

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>

3. Методичні розробки до вивчення навчальної теми «Кидки, прийоми боротьби лежачи» / С.Б. Боровинський, С.М. Булах, С.М. Балабан, Ю.В. Герасимчук, І.Ю. Токар. 2015 , с.6. URL : <https://dduvs.in.ua/biblioteka/biblioteka-studenta-dduvs/pidruchniki-posibniki/kydky/>

Владислав ТИШКОВ

курсант 1-го курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів стратегічних розслідувань
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Дмитро ТІНІН

викладач кафедри
тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА НЕВПЕВНЕНОСТІ В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Людина відрізняється від тварин не тільки своїм інтелектуальним рівнем та анатомічною структурою тіла, а й своїм широким спектром емоцій. Це пов'язано як раз таки з тим, що людина має більш високий розумовий рівень, а отже її мозок здатний до більш широкого кола емоцій: любов, пригніченість, задоволення або незадоволення тощо. Але це не означає, що така первинна емоція як «страх» зникне, вона породжує нові емоції, такі як риптоність у собі. А в повсякденній діяльності вміння контролювати саме ці емоції вирішує успішне розв'язання створеної ситуації, а також становлення людини справжнім поліцейським.

Ми звикли гадати, що боятись чогось – це соромно, але насправді завдяки страху ми і живемо. У повсякденному житті невеличка порція страху може бути корисною: вона тримає нас у напрузі та мотивує. Завдяки страху ми відмовляємося від тих чи інших бездумних дій, через виконання яких ми могли би собі нашкодити. Він відмовляє нас лізти у пригоду, яка може мати негативні наслідки. В діяльності поліцейського страх буде переслідувати людину постійно. І більше за все від нього страждають «молоді» поліцейські, тобто ті, які щойно закінчили навчальний заклад і не мають практичних навичок. Повністю позбавитися від страху неможливо, але його можна приборкати. І саме це роблять поліцейські щодня.

Приборкати свій страх можна за допомогою таких етапів: [2]

1. Слід визначити свої страхи. Для себе необхідно визначити, що саме змушує боятися: невдача? Відмова? Страх виглядати безглуздо? Після того, як страх буде визначений, потрібно сісти і подумати, чому ви боїтеся. Чи страх є логічним, чи вони є просто продуктом ваших емоцій?

2. Потрібно перестати «накручувати» себе. Обдумувати свої дії потрібно, але якщо перестаратися, то можна зовсім себе деморалізувати.

3. Слід знайти в собі сильні сторони, це допоможе побачити в собі те, за що можна пишатися.

4. Тренування та гарне харчування. Здоровий спосіб життя також може поліпшити настрій та змусить почуватися спокійніше, збалансованіше і впевненіше.

5. Ставте собі мету. Її визначення може дати конкретний напрям дій та змусити піднятися над своїми страхами і дозволить досягти в житті того, чого ви самі бажаєте.

Необхідно пам'ятати, що данні поради стануть корисними лише у випадках, коли існує достатньо часу для подолання страху, в той час як в риптоних ситуаціях взагалі не буде часу обдумати свої дії. В таких обставинах, як правило, у людей починається паніка. Потрібно пам'ятати, що при виникненні паніки, досить важливо зберегти критичність мислення й відновити контроль над своєю поведінкою. Як наслідок, після паніки настає шок – досить важка реакція організму на фізичну або психічну травму. Розпочинається з активних дій та поступово переходить до повної пасивності. [1] Якщо виникла шокова реакція, психологічно захистити самого себе практично неможливо, тому що на початковій стадії людина перебуває у збудженому стані, а потім у неї порушуються контакти із зовнішнім світом. На свідомість людини яка знаходиться в шоківому стані дуже легко впливати. Тому, менш стресостійким напарникам, слід допомагати, намагаючись привести їх у свідомість та даючи їм необхідні команди. Зазвичай, поліцейським з більшим досвідом надають у помічники саме таких «молодих» поліцейських. Це робиться для того, щоб людина могла навчитися у свого «наставника», перейняти його досвід, та в майбутньому передати його наступним. І це дуже полегшує перший час роботи новачку. Інколи людина впадає в *стан рухового збудження*. У неї виникає нераціональна мовленнєва діяльність та взагалі може зникнути реакція на навколишній світ. У цій ситуації необхідно просунути руки потерпілому під пахви, ніби роблячи захват ззаду, притиснути його до себе. Промовляючи до людини спокійним тихим голосом, не ставлячи жодних запитань, не сперечатись з нею. Називаючи відчуття людини, наприклад: «тобі хочеться втекти або сховатись». Такий стан може виникнути у поліцейського в момент, коли він зрозумів, що знаходиться у стані шоку та, не розібравшись, намагається щось вдіяти. Через це виникає безглузда діяльність. Також, однією з реакцій організму на шокове збудження може бути *нервово тремтіння*. Головне правило надання допомоги – не зупиняти, а посилити тремтіння. Необхідно взяти людину за плечі та потрясти її декілька секунд. Одночасно необхідно говорити з людиною, щоб вона не сприйняла це

як напад відносно неї. В цей час категорично заборонено обіймати людину та вкривати її.

Ще один емоційний стан, який повинні вміти контролювати поліцейські, а точніше викоринити його – це невпевненість у собі. Так, на відміну від страху, невпевненості можна повністю позбавитися. Його породжує звичка постійно порівнювати себе з оточуючими, залежить від чужої думки, страх того, що люди не приймуть і не зрозуміють тебе. Так, наприклад, поліцейський-новачок, порівнюючи себе зі своїм більш досвідченим напарником, починає невпевнено себе вести. Щоб подолати свою невпевненість, по-перше, слід менше думати про те, яке враження ви справляєте на оточення. По-друге, підвищуйте рівень власної компетенції, завдяки цьому, якщо ви бачитимете свій розвиток, ви будете підвищувати свою самооцінку. По-третє, вмійте розслаблятися в будь-якій ситуації.

Отже, страх – це невід’ємна емоція нашого організму, якої неможливо позбутися. Поліцейські відчують страх завжди, а отже вони повинні вміти його приборкати навіть в екстрених ситуаціях, бо інакше вони не зможуть якісно виконувати свої обов’язки. Невпевненість також погано впливає на роботу поліцейського, але з часом її можна позбутися, а отже вона не така складна, як здається на перший погляд. Головне пам’ятати – приборкати страх одразу не вийде, для цього потрібен час, а отже не слід себе одразу звинувачувати.

1. О. Калініченко. Цивільний захист. Людина у надзвичайній ситуації. Надзвичайна ситуація+. [електронний ресурс]. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/09/25/lyudyna-u-nadzvyhajnij-sytuatsiyi/> дата звернення: 15.01.2021

2. Українська правда. Як подолати страх і невпевненість у собі. Топ-5 порад. [риптонний ресурс]. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2014/01/22/149390/> дата звернення: 15.01.2021