

*Ковалев Сергей Михайлович, преподаватель*

*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск*

## **СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЛИЦЕЙСКОГО**

**Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы воздействия на психическое и эмоциональное состояние сотрудников полиции психотравмирующих факторов, рассмотрены причины возникновения стресса. Проанализированы профилактические действия по снижению стресса среди сотрудников полиции. Предложено несколько эффективных практических упражнений и методов, для минимизации воздействия стресса, при помощи которых сотрудники полиции могут улучшить свое психологическое состояние.

**Ключевые слова:** стресс, угроза, сотрудник полиции, упражнение, психологическое состояние.

**Annotation:** The article discusses the impact of psychotraumatic factors on the mental and emotional state of police officers, and examines the causes of stress. Preventive actions to reduce stress among police officers are analyzed. Several effective practical exercises and methods have been proposed to minimize the effects of stress, with the help of which police officers can improve their psychological state

**Keywords:** stress, threat, police officer, exercise, psychological state.

Приоритетные функциональные обязанности по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности сотрудники полиции выполняют как в обычных условиях, так и при возникновении чрезвычайных

обстоятельств, где их работа связана с высокими профессиональными требованиями и рисками при неуклонном соблюдении законности. Постоянное давление, нахождение в состоянии постоянной готовности полицейского к реагированию на изменение оперативной обстановки, скрупулезность в деталях и быстрое принятие важных решений могут создавать психологический стресс и воздействовать на благополучие сотрудника.

При реализации обязанностей возложенных на них законом при общении с гражданами сотрудники полиции часто сталкиваются с психотравмирующими факторами, которые могут оказывать негативное воздействие на психическое и эмоциональное состояние. Эти факторы могут включать в себя насилие и жестокость, преступные события, опасные и потенциально насильственные ситуации, свидетелем или участником которых может стать сотрудник полиции во время исполнения своих служебных обязанностей. Постоянная готовность к действиям по пресечению чрезвычайных ситуаций или нападения со стороны правонарушителя могут вызывать стресс и тревогу.

Работа полиции часто связана с конфликтными ситуациями, где они могут пострадать сами или столкнуться с тяжелыми травмами и смертью людей. Полиция иногда оказывается в среде, где отношения с обществом могут быть напряженными, взаимодействие с различными людьми и социальными группами, включая конфликтные ситуации и конфликты с населением. Это может быть источником стресса и негативных эмоций.

Анализ причин гибели и ранений сотрудников, зависевших лично от них, выявил следующие: потеря бдительности, неумение предвидеть и оценить опасность, игнорирование очевидных признаков опасности, переоценка своей подготовленности, отсутствие контроля за другими людьми, неверие в возможность стать объектом нападения и др. Иначе говоря, недостатки в профессиональной подготовке сотрудника ОВД и особенности его личностных качеств определяют предрасположенность к несчастным

случаям при нахождении в экстремальных ситуациях, его «профессиональную виктимность». Чем выше уровень подготовленности к обеспечению личной безопасности, тем выше шансы сотрудника остаться невредимым в опасной ситуации [1].

Такие случаи могут вызывать психологический дискомфорт и травму. В ходе задержания лиц совершивших преступления или помощи жертвам преступлений, полицейскому приходится оказывать помощь как самим преступникам, которые пострадали в результате применения полицейских мер воздействия, так и тем, кто пострадал от насилия. Это может вызывать эмоциональное перенапряжение и сострадание, особенно при работе с детьми, жертвами сексуального насилия или другими уязвимыми группами. Время от времени сотрудники полиции могут сталкиваться с множеством травматических событий, таких как серьезные аварии, преступления или насилие. Длительная экспозиция к таким травматическим событиям так же может накапливать стресс и повышать риск развития психологических проблем.

Важно отметить, что эти факторы могут варьироваться в зависимости от конкретного места работы сотрудника полиции. Руководство и заинтересованные службы обычно предлагают поддержку и помощь сотрудникам полиции, такую как обучение обращению с травмирующими событиями, консультации и психологическую поддержку, чтобы помочь им справиться с психотравмирующими факторами и поддерживать их благополучие.

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 [2].

Планомерные профилактические действия по снижению стресса среди

сотрудников полиции является важным аспектом заботы о их психологическом благополучии. Рассмотрим некоторые способы, которые могут помочь в снижении стресса:

Обеспечение доступа к психологической поддержке является важным шагом для снижения стресса. Сотрудники полиции могут обратиться к специалистам для консультаций, терапии или проведения групповых сеансов, которые могут помочь им эффективно справляться с эмоциональными трудностями.

Предоставление сотрудникам полиции навыков и методов управления стрессом может быть полезным. Обучение медитации, релаксации, дыхательным техникам или другим приемам позволит им эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Длительные рабочие часы и непредсказуемый график могут быть источниками стресса для сотрудников полиции. Организационные меры, такие как ротация графиков, предоставление отпусков и обеспечение адекватного времени отдыха, могут помочь уменьшить негативное влияние стресса на сотрудников полиции.

Физическая активность и спорт помогают снизить уровень стресса и повысить общее благополучие. Предоставление возможностей для физических тренировок или спортивных мероприятий для сотрудников полиции может значительно помочь им справиться со стрессом. Активная позиция руководства подразделений по пропаганде здорового образа жизни, совместное посещение спортивных секций, тренировочных залов и др.

Создание поддерживающей и толерантной рабочей культуры, где сотрудники полиции могут общаться и поддерживать друг друга, может существенно снизить стресс. Программы работы в команде, проведение тренингов по развитию командного духа и обмен полезными ресурсами и стратегиями между коллегами могут быть полезными инструментами.

Создание безопасной и поддерживающей рабочей среды может помочь снизить стресс для сотрудников полиции. Это включает в себя разработку

процедур безопасности, составление определенных безопасных алгоритмов действия в составе нарядов, предоставление необходимых ресурсов и оборудования для работы, а также создание социальных мероприятий и мероприятий по повышению морального духа.

Важно признать, что каждый сотрудник полиции может иметь индивидуальные потребности и методы применимые для работы со стрессом.

Сотрудники полиции сталкиваются с высоким уровнем профессионального стресса в связи с особенностями своей работы. Вот некоторые из факторов, которые могут вызывать профессиональный стресс у сотрудников полиции:

Для управления профессиональным стрессом у сотрудников полиции может потребоваться применение различных подходов. Это может включать обучение самоуправлению стрессом, психологическую поддержку, создание поддерживающей рабочей среды и продвижение здорового образа жизни. Важно обеспечивать сотрудникам полиции доступ к ресурсам и поддержке, чтобы помочь им эффективно справляться со стрессом и поддерживать их благополучие.

Важно помнить, что каждый сотрудник полиции может отличаться по своей чувствительности к стрессу и способам справляться с ним. Обеспечение соответствующей поддержки, обучения по управлению стрессом и создание благоприятной рабочей среды помогут снизить влияние стресса на сотрудников полиции.

Существует множество упражнений и методов, которые могут помочь бороться со стрессом. Вот несколько эффективных упражнений:

1. Дыхательные техники: Глубокое релаксационное дыхание является простым и эффективным способом снижения стресса. Сядьте в удобной позе или лягте на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Глубоко вдохните через нос на счет до четырех, задержите дыхание на счет до семи, затем медленно выдохните через рот на счет до восьми. Повторяйте это упражнение несколько раз.

2. Прогрессивная мускульная релаксация: Это упражнение включает последовательное напряжение и расслабление мышц, начиная с нижних конечностей и двигаясь вверх по телу. Напрягите группу мышц на несколько секунд, затем расслабьте их. Продолжайте двигаться по всему телу, сосредотачиваясь на ощущении расслабления.

4. Физическая активность: Регулярное участие в физической активности, такой как прогулки, бег, занятия йогой или даже танцы, способствует снижению уровня стресса. Физическая активность помогает высвободить эндорфины - естественные "гормоны счастья", которые улучшают настроение и уменьшают стресс.

5. Изучение релаксационных техник: Ознакомьтесь с различными релаксационными техниками, такими как йога. Эти практики объединяют движение, дыхание и сосредоточенность на ощущениях для снятия напряжения и стресса.

6. Социальная поддержка: Общение с друзьями, семьей или поддерживающей группой людей может помочь в управлении стрессом. Разговоры с близкими людьми, выражение своих эмоций и получение поддержки могут снизить психологическое напряжение.

Эти упражнения и методы могут эффективно помочь сотрудникам полиции в борьбе со стрессом, но каждый человек уникален. Важно найти то, что работает лично для каждого и включить это в свой регулярный режим для эффективного снижения стресса.

### **Библиографический список:**

1. Панина, Е. Н. Психологические аспекты личной безопасности сотрудника органов внутренних дел и особенности их изучения в процессе профессиональной подготовки по должностной категории "полицейский" / Е. Н. Панина, С. М. Ковалев // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: Материалы XX международной научно-практической конференции: в 2 частях, Красноярск, 20–21 апреля 2017 года /

Сибирский юридический институт МВД России. Том Часть 1. – Красноярск:  
Сибирский юридический институт МВД России, 2017. – С. 138-140.

2. Бордачев, А. Ю. Некоторые способы борьбы со стрессом / А. Ю.  
Бордачев // E-Scio. – 2022. – № 2(65). – С. 120-124.