

**Шинкаренко Інна Олександрівна**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри філософії та політології  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТСТРЕСОВИХ СТАНІВ ТА УСУНЕННЯ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ ПІД ЧАС ДІЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

Стресогенними є фактори, пов'язані з необхідністю виконання службового обов'язку в позаштатних, швидко мінливих і порівняно важко прогнозованих ситуаціях, наприклад, дій працівників поліції в умовах антитерористичної операції, звільнення заручників, затримання озброєних злочинців, знешкодження терористичних угруповань та вперше застосування зброї на ураження і т. ін. Працівники поліції, що здійснюють означені заходи, несуть значне морально-психологічне навантаження. Виникаючи при цьому психодезадаптивні стани знаходять вираження у зниженні працездатності, девіантних формах поведінки (зловживання алкоголем, суїцидальна поведінка, агресивність, імпульсивність вчинків і т. ін.), у нервово-психічних і психосоматичних порушеннях.

Істотно впливають на характер розладів індивідуально-особистісні особливості працівників, ступінь підготовленості до дій у надзвичайній обстановці, кліматичні умови, стан медико-психологічного забезпечення, психологічний клімат у колективах та ін. Як бачимо, ступінь психологічної враженості персоналу поліції під час виконання службово-бойових завдань може бути знижений за рахунок психологічної профілактики. Означене неможливе без наукової розробки її психологічних та організаційних проблем.

Тривалий час вважалося, що особи, зайняті в небезпечних професіях, відрізняються підвищеною психологічною стійкістю до будь-яких психотравмуючих обставин, тому що, по-перше, як правило, проходять спеціальний добір, по-друге, спеціальну психологічну підготовку, у тому числі «загартування» у процесі самої діяльності. Крім того, у ряді випадків ці професії безпосередньо пов'язані з наданням допомоги людям, які опинилися у надзвичайних обставинах. «Той, хто допомагає іншим, сам не має потреби в допомозі».

Однак проведені дослідження і досвід психологічної роботи з персоналом рятувальних служб, поліцейськими, пожежними, працівниками швидкої медичної допомоги, які брали участь у ліквідації різного роду наслідків надзвичайних обставин, у тому числі терористичної загрози, показали наявність у них широкого спектра психологічних реакцій, що за своєю природою є

вкрай стресогенними. Ці негативні психологічні наслідки за своєю тяжкістю часто порівняні з тими, що виникають в осіб, безпосередньо потерпілих під час подій. Як вважає Ч. Фіглі, робота в екстремальних умовах, за психологічним впливом на особистість порівняна з бойовим стресом і супроводжується аналогічними психологічними реакціями [1].

У результаті, наприклад, поліцейський підрозділ, що брав участь у терористичному інциденті, який супроводжувався масовими жертвами і великою кількістю обгорілих або покалічених трупів, може в наступні 3–5 років втратити до 20 % своєї чисельності за рахунок звільнення осіб з порушеннями психічної адаптації. А за даними Дж. Вона, з числа поліцейських, які застосовували зброю на ураження, приблизно 70 % звільняються з поліції протягом 5 років, так чи інакше пов'язуючи це з негативними психофізичними наслідками подібних інцидентів [2]. Обстеження цієї категорії осіб виявило значну поширеність у них стресових розладів. За одними даними, понад 60 % обстежених вказали на значний вплив інцидентів на їхній психічний стан і подальше життя, і лише 35 % не зазнали яких-небудь негативних психологічних наслідків.

Не применшуючи значення цілеспрямованої психологічної підготовки, ряд закордонних психологів, включаючи представників поліцейської психології, доходять висновку, що ні якість, ні обсяг спеціальної підготовки не можуть виключити постстресові порушення у працівників цієї та інших небезпечних професій [3].

*Розв'язання існуючих проблем профілактики наслідків стресових ситуацій.* Серед розглянутих у вітчизняній літературі заходів для підвищення психологічної стійкості, попередження розвитку станів психічної дезадаптації при роботі в умовах антитерористичної операції основна увага повинна приділятися також питанням психологічного добору і спеціальної підготовки. Між тим багато надзвичайних обставин виникають настільки стрімко і значущо, що, незважаючи на певну стійкість до професійних агресорів, могутній психотравмуючий вплив нетипових, екстраординарних обставин робить навіть добре підготовлених людей уразливими і піддає їх високому ризику виникнення стресових розладів.

Безпосередньо перед виїздом підрозділу до зони антитерористичної операції необхідно попередити людей про те, з чим доведеться стикнутися, про потенційні стресори. Бажано також надати короткі пам'ятки про постстресові стани, у яких зазначити джерела отримання психологічної допомоги. Кожна операція повинна здійснюватися при ретельному психологічному забезпеченні.

Присутність фахівця-психолога є бажаною на усіх етапах підготовки і несення служби, особливо на реабілітаційному етапі. Профілактика і корекція стресових станів в екстремальних умовах може розглядатися як один із ключових способів збереження і працездатності персоналу поліції, підвищення його психологічної стійкості і підтримання психоемоційної рівноваги.

Умовно можливі профілактичні та реабілітаційні заходи можна поділити на *організаційні* (наприклад, надання короткострокової відпустки, зменшення навантаження, дотримання графіку змінюваності особового складу), *соціальні* (страхування, матеріальне стимулювання, моральна підтримка з боку найближчого соціального оточення), *медичні* (профілактичні огляди, медикаментозна корекція, психотерапія) і *психологічні* (індивідуальне консультування, психологічна корекція, групова психотерапія). Очевидно, що дві останні групи заходів вимагають обов'язкової присутності на місці подій підготовлених фахівців, практичних психологів, що поки далеко не завжди передбачено чинними нормативними документами і залишається поза полем зору керівників поліції.

Основними принципами надання допомоги особам, які перенесли психічну травму в результаті тих або інших критичних інцидентів у процесі професійної діяльності, є такі: невідкладність, наближеність до місця подій, очікуваність відновлення нормального стану, єдність і простота терапевтичного (психологічного) впливу.

Групові методики показані у випадках, коли люди піддалися спільній (колективній) травмі, наприклад, у складі групи або цілого підрозділу. Поблизу від місця подій можуть бути проведені сеанси декомпресії і розрядки, спрямовані на зняття психологічної напруги, викликані травмою. Ці сеанси являють собою укорочені дибрифінги, містять у собі короткий вступ, обговорення фактів, надання інформації. Після закінчення періоду участі проводиться так звана деескалація або демобілізація: зменшення дистресу, пов'язаного з поверненням до повсякденного життя і діяльності.

У найбільш структурованому вигляді процес роботи з наслідками колективної психічної травми відображає метод «дибрифінгу стресу критичного інциденту (Critical Incident Stress Debriefing – CISD), розроблений Дж. Мітчелом і який набув значного поширення [3].

Психологічні дибрифінги, як форма надання допомоги в кризових ситуаціях, проводяться з групами людей, які спільно зазнали стресових або трагічних подій. Це можуть бути групи, створені за ознакою професійної приналежності, або просто об'єднані спільністю пережитої ситуації. Підкреслюється, що дибрифінги не замінюють собою власне лікування, яке буває необхідним у деяких випадках; їхня мета – мінімізувати небажані психологічні наслідки і попередити розвиток синдрому посттравматичних стресових розладів. Ця мета досягається через:

- «вентиляцію» вражень та емоцій; когнітивної організації досвіду; зменшення тривоги і напруженості;
- розуміння універсального характеру індивідуальних реакцій, що досягається в процесі інтенсивного «обміну» почуттями;
- мобілізацію ресурсів для соціальної підтримки, посилення групової солідарності та згуртованості;
- підготовку учасників до правильного сприйняття свого наступного

стану і використання різних стратегій психологічної допомоги.

За даними закордонних авторів, до 75 % тих, хто пройшов психологічні дибрифінги, зазначають їхню високу ефективність і корисність [4]. Переваги методу полягають у тому, що він надає можливість взаємного навчання людей тому, як краще мобілізувати свої ресурси для подолання стресу, дозволяє краще зрозуміти природу травматичного стресу, його прояви і способи подолання, для того щоб використовувати ці знання при можливих нових драматичних інцидентах; надає умови для самовираження і знаходження впевненості в собі в умовах взаємної підтримки і професійної участі фахівців.

Вивчення умов несення служби в екстремальних умовах антитерористичної операції показало [5], що необхідна комплексна підготовка працівників як для дій в екстремальних умовах (психологічна, медична, соціально-правова, фізична, тактико-спеціальна), так і для несення служби в умовах повсякденної напруженої службово-бойової діяльності, для чого надалі доцільно вивчити умови несення служби різних підрозділів, їхній психологічний клімат, дотримання техніки безпеки.

На наш погляд, для здійснення комплексу психологічної реабілітації особового складу необхідно:

- удосконалити систему службової підготовки за рахунок впровадження тематичних тренінгів;
- здійснити систему заходів щодо створення психологічних служб в усіх спеціальних підрозділах поліції з обов'язковим складанням програм психологічної профілактики постстресових станів.

---

1. Figley C.R. (Ed) *Stress Disorders Among Vietnam Veterans*. –New York : Bruner. Masel, 1978.

2. Twain D. *Funktional areas of psychological activity* / Twain D., Mc Gee R., Bennet L.A. ; ed. S.L. Brodsky // *Psychologists in the Criminal Justice System*. – Carbondale, IL: Admark, 1972. – P. 15–20.

3. Mitchell J.T. *Helping the helper: Practice and policy in the 1990's* / Mitchell J.T. // *Third European Conference on Traumatic Stress*. – Bergen, Norway, 1993.

4. *Workshop «Post-Traumatic Stress Disorders»: Texbook*. – Brussels : Queen Astrid Military Hospital, 1991. – P. 7–9.

5. Плетньов О.В. *Службово-бойова діяльність служби безпеки України при проведенні антитерористичних заходів* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук : спец. 21.07.05 «службово-бойова діяльність сил охорони правопорядку» / О.В. Плетньов. – Одеса : ОДУВС, 2015.