

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

## **НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ**

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы, связанные с моделированием стрессовой ситуации сотрудника полиции. В частности предложены несколько практических упражнений, для совершенствования навыков борьбы со стрессом. При помощи некоторых этих методов можно улучшить свое состояние, добавляя элемент «целенаправленной психологической регуляции» в процесс практической тренировки. Показано как можно противостоять контрпродуктивному влиянию стресса и тревоги.

**Ключевые слова:** стресс, дыхание, упражнение, сотрудник, тело.

**Abstract:** The article deals with issues related to modeling the stressful situation of a police officer. In particular, several practical exercises are proposed to improve the skills of creating a model of a stressful situation. With the help of some of these methods, you can improve your condition by adding an element of "purposeful psychological regulation" to the breathing process. It is shown how it is possible to resist the counterproductive influence of stress and anxiety.

**Keywords:** stress, breathing, exercise, employee, body.

Стрессы и психологическое давление преступной среды входят сегодня в круг объективных условий деятельности МВД России.

Практика показывает, что негативные последствия были бы значительно меньше, если бы сам сотрудник обладал определенными навыками психологического самоанализа и психологической саморегуляции

непосредственно в момент профессиональных действий в эмоционально напряженной обстановке. Снимать последствия стресса, значительно сложнее, чем научить человека быть более устойчивым к стрессу.

Последствия стрессовой ситуации проявляются у различных людей по-разному, могут последовать за событием сразу или отсрочено, через определенный промежуток времени. Здесь важна помощь психолога или медика, но многое зависит и от самого сотрудника.

Все это - нормальная ответная реакция человека на сильные стрессовые воздействия. Это носит, чаще всего, временный характер, в зависимости от силы психологической травмы и ее субъективного значения для человека. Подобные переживания могут привести к ухудшению общего психологического самочувствия сотрудника, к осложнению взаимоотношений с близкими и товарищами по службе.

Поэтому, лучше сотруднику самому непосредственно в стрессовой ситуации применить какие-то "антистрессовые приемы", чем потом психолог или врач будут разбираться с последствиями стресса. Для этого необходим комплекс практических рекомендаций, которые любой сотрудник мог бы усвоить и применять непосредственно в ситуации стресса.

Например, можно представить, что ваши руки и ноги погружаются в емкость с горячей водой или ощущают тепло, исходящее от камина. Сила сознания будет стимулировать улучшение циркуляции крови в конечностях и противодействовать негативному влиянию стресса, который наоборот вызывает отток крови и охлаждение конечностей. Если удалось добиться таких ощущений, то далее необходимо выполнить те же аутогенные приемы с крупными мышцами, с каждой мышцей отдельно. Не следует торопиться, чтобы ощущения были более насыщенными.

Мысленно можно представить себе большое увеличительное стекло, при помощи которого, не спеша, происходит изучение каждого участка тела, от пальцев до головы. Так как каждый мускул в итоге должен попасть в фокус

этой линзы, то необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в данной области.

Разрешите мышцам, попавшим под линзу, расслабиться еще сильнее и представьте, как последние следы напряжения уходят при прохождении по ним стекла. Либо возможно представить, что на вас пролита чаша с волшебной жидкостью. Жидкость – расслабление, но воплощенное в текучую форму. Так как это теплое вещество стекает по телу вниз, медленно покрывая каждый дюйм, то все ваши нервы и мышцы полностью расслабляются. Одновременно с освобождением от чувства напряжения, будет повышаться внутренняя энергия и появится ощущение благополучия.

Предлагаемые техники можно использовать, находясь, например, в служебном автомобиле. Вместо перерыва на кофе и сигарету «для расслабления» (никотин, кофеин и сахар лишь усиливают протекание химических процессов, вызываемых стрессом, в организме), лучше рассмотреть возможность «дыхательной паузы». Несколько минут дыхательной гимнастики и, возможно, небольшая визуализация немного снизят внутреннее напряжение, вызванное несением службы, и позволят приступить к дальнейшей работе более расслабленно и спокойно [1, с. 16-18].

По мере увеличения практики в выполнении предлагаемых упражнений, состояние расслабления будет достигаться быстрее. В итоге, всего лишь несколько циклов «дыхания животом» или идеомоторной практики вызовут распространение сигналов спокойствия по телу и разуму, и расслабление станет возможным всего за одну-две минуты. Затем можно использовать сокращенную форму «глубокого дыхания» на протяжении всего дежурства.

Выезжая на вызов – особенно тот, который может быть связан с возможностью действий в состоянии риска, – следует выделить себе время для производства нескольких медленных, глубоких вдохов, прежде чем покинуть свой служебный автомобиль. Это позволит противостоять контрпродуктивному влиянию стресса и тревоги, которые, в большинстве случаев, накапливаются в период ожидания вступления в контакт, что будет способствовать улучшению

психического и физического состояния для эффективного решения проблем, с которыми приходится сталкиваться в процессе несения службы [2, с. 97-99].

Большинство сотрудников полиции отмечают, что во время действий в ситуациях риска ощущения стресса не возникает, однако после «накатывают» ярко выраженные симптомы стресса, которые могут выражаться в дрожи, отсутствии воли к дальнейшей деятельности и опустошением разума. Сотрудники зачастую неверно объясняют этот эффект запоздалой реакцией организма на страх, когда на самом деле такая реакция вызвана самим организмом, пытающимся приспособиться. В таких ситуациях следует использовать медленное, глубокое дыхание, возможно, в ходьбе, как средство для успокоения, чтобы быстрее нейтрализовать химические вещества, вызывающие состояние стресса в организме [3, с. 34-36].

Восстановление внутреннего равновесия после стрессовой нагрузки так же важно, как восстановление спортсменов после физических нагрузок. Это очистит сознание и сведет к минимуму износ сердца и других органов, передавая сигнал, что стадия тревоги закончена, и организм может вернуться к нормальному функционированию.

Таким образом, длительные сеансы предпочтительны до и после службы, перед сном или в удобное время и должны проводиться, не реже одного-двух раз в день. Это позволит полностью абстрагироваться от стрессов, в течение этого времени есть возможность полностью восстановиться и зарядиться на следующий рабочий день. Помните: стресс снижает производительность, расслабление противодействует этому, а дыхание – ключ к расслаблению.

### **Библиографический список:**

1. Афанасьев. А.В. Основы обеспечения личной безопасности сотрудника полиции при организации поиска преступников в зданиях (помещениях): учебно-методическое пособие / А.В. Афанасьев, А.Г. Литвиненко, А.Д. Колиненко, Н.А. Тен, О.В. Устиловская. — ДЮИ МВД России. – Хабаровск, 2019 – С. 16-18.

2. Панина Е.Н. Внедрение комплексного подхода к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел как фактор формирования готовности к действиям в экстремальных условиях / Е.Н. Панина, С.М. Ковалев. – Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIV международной научно-практической конференции (часть 2). – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – С. 97 - 99.

3. Бордачев А. Ю. «Методика совершенствования навыка сотрудника полиции в стрессовых ситуациях» Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIII международной научно-практической конференции (5–7 апреля 2021 г.): в 2 ч. / отв. ред. Д.В. Ким; – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2021. – Ч. 2. – С. 72-74.