«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель начальника ГУВД

по Свердловской области

полковник внутренней службы

В.Ю.Бердников

января 2007 года

Тема лекции

Психические состояния сотрудников ОВД. Основы психической саморегуляции

Психические состояния сотрудников органов внутренних дел

Психическое состояние характеризуется единством переживания и деятельности, причем объективная их сторона направлена на внешние проявления эмоционально окрашенных деятельностных характеристик. Неразрывность функциональных и психических состояний обусловлена тем, что субъективность психических состояний - это переживания, а объективность функциональных состояний - это успешность, эффективность деятельности, зависимые от этих переживаний.

Функциональное состояние тем самым имеет более объективный смысл, но является частым случаем психического состояния в трудовой деятельности, т.е. между ними имеются родовидовые отношения, в которых в психическом состоянии детерминируют функциональное (пример,). Когда в структуре функционального состояния изучаются отношения субъекта к происходящему, то присутствующие в нем эмоциональный и когнетивный компоненты являются составными частями психического состояния (пример,

Одной из форм функционального состояния является психическая напряженность (НП)- это состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. Сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха, однако включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом. В некоторых ситуациях подобное состояние может мобилизовать, тогда мы говорим о продуктивности функции «напряжения», или иными словами, допустимая граница напряжения, но для каждого сотрудника граница индивидуально в зависимости от психических процессов.

По характеру влияния на эффективность деятельности выделяют состояния операциональной и эмоциональной НП.

Операциональная НП, в основе которой лежит преобладание мотивов, направляющих процесс деятельности, оказывает мобилизирующее влияние на индивида и способствует сохранению высокого уровня работоспособности.

Эмоциональная НП характеризуется выраженной отрицательной эмоциональной окраской поведения, ломкой соотношений мотивов деятельности и приводит к снижению ее эффективности и дезорганизации.

К факторам, вызывающим напряженность относятся степень сложности выполняемых задач, информационная нагрузка, физические, санитарно-гигиенические факторы, временные и динамические требования к деятельности.

Распространено мнение, что психическая напряженность - это функциональное или психофизиологическое состояние, при котором повышается уровень активации организма. В определенных допустимых или оптимальных пределах напряженность содействует успешности деятельности наряду с трудовой мотивацией и способностями к ее осуществлению. Однако повышенная психическая напряженность сопряжена с появлением стресса или дистресса, при которых снижается качество и надежность деятельности, увеличивается ее физиологическая цена, а работоспособность поддерживается за счет перенапряжения ресурсов организма, зачастую некомпенсируемого. В рамках активационной теории напряженность рассматривается как упорядоченный ряд «спокойное состояние»- « оптимальное напряжение»- « стресс»-« дистресс».

Состояние психической напряженности переживается как раздражительность, усталость, вялость, усилие и т.д. Негативный эмоциональный фон усиливает состояние напряженности, поскольку он приводит к более высокой степени активации, что особенно заметно при большой умственной нагрузке. Снижение эмоционального тонуса в результате невыраженной потребности или полноты информированности субъекта ( например, при монотонных стереотипных действиях) ведет к утрате бдительности, пропуску значимых сигналов, замедлению реакций. Чрезмерно высокий уровень эмоционального напряжения дезорганизует деятельность, провоцирует преждевременные реакции (ложные тревоги) на посторонние, незначимые сигналы, примитивные действия типа слепого поиска методом проб и ошибок.

Одним из подходов к пониманию психофизиологического механизма возникновения и протекания стрессовых реакций является биолого-физиологический Г. Селье. . Как установлено опытным путем, независимо от того, какого рода изменения в организме вызывают стрессовые ситуации, они предъявляют требования к перестройке организма с целью его приспособления к новым условиям существования.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяют различные виды стресса. Наиболее обще выделяют: физиологический, информационный. Эмоциональный, психологический стресс.

Под информационным стрессом понимают реакции:

на ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принимаемых решений;

в ситуации недостатка или отсутствия требуемой информации, когда человек, остро нуждаясь в известиях, помещен в ситуацию « информационного голодания».

Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, обиды, опасности и т.д. Различные его формы (импульсивная, тормозная, взрывная) могут привести к изменению в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, изменению мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее влияние на деятельность (эвстресс), так и негативное (дистресс) вплоть до ее полной дезадаптации.

Организм как сложная, высокоорганизованная система в ответ на различные интенсивные воздействия реагирует адаптационно-защитными реакциями, всю совокупность которых он назвал общим адаптационным синдромом, который подразделяется на 3 фазы.

Первая фаза-« реакция тревоги». Организм меняет свои внутренние характеристики, происходит изменение желез внутренней секреции, изменяется содержание адреналина в крови.

Данная реакция возникает в процессе предстартовой мобилизации. В целом эта реакция позитивная и ее задача состоит в том, чтобы в нужный момент подать достаточно энергии организму для адекватной реакции на раздражитель. Однако, при условии увеличения периода предстартового состояния, у сотрудника возникают затруднения в эффективности действий « после старта». В крайних случаях могут возникать функциональные расстройства, психосоматические заболевания и неврозы.

Вторая фаза-« сопротивление».Организм сопротивляется, признаки тревоги исчезают, уровень сопротивляемости выше обычного. Пока психологическое напряжение не превышает предела полезности, профессиональные действия сотрудника становятся под его влиянием более энергичными, активными, быстрыми, внимание улучшается, мысль работает быстро и четко, мотивация усиливается, проявляется решительность, задания выполняются с эмоциональным подъемом, с интересом, увлеченно.

Третья фаза- « истощение».Постоянно происходит истощение адаптационной энергии, падение сопротивляемости. Вновь возникает реакция тревоги. Когда напряжение возрастает и переходит предел полезности- наступает дистресс, вызывающий ухудшение деятельности. Он проявляется в различных видах и в разной степени деструктивно отражается на деятельности. Наступает перенапряжение, в результате которого ослабляется активность, настойчивость; сотрудник теряется, проявляет боязливость, с которой не может справиться, подается влиянию; теряет веру в себя, и в успех; совершает не мотивированные поступки и даже может отказаться от выполнения задания. При переходе и этого рубежа наступает запредельное напряжение, приводящее к срыву психической деятельности.

Стресс сопровождается мобилизацией функций организма и вызывает изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечно-двигательной, эндокринной и других системах. Эти сдвиги могут достигать особенно большие величины в опасных ситуациях. При этом, в частности, сильно выражены вегетативные симптомы стресса: учащение серцебиения, потливость, головокружение, сухость во рту боли в жулудке.

Реакция на стресс зависит от психологических особенностей личности ( отношения человека к трудностям в работе (сензитивность, средовая восприимчивость, успеха и неудачи, уверенности и неуверенности в своих силах, направленности личности, уровня его притязаний и реальных возможностей и т.д.)

Физиологические изменения, происходящие в организме человека в ответ на стрессовые воздействия, в действительности являются лишь следствием уже вызванных ими эмоциональных переживаний; без эмоциональных переживаний физиологические изменения не происходят, даже если стресс заканчивается физиологической травмой.

Стресс, таким образом, возникает, прежде всего, на угрозу, которая дистанционно воздействует на человека, вызывая у него то или иное эмоциональное отношение к ней и подготавливая тем самым весь организм к возможным физическим последствиям. Следовательно, стресс является для человека такой угрозой, эмоциональные переживания которой оказывают влияние на его способности достаточно эффективно осуществлять свою деятельность.

Подчеркивая психологическую сторону стресса, следует отметить, что человек реагирует не только на действительно существующую опасность, но также и на угрозы и символы опасности, связанные с переживаниями в прошлом.

Служба в органах внутренних дел требует от сотрудников значительного напряжения и самоотдачи, связана с необходимостью противостоять преступности, имеющей самые разные формы проявления. Кроме того, эта деятельность по своему характеру сопряжена с военной службой, повышенной социальной и профессиональной ответственностью.

При этом воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды сочетается с дефицитом информации и времени на обдумывание и принятие адекватного решения, наличием неожиданных, внезапно возникающих препятствий. Одновременно с нервно- психическим напряжением сотрудники подвергаются значительным уровням физических нагрузок. Зачастую они несут службу в усиленном режиме, в специальном снаряжении, включая спецсредства и оружие.

Увеличиваются число тяжких преступлений, и это порождает рост числа случаев применения сотрудниками табельного оружия, как для защиты граждан, так и в целях собственной безопасности и в ситуациях, которые, по сути, являются экстремальными.

Повышение эффективности охраны общественного порядка и борьбы с преступностью во многом зависит от тактики и

У лиц, применявших оружие, особенно на поражение, возникает специфическое эмоциональное состояние сверхстресса, вызывающее посттравматическую стрессовую реакцию, способствующую появлению чувств тоски, жалости, одиночества, отверженности и др.

Последствия участия сотрудника в вооруженном столкновении проявляются в виде типичных симптомов стресса - бессоница, повышенная раздражительность, неадекватные эмоциональные реакции и проч. Специалисты дают перечень основных, наиболее типичных компонентов реакции, присутствующих у сотрудников после применения ими оружия:

отрицание стресса;

воспоминание об инциденте;

боязнь юридических последствий;

присутствие чувства, что исключен из общества, жизнь которого регламентирована законом;

боязнь возмездия со стороны друзей,семьи убитого;

нарушение сна, возможно, с кошмарными сновидениями;

подспудный страх- вдруг это случится опять;

чувство изолированности от остальных людей, в том числе и от коллег;

ощущение, что с ним общаются как с человеком, подозреваемым в убийстве;

потеря интереса к работе и мысли об оставлении службы, связанной со строгим исполнением закона;

разнообразие импульсивных эмоциональных реакций, включающих вину,отчужденность, злость, восторг, смущение, депрессию и т.п.

Сотрудник, применивший оружие на поражение, подвергается

неприятной процедуре административного или судебного расследования, что усугубляет его стрессовое состояние. Вторым “ранением” может стать безучастное отношение к нему в этот период, именно из-за этого многие работники решают уйти из ОВД досрочно.

Действия руководителя и командиров:

Покажите заинтересованность, работая на месте происшествия. Окажите первую физическую, медицинскую и моральную помощь пострадавшему подчиненному.

Создайте психологический “разрыв”-уведите сотрудника от тела убитого на некоторое расстояние или от места происшествия. Сотрудник не должен остаться один, а постоянно находиться с руководителем, сослуживцем и вернуться к месту происшествия лишь в случае необходимости.

Этот “ разрыв” не должен иметь стимулирующий характер, т.е. не

сопровождаться дачей лекарств, напитков, содержащих кофеин.

Объясните сотруднику, какие административные процедуры будут проведены в связи с событием и почему. Это необходимо для того, чтобы сотрудник не воспринимал расследование как действие против него лично, а понял, что процедура предусматривается правилами и она неизбужна.

Если оружие изымается как вещественное доказательство, его необходимо вернуть владельцу сразу, как это станет возможным. Перед изъятием сообщите сотруднику об этом. Этот пункт может быть модернизирован в зависимости от тяжести и степени психического состояния сотрудника. Например: очень оживлен- очень удручен, склонен к самоубийству и т.д.

Сотруднику обязательно должна быть предложена помощь адвоката для защиты личных интересов ( если в этом есть необходимость).

Сотруднику должно быть дано время для восстановления сил перед началом детального разбирательства обстоятельств происшедшего. Сотрудник и члены его семьи должны быть защищены от прессы и любопытствующих .

Полная изоляция сотрудника порождает чувства недоверия и враждебности. Сотрудник может находиться со своим товарищем, коллегой, прошедшим подобное расследование ( во избежание осложнений ситуиция не должна обсуждаться до начала предварительного расследования). Очень важно показать свою озабоченность и поддержку в даннный период.

Если сотрудник не ранен, то он или представитель подразделения должны связаться по телефону либо непосредственно лично встретиться с семьей и дать им знать о случившемся до того, как слухи из других источников их достигнут. Если же сотрудник ранен, то кто-то из коллег, знакомый из семей, должен подвести их в госпиталь. Следует обзвонить друзей, родственников, чтобы убедиться, что и сотрудник, и семья не останутся без моральной поддержки.

Заинтересованность и поддержка, высказанная лично вышестояшим руководителем, зачастую сглаживает остроту возможных проблем.

Руководителю, командиру совсем необязательно комментировать ситуацию или делать заявления по возможности правовой или служебной оценки действий сотрудника, но они могут и должны показать свою озабоченность и неравнодушие сотруднику, оказавшемуся в такой серьезной стрессовой ситуации.

Сотруднику должен быть дан небольшой отпуск ( с сохранением денежного содержания) для того, чтобы он справился с эмоциональными переживаниями. Обычно 3-4 дня являются достаточным временем, но следует руководствоваться состоянием человека.

Некоторые, однако, предпочитают, чтобы хотя бы незначительная нагрузка была им оставлена. В зависимости от ситуации и реакции сотрудника, возможно, все же будет лучше, если временно снять его с патрулирования и тем самым избежать ситуации “двойного удара”, когда вернувшись к своим обязанностям, он может столкнуться с вероятностью возникновения схожего инцидента до завершения расследования и вынесения решения по предыдущему происшествию.

Следует провести обязательное конфиденциальное собеседование с дипломированным профессионалом-психотерапевтом, знакомым с системой ОВД и стрессовыми ситуациями, ей присущими, до того, как сотрудник приступит вновь к исполнению своих служебных обязанностей. Собеседование должно быть проведено как можно раньше после инцидента. Возвращение на службу и ( или) готовность сотрудника принять участие в судебных заседаниях должны быть определены психологом.

Все сотрудники, бывшие на месте происшествия ( включая водителей), должны пройти собеседование с психологом в течение 72 часов после инцидента. Поскольку оно может быть групповым, то сотрудники, непосредственно участвовавшие в перестрелке, могут выразить нежелание в них участвовать, мотивируя отказ разницей ощущений участника и наблюдателя. Поэтому для них должны быть предусмотрены отдельные беседы.

Должны быть предоставлены возможности для семейной поддержки обсуждения на “ семейном совете”.

Если телефонный номер сотрудника опубликован в адресной книге, желательно, чтобы кто-то из подразделения отвечал на звонки, которые автоматически регистрируются, поскольку зачастую сотруднику и его семье возможны угрозы.

Руководитель должен сообщить остальным сослуживцам о происшедшем, чтобы сотрудник был избавлен от шквала вопросов и кривотолков.

Необходимо отслеживать окончание расследования по факту применения оружия и немедленно известить о результатах самого участника - сотрудника.

Необходимо учитывать личные интересы сотрудника при подготовке отчетов для прессы.

Для всех сотрудников, вовлеченных в инцидент, может оказаться полезным разговор с коллегами, которые прошли через сходную ситуацию. Такие сослуживцы- эксперты должны привлекаться к собеседованию наряду с психологами для оказания последующей поддержки.

Возвращение к службе должно быть поэтапным. Например, патрулирование в паре, исполнение другого рода занятий.

Нежелательность дискомфортного психологического состояния сотрудника - очевидна, поэтому, чтобы избежать таких последствий, необходим тренинг поведения сотрудников ОВД в критических ситуациях.

Исходя из этого под термином "стрессовое событие" могут быть объединены все внешние воздействия на человека, которые, несмотря на все свое огромное разнообразие, вызывают в целом один и тот же эффект - комплекс негативных эмоций, понижающий в той или иной степени функциональные возможности индивида, либо ослабляющий прямо или косвенно общую сопротивляемость организма.

Стрессовое событие представляет собой три взаимосвязанных компонента:

• дистанционно возникающей угрозы;

• ее восприятия и эмоционального переживания,

• физиологических (а возможно, и соматических) последствий этих переживаний.

Переживание стрессового события может иметь, в том числе, и психотравматические последствия, и тогда говорят о психотравмирующем событии.

В процессе ответной реакции па психотравмирующее событие можно выделить фазы:

• первичной эмоциональной реакции,

• "отрицания", выражающуюся в эмоциональном оцепенении, подавлении и избежании мысли о случившемся, избегание ситуаций, напоминающих о психотравмирующем событии;

• чередования "отрицания" и вторжения. "Вторжение" проявляется в "прорывающихся" воспоминаниях о психотравмирующем событии, снах о событии, повышенном уровне реагирования на все, что напоминает психотравмирующее событие;

• дальнейшей интеллектуальной и эмоциональной переработки травматического опыта.

Длительность процесса ответного реагирования на стрессовое событие обусловливается значимостью для индивида связанной с этим событием информации. При благоприятном осуществлении данного процесса он может длиться от нескольких недель до нескольких месяцев после случившегося (прекращение психотравмирующего воздействия).

Напряжение, возникшее в результате действия стрессора, часто сохраняется довольно долго после того, как вызвавшее его событие имело место. Многие люди либо не распознают симптомы стресса, либо не знают, каким образом можно избавится от него. Напряжение таким образом "встраивается" в систему личности и никак о себе не напоминает, пока с системой не происходит что-то, что разбалансирует ее.

Человек находится в состоянии стресса или периодически возвращается в это состояние до тех пор, пока информация о стрессовом (психотравмирующем) событии перерабатывается.

К характеристикам психотравмирующего события отнесены:

• степень угрозы жизни;

• тяжесть потерь;

• внезапность события;

• изолированность в момент события от других людей;

• степень воздействия окружающей обстановки;

• наличие защиты от возможного повторения психотравмирующего события;

• моральные конфликты, связанные с событием;

• пассивная или активная роль человека в этой ситуации;

• непосредственные воздействия данного события.

Симптомы стресса, проявляющиеся на психологическом уровне:

• постоянная раздражительность при общении с людьми (даже у тех, кто, в общем, нормально общаются с другими);

• чувство, что вы не вполне справляетесь с повседневными заботами, и у вас возникают проблемы с работой, с женой (мужем), с вашей семьей или чем-то еще, с чем до того вы справлялись вполне успешно;

• потеря интереса к жизни;

• постоянный или возникающий от случая к случаю страх заболеть;

• постоянное ожидание неудачи;

• чувство, что я плохой, или даже ненависть к самому себе;

• трудности с принятием решений;

• потеря интереса к другим людям;

• постоянное чувство едва сдерживаемого гнева или ярости;

• чувство, что вы являетесь объектом враждебности со стороны других людей;

• утрата чувства юмора и способности смеяться;

• безразличие (к работе, домашним делам, внешности, друг к другу);

• страх перед будущим. Страх перед чем-то еще, ощущается как фатально неизбежное;

• страх перед собственной несостоятельностью;

• чувство, что никому нельзя доверять;

• пониженная способность к концентрации;

• неспособность завершить одно дело, не бросив его и не начав другое;

• сильный страх открытого или замкнутого пространства или страх перед уединением.

Стресс может возникнуть в результате определенного социального воздействия. Средством защиты от стресса в этом случае могут быть социальные преобразования и перестройка человеческих взаимоотношений. Стрессовыми могут быть также требования и ограничения, налагаемые на поведение человека работой и семейными отношениями, возникновение стрессовых состояний может быть связано с внутренними причинами невозможности удовлетворения насущных потребностей.

В проявлении стресса имеют значения индивидуальные различия людей. Нет двух людей, у которых проявления реакции на стресс были бы совершенно одинаковыми, ибо большая часть стрессов инициируется и воспроизводится самим человеком.

Чтобы ясно представлять возможные последствия влияния боевого стресса следует несколько слов сказать о пограничных нервно-психических расстройствах, традиционно считавшихся группой расстройств, к которой относились и медико-психологические последствия пребывания человека в экстремальных ситуациях.

К пограничным нервно - психическим расстройствам относятся неврозы (невротические психогенные реакции) и психопатии.

Невроз - это функциональное расстройство нервной системы без органического поражения анатомического субстрата.

Психопатии - это патологический склад характера, возникший как результат сложного взаимодействия между врожденными особенностями нервной системы и многочисленными средовыми внешними воздействиями, или это различного рода состояния неполноценности личности, выражающиеся главным образом в неправильном формировании характера, в патологической реактивности - повышенной чувствительности к психогенным воздействиям.

Этиологические факторы возникновения неврозов и психопатий в корне отличаются друг от друга. Неврозы и невротические реакции возникают у лиц, не обладающих признаками психопатического типа, однако для этого требуется психогенное воздействие чрезмерной силы (боевой стресс) или же целый ряд привходящих условий (соматические заболевания, интоксикации и т. д.). При психопатиях же реактивные срывы происходят в связи с обычными, посильными для здоровой нервной системы нагрузками и становятся как бы предпочтительным, часто рецидивирующим, декомпенсационным типом реагирования.

Наиболее распространенными формам и психопатии являются:

• астеническая;

• психастеническая;

• истерическая.

При психастенической форме главной чертой личности является тревожно-мнительный склад характера. Ведущим при этом является постоянное беспокойство о том, как бы что-нибудь не случилось. При этом отмечается повышенная склонность к образованию невротических состояний, причем если при астенической психопатии предпочтительной формой реакции на жизненные коллизии является неврастения, то здесь имеет место невроз навязчивых состояний.

В основе истерической психопатии лежат слабость интеллектуального синтеза, склонность к быстрым и резким переменам настроения, живость фантазии и недостаточность контроля воображения рассудком, выраженный эгоизм.

Таким образом, основным критерием при диагностике психопатии являются характерологические особенности и способ реакции на тяжелые жизненные ситуации, т. е. своеобразная гиперестезия (повышенная чувствительность) к психогенным влияниям.

При неврозах не страдает адекватность познавательной деятельности, нет искажения восприятия окружающего, не утрачиваются общественные (коммуникативные) связи личности и способность руководить собою и отдавать отчет в своих действиях в соответствии с ситуацией.

Неврозы характеризуются признаками раздражительной слабости, суетливости, расторможенности, утомляемостью, быстрой истощаемостью, в особенности таких функций как внимание и воля. Главное - сохраняется критическое отношение к себе, не утрачивают способности противодействовать болезненным явлениям и искать помощи. Отмечается четкая временная связь с действием психотравмирующего фактора. Выделяют три основные формы неврозов: неврастения, невроз навязчивых состояний и истерический невроз.

Иногда человеку кажется, что окружающая жизнь ставит ему подножки (у вас нет квартиры, умер кто-то из близких или от вас ушел близкий человек), что делать в таких случаях? Куда пойти за помощью? Обращаться нужно к самому себе. Очень важно чтобы человек смог найти силы изменить самого себя, не впасть в депрессию, суметь скорректировать свое отношение к жизни, научиться избегать неприятных ситуаций. Уметь управлять собой надо не только в сложной ситуации или на работе, но и в повседневной жизни.

Естественно, что раздражение, отрицательные эмоции приходится испытывать каждому из нас. Разве вы знаете кого-нибудь, кто никогда бы не злился, не мечтал отомстить обидчику, кого не подмывало бы иногда нагрубить, кто не испытывал бы временами ненависть? И вы наверно заметили, что большинство отрицательных эмоций нам доставляют не кто-нибудь, а наши самые близкие люди, самые любимые, те, с которыми мы живем бок о бок и без которых просо нельзя жить. Это наши отец и мать, жена или муж, собственный ребенок, друг.

Почему так происходит? В чем причина такого, казалось бы, явного противоречия?

На самом деле никакого противоречия здесь нет. Отрицательные эмоции естественны в любви и в дружбе, в отношениях с близкими. Отрицательные эмоции являются непременной составляющей нашего хорошего отношения к человеку. Ведь близкие, любимые доставляют нам не только радость, но и огорчения. И невозможно представить, чтобы в повседневной жизни мы испытывали бы только радость, восторг по поводу того или иного человека. Хотя бы потому, что близкие наши не ангелы, равно как им мы сами не ангелы.

Как же быть? Как научиться управлять своими отрицательными эмоциями, раздражением и не портить отношения, как избегать конфликтов и ссор?

Во-первых, не надо в полном смысле слова «справляться» с ними. Не надо подавлять недовольства, т.к. невысказанные обиды накапливаются в нем, ищут выхода. И вот однажды обрушиваются на голову партнера все сразу, по внешне ничтожному поводу и партнер бывает совершенно ошарашен случившимся.

Может быть кто-то считает, что лучше вывалить все сразу на голову ближнего, не разбираясь в выражениях, не думая как он отреагирует, т.е. разрядиться, сныть груз с плеч - и точка. Но такое бездушное, эгоистичное поведение, проявление эмоции нередко оказывается губительным для самых лучших чувств, особенно, если превращается в привычку.

Когда вас что-то раздражает, возмущает, не торопитесь затаить зло, выплеснуть его наружу поскорее. Во-первых, вы осознаете в этот момент, что вы не ангел и что агрессивные проявления вам свойственны, как и всякому чувствующему, нормальному человеку. Вы имеете право высказать свое недовольство. Здесь самое важное - разобраться, что именно вас приводит в такое негодование, сформулировать свое недовольство. Ведь большинство ссор происходит по причинам, которые сами ссорящиеся не осознают.

Например, ребенок пришел из школы с плохой оценкой, вы обрушиваете на него свой гнев, кричите, выходите из себя. Вам кажется, что вы правы - ведь надо воспитывать ребенка, надо заставлять его лучше учиться. И вы совершенно не отдаете себе отчета в том, что на самом деле выражаете свои чувства не к своему ребенку, а к начальнику, который дал вам неразумное поручение, на жену, на сослуживца, на плохую погоду, из-за которой у вас болит голова. Никогда от этих вспышек не улучшилась жизнь, не делались счастливее люди. Жизнь становится спокойнее тогда, когда мы умеем правильно определить, на что же мы именно сердимся, когда сердимся, когда умеем тактично и веско изложить свою претензию.

Хороший, достойный человек не тот, кто хорошо думает, а тот, кто хорошо поступает. Кто умеет корректировать свое поведение, умеет найти оптимальный выход своим эмоциям, умеет выйти их самой трудной жизненной ситуации не причинив никому боли.

Не случается ли так: человек в принципе понимает, что ему надо делать, представляет, как улучшить отношения с окружающими, но как будто внутри нас что-то отчаянно сопротивляется, не дает возможности поступать так, как хочется, как кажется нужным. Этот кто-то, этот загадочный невидимка, не дающий вам покоя не кто иной, как вы сами. Ничто не принесет вам состояние покоя- пока вы не урегулируете отношения с главным своим партнером и собеседником- с сами собой. Быть в мире с самим собой не так просто.

Подумайте: отчего подчас некоторым людям хочется задеть другого человека, не от того ли, что они недовольны собственными своими качествами, кажутся себе неумелыми, неумными, слабыми и недовольство собой переносят на других.

Человек, который относится к себе хорошо - добр и тактичен. Это не значит, что стоит стремиться быть самодовольным, напротив, к своим недостаткам надо относиться очень реалистично. Но важно научиться понимать, что вы сами, в общем-то, неплохой человек, конечно не без грехов и шероховатостей, которых могло бы и не быть.

При таком подходе легче справляться с недостатками.

Что же мешает наладить отношения с самим собой?

Людям часто недостает мужества сказать себе, что еще не вечер, что жизнь продолжается. Дело отнюдь не в возрасте. Такое тоскливое ощущение может возникнуть и в 15 лет и в 40 лет, когда человеку кажется, что впереди не ждет ничего хорошего. Хотя на самом деле будущее сулит ему немало радостей и открытий. Беда очень многих - отсутствие веры в то, что изменится не только окружающая жизнь, что изменится сам человек. Это иногда рождает ощущение тупика, конца жизни. Даже ребенок не верит, что станет взрослым.

Поэтому, очень важно заниматься саморегуляцией.

Саморегуляция - это регуляция различных состояний, осуществляемая самим человеком с помощью своей психической активности.

Сейчас я перечислю несколько состояний, а вы постарайтесь определить в каком из данных состояний в последнее время вы пребываете чаще всего, постарайтесь найти на каждое их них отклик в своей душе, тогда легче будет определить:

бодрость и прилив свежих сил;

уверенность в себе, спокойствие;

радость жизни;

ощущение того, что вы все можете;

доброжелательность по отношению ко всем людям;

надежда;

разочарование;

усталость;

вялость;

сонливость;

измотанность;

ощущение своей ненужности;

озлобленность;

страх;

тревожность;

безысходность;

неудовлетворенность;

раздражительность.

Если в последнее время вам чаще приходилось испытывать отрицательные чувства, то значит ваша врожденная система саморегуляции несколько расстроилась. Существует много способов, позволяющих справиться с неприятными эмоциями, один из них очень прост: «выбросить из головы ощущение дискомфорта». Все наши неприятности, в общем, довольно однообразны: можно сказать, одни и те же драмы раз за разом разыгрываются на сцене нашего сознания и, как правило:

Мы осознаем какую - либо проблему или препятствие;

Сознание напрягается, чтобы преодолеть это препятствие, как если бы перед нами был физический барьер;

Напряжение вызывает чрезвычайно неприятные ощущения.

Дискомфорт возникает на второй ступени этого цикла, когда мы делаем неосознанный выбор в пользу борьбы и напряжения. Именно из-за напряжения, а не сама по себе проблема вызывает дискомфорт. Всякий раз как вы чувствуете дискомфорт, сосредоточьтесь и постарайтесь максимально усилить ощущение напряжения в теле и сознании. Отдайте себе отчет, что именно с напряжением связаны неприятные эмоции, затем спросите себя: «Если я перестану напрягаться, мне будет лучше или хуже?». Если лучше, то смело выбрасывайте все это из головы, делайте свой выбор уверенно, легко и спокойно, просто скажите себе: «Напряжение надо убрать».

Наше настроение мы создаем сами с помощью тех или иных решений, незаметных для нас самих, они настолько срастаются с нашим Я, что проследить за ними невозможно. Умение «выбрасывать из головы» требует некоторого автоматизма и навыка, с первого раза может и не получиться, пусть это вас не обескураживает, нужно практиковаться снова и снова.

Психическая саморегуляция может быть использована:

для успокоения, кратковременного отдыха и снятия нервных перегрузок, предупреждения психического и физического перенапряжения, усталости, повышения работоспособности;

для мобилизации эмоционально-волевой сферы, формирования настроения, готовности на выполнение служебно-боевой задачи, преодоления трудностей служебной деятельности;

для устранения своих недостатков, искоренения отрицательных привычек, для коррекции своего поведения во взаимоотношениях с окружающими.

Овладение приемами психической саморегуляции происходит в процессе систематических упражнений, что определяет тренировочный характер, последовательность, регулярность и постепенность усложнения занятий. Не стоит отчаиваться, если не будет получаться сразу, для этого и есть тренировка.

Спокойное уравновешенное состояние - это гарантия более гармоничного протекания физиологических и энергетических процессов в организме. Все мы по-своему реагируем на ту или иную негативную ситуацию.

Психофизическая саморегуляция

Процесс переживания у каждого протекает по-разному. У одного он сопровождается очень сильными мышечными напряжениями, у других они выражены слабее. У одних по окончании эмоционального стресса не остается мышечных напряжений, у других они остаются и оказывают свое пагубное воздействие. В результате поток восприятия и энергии уже не может литься свободно - нас уже не трогает общение с природой и искусством, не удовлетворяет общение с родными и близкими нам друзьями. Мы утрачиваем способность сопереживать радость и боль других людей, делаемся черствыми, бесчувственными и уже не можем любить, словно кто-то загипнотизировал нас.

В итоге сужается круг интересов. Став «слепыми» и «глухими», мы не воспринимаем мир во всем его единстве и многообразии, не радуемся жизни и чувствуем себя глубоко несчастными. Что же происходит с бедными человеческими существами? Дело в том, что все процессы, происходящие в жизнедеятельности человеческого организма, проявляются в движении. Осуществляется движение благодаря согласованному сокращению мышц в результате условно - рефлекторной работы нервно - мышечного аппарата.

В результате негативных эмоциональных переживаний образуются мышечные «зажимы». Со временем, по мере роста нашего негативного опыта, они развиваются и складываются в определенные характерные структуры, которые впоследствии становятся хроническими. Эти структуры мышечных напряжений, сформировавшиеся в результате чрезмерных психоэмоциональных переживаний, существенно затрудняют регуляцию и приводят к образованию патологической условно - рефлекторной связи. Причем для каждой эмоции характерен свой конкретный стереотип мышечных напряжений, и каждая эмоция избирательно воздействует на наши органы.

Например, депрессивное состояние, как правило, сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, при страхе наблюдается спазм мышц артикуляции, что приводит к затруднению речи. Недаром говорят: «От раздумий страдает селезенка, от тревоги - легкие, от гнева - печень, а чрезмерное веселье сказывается на сердце». Древние ученые заметили, что когда нами овладевают негативные эмоции, мышцы напрягаются, и при этом замедляется течение энергии эмоций. Когда же нами овладевают приятные эмоции, мышцы расслабляются, ускоряется движение эмоций. Также было установлено, что поток мыслей препятствует движению эмоций.

Экспериментально было установлено, что проще и эффективнее всего управлять мыслями и вниманием через дыхание. Направить энергию в любую часть тела проще, когда представляешь, что дышишь именно этой частью. Поскольку процесс осознанного управления жизненной энергией осуществляется через дыхание, то энергию эмоций зачастую отождествляют с дыханием.

Итак, и мысли, и внимание способные оказывать влияние на состояние нашего нервно-мышечного аппарата, отчего, в свою очередь, зависит циркуляция жизненной энергии, ее скорость. Таким образом, путь к управлению энергетическими потоками лежит через умение управлять своими мыслями и вниманием.

Поскольку управление энергией осуществляется через дыхание - это называется медитативно - дыхательное упражнение. В основе любой системы психофизической саморегуляции лежит медитация.

Медитация - в переводе с латыни означает «размышление». Для состояния медитации характерны особая сосредоточенность и отрешенность. Это такое состояние души, когда нами овладевают приятные мысли, что позволяет почувствовать себя намного счастливее. Под термином «медитация» в системе психофизической саморегуляции подразумевается в первую очередь умственное действие, особого рода сосредоточенность, которая дает возможность создать такой мышечный тонус, при котором жизненная энергия движется с максимальной скоростью.

В состоянии медитации на фоне общей расслабленности нарушается привычный комплекс телесно-мышечных ощущений, связанных с той или иной позой. Мышцы тела даже в состоянии покоя никогда полностью не расслабляются, они находятся в состоянии небольшого напряжения. Такое состояние мышц называют мышечным тонусом, и выражается оно в определенной упругости мышц. Тонус основных мышц поддерживает позу тела. На фоне общей расслабленности расслабляются и хронически зажатые мышцы. Это, в свою очередь, устраняет барьеры на пути потоков жизненной энергии, в результате чего ее движение ускоряется. Иными словами, медитация позволяет добиться такого мышечного тонуса, такой его «золотой середины», при которой нормализуется вся работа нервной системы, а жизненная энергия движется с максимальной скоростью. При этом сознание не отключается, как в некоторых трансовых состояниях, а наоборот, становится ярче и насыщеннее.

Сохранение связей с окружающим миром - обязательное условие любой медитации. Таким образом, медитация - это особая отрешенность: если мы медитируем с закрытыми глазами, мы все слышим, но не слушаем, если медитируем с открытыми глазами - все видим, но не смотрим. Поскольку наши мысли сопровождаются мышечным движением, то эти мышечные движения, в свою очередь, затрудняют движение жизненной энергии. Главная задача медитации - избавиться от посторонних мыслей.

Если вы тщательно понаблюдаете за своим дыханием, то заметите, что когда вы в гневе, у вас определенный ритм дыхания, когда испытываете чувство любви, появляется совершенно другой ритм. Когда вы расслаблены, то дышите одним определенным образом, когда напряжены - другим. Дыхание отображает любое эмоциональное или физическое усилие, но и способно вызывать определенные настроения. Поэтому дыхание можно использовать, как эффективный способ подавления эмоционального напряжения. психическая напряженность стрессовый саморегуляция

В древних трактатах китайской медицины указывалось, что дыхание помогает создать предпосылки для устойчивого настроения: «… дыхание должно быть непрерывным, ненапряженным, спокойным и тонким, как - будто его нет… нужно быть радостным, тогда дыхание станет тише и тоньше, а настроение ровным и спокойным. …Хорошее настроение делает разум сильным, а мозг разумным». То есть, задавая определенный ритм дыхания, вы можете создать определенное настроение. В результате выполнения медитативно - дыхательных упражнений происходит снижение возбудимости многих нервных центров, что приводит к расслаблению и стабилизации психоэмоционального состояния человека.

В любой медитативно - дыхательной технике очень важно научиться наблюдать за дыханием. Внимательно следите за каждым вдохом, прочувствуйте каждый выдох. Ощутите движение в грудной клетке, возникающее при вдохе и выдохе.

Чтобы дыхание было легким и свободным, вдохи и выдохи были мягкими, плавными, тонкими и ровными, продолжительными и глубокими. Под легкостью подразумевается отсутствие усилий при дыхании, его беззвучность, под плавностью - медленное и равномерное проникновение воздуха в легкие. «Тонкость» - означает, что поток вдыхаемого воздуха должен идти тонкой струйкой.

Эмоциональный самоконтроль

«Эмоции», «чувства», «переживания», «настроение», «стресс» вполне определенные явления, которые любой человек испытывает на протяжении всей свое жизни. В результате этого постепенно накапливается опыт эмоционального отражения окружающего мира, формируется определенная программа, которая в соединении с эмоциональной структурой создает индивидуальные пристрастия.

В наших переживаниях отражается физическое и психическое состояние организма. Здоровый человек, который достиг того, к чему стремился, испытывает удовлетворение и положительные эмоции, в то время как человек, которому нездоровится, у которого не получается реализация задуманного, будет чувствовать себя гораздо хуже. Таким образом, все, с чем сталкивается человек, вызывает у него то или иное отношение, те или иные эмоции. Эмоции - это форма переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям реальности.

Эмоции - это состояние психики в процессе оценки ситуации, отношение субъекта к конкретному раздражителю. Сам термин происходит от латинского emovere, означающий возбуждение, волнение, переживание, возникающее у человека в результате воздействия на него внешних или внутренних раздражителей.

Эмоциональные явления разделяют на две группы. Первую составляют переживания, относящиеся к самим предметам потребностей. Делая эти предметы привлекательными или непривлекательными, переживания побуждают нас к определенным действиям, мотивируют наше поведение. Для возникновения этих переживаний достаточно обострения какой - нибудь потребности. Ко второй группе - относятся те, которые выражают личное отношение человека к сложившимся или возможным ситуациям, к условиям достижения и т. п.

Таким образом, эмоции порождаются двумя причинами: потребностями человека и его способностью отразить и понять собственное отношение к процессам и явлениям.

Доказано, что именно кора больших полушарий головного мозга регулирует протекание и выражение эмоций, держит под контролем все явления, происходящие в теле.

Наше душевное состояние влияет на состояние души и наоборот.

Было установлено, что каждой эмоциональной реакции соответствует напряжение определенной групп мышц. Например, депрессия сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры; при эмоциях страха возникает спазм мышц языка и гортани и т.п. В следствии исследований пришла идея использовать изменение регуляции мышечного тонуса как метод, основным содержанием которого являлись упражнения на расслабление и релаксацию.

Релаксация рассматривалась не просто как расслабление мышц, а как состояние, противоположное психической активности. Снижая нервно - мышечную активность путем релаксации определенных групп мышц, можно снизить чрезмерную психическую активность. Техника релаксации заключается в выработке умения произвольно расслаблять мышцы. Процесс обучения проводится в три этапа.

Первый этап.

Главная задача этого этапа - научиться осознавать и чувствовать даже слабое мышечное напряжение, а также обучиться целенаправленному расслаблению мышц - сгибателей. Для этого обучаемый, лежа на спине, сгибает руки в локтевых суставах, резко напрягая мышцы рук. Затем следует быстрое расслабление - руки должны свободно падать, как плеть. Упражнение повторяется несколько раз. После этого упражнения переносятся на другие поперечно - полосатые мышцы - шеи, туловища, плечевого пояса, ног, а позднее - мышцы лица, глаз, языка и гортани.

Второй этап.

Здесь формируется умение расслаблять мышцы, участвующие в различных видах деятельности. Обучаемый в положении сидя должен выделить и расслабить мышцы, не участвующие в поддержании вертикального положения тела. Аналогичным способом тренируется расслабление мышц при письме, чтении, других занятиях.

Третий этап.

Усложнение тренировки сводится к тому, что теперь обучаемый должен постоянно наблюдать за собой и отмечать, какие мышцы напрягаются у него при волнении, страхе, тревоге, смущении и других эмоциональных состояниях. После этого он должен научиться постепенно уменьшать, а затем и полностью снимать напряжение мышц. Это позволяет значительно снизить проявление нервно - эмоциональных реакций.

Необходимо постоянно контролировать мышечное напряжение и устранять его. Обнаружить мышечное напряжение можно по болевым ощущениям, по неестественной позе, положению рук и ног, по различиям ощущений в свободной и напряженной мышце после того, как вы напряжете и быстро расслабите сравниваемые мышцы. Лицо и руки - наиболее частые области напряжения. Периодически медленно перемещайте луч вашего внимания по лицу, а затем по всему телу и отмечайте места напряжения.

Учитесь смотреть на себя как бы со стороны. Для этого надо запомнить все мышечные ощущения, присущие приятному выражению лица, следить за тем, чтобы в процессе работы не хмурился лоб, не сдвигались брови, не жмурились глаза, не опускались углы губ. Все это так или иначе влияет на нервно - психическую активность и настроение.

Специальные упражнения, заставляющие произвольно напрягаться и расслабляться, позволят строже контролировать тонус мимической мускулатуры, сохранять то выражение, которое наиболее благоприятно для общения с окружающими и для удержания положительных эмоций.

Вот некоторые из таких упражнений.

.Наморщите лоб, представьте себе, как кожа собирается в «гармошку», а затем расправляется. Ощущения расслабленности надо удержать в памяти. Проверяйте, насколько хорошо разгладились морщинки на лбу. Для этого можно слегка погладить по коже лба ладонью руки. Упражнение повторяется 10-15 раз - до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

.Отклоните голову назад. При этом кожа лица как бы натягивается. Подбородок немного выдвигается вперед, мышцы челюсти слегка напрягаются. Затем голову опустите, мышцы лица при этом расслабляются.

. Чтобы отвыкнуть щурить глаза и хмурить брови, рекомендуется такое упражнение. Закройте глаза. Как можно сильнее сомкните веки. Не раскрывая глаз, ослабьте сжатие. Как бы потяните кожу лица в стороны. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия, положив на виски пальцы рук. Это упражнение помогает отдохнуть глазам, его можно делать довольно часто, особенно тем, кому приходится постоянно напрягать зрение.

. Очень полезно время от времени поднимать углы губ. Следите за тем, чтобы при этом не щурились глаза и под ними не появлялись морщинки. Это упражнение исправляет выражение лица, устраняя выражение печали и скорби.

. Специальная гимнастика для мышц щек. Щеки надо слегка надуть, а затем выпустить воздух с некоторым сопротивлением. Можно слегка поглаживать кожу щек. Это улучшает кровообращение и позволяет контролировать состояние мышц лица.

. Сбросить напряжение лица можно «маской релаксации»: мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт, веки опущены.

Когда условия не позволяют проделать это, то достаточно задержать внимание на бесполезно напряженных мышцах и спокойно ожидать их расслабления. Метод прогрессирующей мышечной релаксации рекомендуется использовать людям при устойчивых реакциях тревоги, страха и при депрессивных состояниях. Постоянное (в течение 6-8 месяцев) применение метода способствует исчезновению различных болезненных симптомов, в частности снижению артериального давления.

Список литературы

1.Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства). -М., 1976. -272с.

.Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 1989. -N1. -с. 92-100.

.Бачерников Н. Е. Ситуационные реакции у военнослужащих: Дисс. ... д-ра мед. наук. -Л.: ВМедА., 1965. -545с.

.Бирюков С. Д. Психогенетическое исследование пластичности как черты темперамента //

.Психологический журнал. -1992. -Т. 13. -N5. -с. 64-71.

.Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. -М., 1991.320с. 7.Дичев Т. Г., Тарасов К. Е. Проблема адаптации и здоровье человека (методологические и социальные аспекты). -М., 1976. -184 с.

.Короленко Ц. П., Фролова Г. В. Вселенная внутри тебя (Эмоции. Поведение. Адаптация). -Новосибирск., 1979. -205 с.

.Костюк А. И. // Вестник ПВО. -1973. N11. c. 49-52.

.Кузьмин Е. С., Прохватилов А. А. // Психологические проблемы повышения эффективности деятельности производственных коллективов: Тез. докл. науч. практ. конф. -Курган., 1981. -с. 155-159.

.Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. -М., 1989. -304 с.

.Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. -М., 1964. -342 с.

.Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. -М., 1975. -304 с.

.Наенко Н. И. Психическая напряженность. -1976. -112 с.

.Небылицын В. Д. Избранные психологические труды. -М., 1990. -408 с.

Нервно-психическая неустойчивость и мероприятия по ее выявлению у военнослужащих. Учебно-методическое пособие / Министерство обороны РФ. -М., 1992. -32 с.

.Нечипоренко В. В. Нервно-психическая неустойчивость как фактор суицидального риска: Дисс. ... канд. мед. наук. -Л.: ВМедА., 1984. -160 с.

.Тарнавский Ю. Б. Срыва можно избежать (неврозы, их лечение и профилактика). -М., 1990. -144 с.