

*Бордачев Александр Юрьевич, преподаватель кафедры
тактико-специальной подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России*

ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС ВЫЖИВАНИЯ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с моделированием стрессовой ситуации сотрудника полиции. В частности предложены несколько методов моделирование различных ситуации при выполнении своих служебных обязанностей сотрудником полиции МВД России. Приведены примеры различных упражнений для выражения ваших внутренних ресурсов, что отражение оптимальной, действенной внутренней силы, которая позволяет выжить. Чем интенсивнее было воздействие страха, тем интенсивнее должен формироваться опыт, составляющий основу ресурса выживания. Показано как можно противостоять влиянию стресса и тревоги.

Ключевые слова: стресс, метод, упражнение, сотрудник, обстановка.

Abstract: The article discusses issues related to modeling the stressful situation of a police officer. In particular, several methods are proposed for modeling various situations when performing their official duties as a police officer of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Examples of various exercises are given to express your inner resources, which is a reflection of the optimal, effective inner strength that allows you to survive. The more intense the impact of fear was, the more intense the experience that forms the basis of the survival resource should be formed. It is shown how it is possible to resist the influence of stress and anxiety.

Keywords: stress, method, exercise, employee, situation.

В последние годы происходят существенные изменения в правоохранительной системе России и правовом регулировании деятельности правоохранительных органов, в частности подразделений полиции, с целью приведения их работы к современным европейским стандартам.

Поэтому исполнение полицейскими своих обязанностей по обеспечению публичного порядка и безопасности граждан, противодействию административным и уголовным правонарушениям должно учитывать, эти тенденции и основаны на высоком профессионализме, существенной составной частью которого является тактико-специальная подготовка полицейских. Сейчас существенно меняются внешние условия выполнения подразделениями полиции своих функций.

Имеется в виду законодательный процесс по внедрению в России рынка гражданского огнестрельного оружия и боеприпасов, что, безусловно, существенно повлияет на формирование экстремальных ситуаций для реализации полицейских полномочий.

Представляется, что это обстоятельство обусловит возникновение значительно чаще ситуаций, когда сотрудникам полиции во время исполнения своих обязанностей придется иметь дело с вооруженными и неадекватными неуравновешенными, нетрезвыми или просто возбужденными лицами.

Составной частью каждого вида обучения полицейских является тактическая подготовка – комплекс мероприятий, направленный на приобретение и совершенствование полицейским навыков практического применения теоретических знаний относительно правильного оценивания конкретных событий с последующим принятием правомерных решений и психологической готовности к действиям в ситуациях различных степеней риска [1, с. 60-64].

Обособленным разделом в профессиональной подготовки сотрудников полиции стоит это умение выживать в сложных сложившихся ситуациях. Способность к выживанию или умению по учебникам в классах не научится. Это качество вырабатывается только практически и с приобретением

определённого жизненного опыта.

В предыдущих наших статьях мы писали о психологическом состоянии сотрудника полиции, при стрессовых ситуациях в служебной деятельности. Мы говорили о нескольких методах в совершенствовании психологической устойчивости к страху. В нашей статье мы поговорим об ещё одном методе.

И так, находясь в состоянии расслабления, практикуясь во «внутренней речи» или тренируясь в мысленном моделировании стрессовых ситуаций, можно использовать другой психологический метод, в целях установления контроля над страхом, который можно испытывать в определенных ситуациях при несении службы.

Хотя этот вопрос обычно не принято обсуждать в среде сотрудников, но можно быть уверенным, что чувство страха или, по крайней мере, крайней тревоги из-за уязвимости от возникающих опасностей испытывает каждый из них. Выход из создавшейся обстановки состоит не в том, что следует это отрицать, что, кстати, только увеличит ощущение стресса. Выход состоит в том, чтобы научиться справляться с такими эмоциями, чтобы использовать стресс как катализатор для само мобилизации.

Чувство страха не означает беспомощность. Напротив, страх может позволить стать сильнее и увеличить потенциал реагирования. Действительно возможно сознательно программировать себя на поиск дополнительных сил при нахождении в состоянии страха, делая упор на то, что называется ресурсом выживания.

В состоянии расслабления и свободным от посторонних мыслей сознанием вспомните момент, когда вы подверглись влиянию страха, но смогли среагировать и справиться с угрозой, кстати, реакция необязательно должна быть связана с действием.

Возможно, вы решили просто остаться на том месте, где на вас было совершено нападение, так как преследование преступника было неуместно ввиду возможности неоправданно подвергнуть себя еще большей опасности. Какова бы ни была ситуация, вспомните свои ощущения тогда: ощущали ли вы

себя полным сил или больным? Были ли спокойны или взволнованы? Мысли были ясными или путались?

То, на чем вы пытаетесь сосредоточиться, выступает ярким опытом борьбы со страхом, с которым удалось справиться и в процессе чего вы ощущали себя сильнее, грамотнее и проявили здравомыслие, разрешая ситуацию. Если инцидент был сложным и длительным по времени, то, возможно, вам удастся вспомнить только отдельные его аспекты, прокручивая которые возможно найти моменты ваших правильных действий. Другими словами, необходимо проигрывать инцидент вперед до тех пор, пока искомые эпизоды не будут найдены.

Где-то глубоко в памяти такие примеры есть, каждый переживал моменты успешных действий по крайней мере хотя бы раз, возможно, даже не осознавая этого в свое время.

Когда удастся вычленить такой момент из общей картины, необходимо мысленно погрузиться в эту ситуацию. Видеть ситуацию так, как вы видели ее тогда; слышать то, что слышали в то время; ощущать то, что ощущали в тот момент.

Мысленное моделирование стрессовых ситуаций – это не праздное мечтание. Это целенаправленная тренировочная деятельность. Вы обучаете себя при помощи визуализации образов. Как и другие аспекты психологической подготовки, такая тренировка укрепляет взаимосвязь между двигательными реакциями и способностью их контроля со стороны разума. В спорте этот вид психологической подготовки известен как «проигрывание в голове» и отточен до мелочей.

Находясь в одиночестве в тихом, закрытом месте, закрыв глаза, спортсмен представляет себе, как он участвует в соревнованиях от самого начала своего выступления до его окончания [2, с. 198 - 204].

Когда пережитые ощущения заново станут для вас реальностью, ищите ту часть себя, которая была способна под воздействием страха реагировать на опасность, оставаясь в ясном сознании и держа ситуацию под контролем.

Изначально вас может охватить чувство страха или беспомощности при осознании угрозы, но в определенный момент ощущение бессилия, неразберихи и волнения уступает место ощущению превосходства и контроля, хотя бы на мгновение.

Уловите это ощущение. Это «форма» выражения ваших внутренних ресурсов. Это отражение оптимальной, действенной внутренней силы, которая позволяет выжить. Чем интенсивнее было воздействие страха, тем интенсивнее должен формироваться опыт, составляющий основу ресурса выживания.

Все, что необходимо развивать в себе – это способность сознательно, по своему желанию вводить свой разум в такое состояние, потому что это и есть то лучшее, что можно найти в себе, это база для развития способности преодолевать даже самые сложные ситуации.

«Поймав» это ощущение, необходимо использовать технику глубокого дыхания, чтобы освободить свой разум от посторонних мыслей и сосредоточиться на нем. Осознайте, что ранее вы уже использовали свой внутренний ресурс, что он по-прежнему является частью вас и что он постоянно будет с вами и может быть использован в необходимый момент. Проговорите про себя, что когда бы вы ни столкнулись лицом к лицу с опасностью, этот внутренний ресурс активизируется и активизирует вашу способность к своевременному реагированию.

Практикуйтесь в принудительном введении себя в такое психическое состояние в процессе стрессовых тренировок. Чтобы эффективнее использовать «внутренние резервы» в реальной обстановке, разработайте для себя какой-либо «условный сигнал».

Когда вы обращаетесь к своим внутренним ресурсам в период релаксации, например, проговаривайте про себя особое слово, которое будет у вас ассоциироваться с этим состоянием. Повторяйте это слово и укрепляйте ассоциативные связи до тех пор, пока одно лишь произнесение этого слова не будет вызывать немедленное ощущение входа в нужное состояние.

Могут быть использованы и другие сигналы, например, соединение

большого и указательного пальцев или представление себе какого-либо образа, который вызовет ощущение активации внутреннего ресурса [3, с. 12-15].

На начальных этапах рекомендуется практиковать данную технику два-три раза в день, в последующем тренировки сокращаются до одного раза. В результате длительной практики вы почувствуете, что способны использовать описанную технику автоматически в процессе несения службы.

Всякий раз, когда ощущается приближение стрессовой ситуации или когда возникает чувство страха или беспокойства, следует использовать свой «условный сигнал», чтобы преодолеть негативные эмоции и ввести свой разум в такое состояние, которое позволит вам максимально уверенно и эффективно контролировать ситуацию.

Каждый раз, успешно справляясь с напряженной ситуацией, необходимо ощутить это состояние успеха в целях укрепления ресурса выживания.

В ситуациях, когда вам кажется, что справиться с ситуацией не удалось, если позволяет время, постарайтесь представить в своем сознании, войдя в расслабленное состояние, как бы вы могли по-другому среагировать на сложившуюся обстановку, на этот раз успешно использовав возможности техники реализации внутренних резервов. Вообразите, что вы заново переживаете эту же ситуацию, но уже реагируя на ее изменения более эффективными средствами.

Однако, вне всякого сомнения, без предварительной проработки навыков путем выполнения отдельных упражнений эффективность такого метода будет низкой. Таким образом, метод моделируемых ситуаций целесообразно использовать только после того, как курсанты получили хотя бы общие представления о том, как действовать в тех или иных ситуациях [4, с. 126-130].

Возможно, когда-то настанет такой момент, что единственная способность, на которую вы можете рассчитывать, чтобы остаться в живых, будет способность реализовывать свои внутренние ресурсы выживания.

Таким образом, подводя итог вышесказанному можно сделать вывод что, чтобы эффективнее использовать свои «внутренние резервы» в реальной

обстановке, нужно часто заниматься и обращаться к этой технике. И вы увидите, что результат не заставит себя долго ждать.

Библиографический список:

1. Ковалёв С.М., Бордачев А.Ю. Тактико-специальная подготовка сотрудников полиции// Закон и власть. 2022. № 5. С. 60-64.

2. Бордачев А.Ю. Психологическая визуализация" в критической ситуации сотрудником полиции// E-Scio. 2022. № 1 (64). С. 198-204.

3. 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. 12-15.

4. Черменев Д.А., Бордачев А.Ю. Особенности организации проведения практических занятий по тактико-специальной подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Научный компонент. 2022. № 1 (13). С. 126-130.