ритмоводителей. Достаточно 30 минут,

чтобы активизировать молчащие нейроны головного мозга. Подобное воздействие целесообразно проводить в течение десяти дней перед ночным сном, человек успокаивается и крепко спит всю ночь под воздействием правильных частот, тем самым организм вырабатывает антитела и гормоны роста. После подобной терапии поведение человека изменяется, так как мозг освобождается от волн, вызывающих патологии, и начинают вырабатываться гормоны радости, эндорфин, то есть восстанавливается баланс в головном мозге. Эмоциональная сфера восстанавливается, улучшается психосоматика. Данный способ как раз-таки снижает тревожность человека.

Подобные методы реабилитации принято называть аппаратными. Достаточно распространенным методом в этой области считается аппарат транскраниальной электростимуляции «Альфария», в основе его воздействия лежат микротоки, естественные для организма. Применение этого аппарата дает возможность положительного воздействия на сотрудника при высоком уровне тревожности и предрасположенности к депрессивным реакциям приводя его в состояние релакса, нормализуется эмоциональный фон, настроение и т.д.

«Альфария» используется и для профилактического воздействия на сотрудников, что опять же способствует повышению жизненного тонуса, отступает тревога.

Поэтому в настоящее время достаточно актуальными в данном вопросе являются аппаратные методы. Они просто незаменимы в работе психолога комнаты психологической разгрузки. Они легки в использовании, не требуют от сотрудников больших временных затрат, постоянно совершенствуются и соответствуют новейшим технологиям, что отражается на эффективности профессиональной реализации сотрудниками опасных профессий [3].

Библиографический список:

1. Бакиров Р.С. Особенности эмоционально - мотивационной сферы личности сотрудников МЧС на этапе поступления в реабилитационный центр// Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1.
2. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. - М.: Речь, 2016. - 80 с.
3. Петелина В.А., Назарова О.М. Особенности использования аппаратных методов для психологической реабилитации сотрудников МЧС России / Наука XXI века: взгляд в будущее Материалы IX Национальной заочной научно-практической конференции учащейся молодежи. Международная академия наук педагогического образования, Шадринский государственный педагогический университет; Редакторы: Н. В. Ипполитова, Н. С. Стерхова. 2017. С. 25-29.
4. Психологическая помощь: практ. пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина; под ред. Е. П. Кораблиной. —2-е изд., испр. и доп. —М.: Издательство Юрайт, 2017.