

*Бордачев Александр Юрьевич, преподаватель кафедры  
тактико-специальной подготовки,  
Сибирского юридического института МВД России*

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА, КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНАХ РОССИИ**

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с психологической подготовкой сотрудников ОВД. В частности, предложены способы развития взаимосвязи сознание и тело. Которые помогут в психологической подготовке к ситуации риска для жизни сотрудника полиции. Приведен пример упражнений, которые показывают, как прямую связь сознание и тело, так обратную связь.

**Ключевые слова:** риск, тело, сознание, сотрудник, реакция.

**Abstract:** The article deals with the issues related to the psychological training of the police department employees. In particular, the ways of developing the relationship between consciousness and body are proposed. Which will help in psychological preparation for a situation of risk to the life of a police officer. An example of exercises that show both a direct connection between the mind and body, and a feedback link.

**Keywords:** risk, body, mind, employee, reaction.

Деятельность сотрудника полиции связано постоянно с риском для жизни как в служебное время, так и в неслужебное. Чаще всего сотрудники полиции погибают от психологической неготовности противостоять преступнику.

Несмотря на то, что в системе подготовки сотрудников большое время уделяется психологической подготовке. Очень сложно подготовиться к ситуации, когда жизнь твоя весит на волоске.

В нашей статье мы попытаемся предложить один из многих способов борьбы со стрессом в ситуации риска для жизни сотрудника. Мы предлагаем чтобы минимизировать этот риск в качестве защитных мер, попытаться осознать взаимосвязь между сознанием и телом.

В большинстве случаев сознание человека и его организм рассматриваются вне их взаимосвязи, но на самом деле они сосуществуют совместно и тесно взаимодействуют.

Когда два сотрудника полиции выезжают на вызов, то действия и ощущения, которые испытывает один из них, напрямую или опосредованно отражаются на деятельности другого. Существуют физиологические проявления тех реакций, которые происходят в сознании человека, и, наоборот, психологические проявления того, как реагирует организм на внешние физические воздействия.

Это универсальное взаимодействие позволяет контролировать степень влияния стресса на организм сотрудника, совершенствовать его навыки в принятии решений, повышать физическую работоспособность посредством развития психики.

Можно убедиться в наличии двусторонних связей при помощи проведения двух небольших экспериментов. Попытка их проведения поможет лучше понять и удостовериться в действенности упражнений, предлагаемых для управления стрессовыми ситуациями при несении службы.

Первый способ проверки того факта, что положение тела в пространстве может влиять на психологическое состояние человека, заключается в том, чтобы попытаться нахмуриться, как это происходит в ситуациях злобы либо недовольства.

Не стоит пытаться сознательно достичь состояния недовольства, достаточно просто сократить мышцы лица так, как это бывает в ситуациях проявления злости [1, с.15-18].

Если в течение некоторого времени сохранять эту мимику, то вскоре можно ощутить, как мозг начинает наполняться негативными мыслями и эмоциями. Подобным же образом, если принять позу депрессии – голова и плечи опущены, все движения замедлены и выполняются с неохотой и т.д.

Вскоре психологическое состояние будет соответствовать принятой позе. Положение тела стимулирует мозг к соответствующим эмоциям через физиологические сигналы. Исследованиями установлена, и обратная связь между телом и сознанием.

Люди, которые имитируют мимику лица, отражающую эмоции гнева, страха, печали, презрения, удивления и счастья, не только вскоре начинают испытывать такие эмоции, но у них еще наблюдается увеличение частоты сердечных сокращений, повышение температуры тела, изменяется электрическая проводимость кожных покровов и увеличивается мышечный тонус.

Разум таких людей, реагируя на внешние изменения тела, передает «информацию о настроении» обратно телу, вызывая еще более глубокие физиологические изменения.

Кроме того, некоторые исследователи утверждают, что человек может контролировать физиологические показатели, полученные при помощи полиграфа, просто контролируя выражение своего лица.

Второй способ, чтобы удостовериться в том, что протекающие психические процессы могут напрямую вызывать физиологические реакции в организме, необходимо сделать маятник, закрепив около 20-25 см нити на небольшом предмете, вроде канцелярской скрепки, кольца или шайбы. Расположите локоть на устойчивой поверхности и согните его примерно под углом  $45^{\circ}$ , аккуратно удерживая нить большим и указательным пальцем, позвольте маятнику свободно колебаться.

Не двигая рукой и пальцами думайте про себя «Да...да...да...», повторяя снова и снова. Сосредоточьтесь на этой мысли. У большинства людей маятник вскоре начинает совершать круговые движения либо вращаться. При изменении мысли на «Нет...нет...нет», движение маятника тоже меняется. Не пытайтесь предвидеть или направлять движение, грузик будет активизироваться самостоятельно [2, с. 125-126].

Это может показаться трюком, но на самом деле так себя проявляют микроскопические мышечные сокращения, которые человек не в состоянии увидеть или ощутить. Мозг подсознательно передает информацию, а тело на это реагирует.

Взаимосвязь тело с сознанием более чем очевидна. Сотрудники полиции в своей служебной деятельности не осознают почему так происходит. Но если мы углубимся в эти процессы, то можно их использовать как одни из не многих инструментов в борьбе с стрессовым состоянием сотрудника.

Есть много способов для укрепления этой связи тело и сознание, в нашей статье мы показали только несколько способов. Готовы утверждать, если регулярно применять в повседневной деятельности один из выше перечисленных способов взаимосвязи сознание и тело, то результат не заставит себя долго ждать. В результате сознанием можно управлять не только эмоциями, но и телом.

Таким образом, эти закономерности могут быть направлены на решение практических задач в интересах служебной деятельности. Самое простое и непосредственное применение вышесказанному – это преодоление стрессового состояния. Чтобы взаимосвязь была крепкой, к ней нужно как можно чаще прибегать.

### **Библиографический список:**

1. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. Палец Д. и Калитенко Б. Киев. 1997 С. 368.

2. Дайсэцу Судзуки. Дзэн- Буддизм. СэкидаКацуки. Основы дзэн- буддизма. Практика ДЗЭН. Бишкек. 1993 С 672.