



Валерій БІЛЧЕНКО[©]

викладач

(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З МЕТОЮ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО СТАНУ

Розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків кризової ситуації в Україні внаслідок військового вторгнення російської федерації та оголошення в Україні військового стану. Наведено основні напрями самоконтролю за психологічним станом. Наголошено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації. Зроблено висновок, що виконання професійних обов'язків поліцейськими на територіях ведення бойових дій негативно впливає на внутрішній моральний стан, тому вміння здійснювати самоконтроль, а також надавати психологічну допомогу особам, що її потребують, дозволить більш ефективно боротися з наслідками психологічного стресу.

Ключові слова: психологічна допомога, поліцейський, фізичні вправи, бойові дії, стрес.

Постановка проблеми. Збройна агресія російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану стало психологічним викликом для всіх верств населення, незалежно від роду діяльності. Постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми, пов'язані із залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей. За таких умов істотно зростає роль психологічної підготовленості поліцейських з метою надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки особам, які її потребують. Незважаючи на те, що психологічна допомога надається іншій особі, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на самого поліцейського. Сумлінне ставлення до надання допомоги повинно відбуватись з турботою про власне здоров'я та добробут. Зазначена проблема знайшла теоретичне обґрунтування в публікаціях вітчизняних науковців, присвячених наданню психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Н. Агаєв, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко В. Остапчук, Л. Корня, Є. Курченко, Р. Мороз, Т. Цуканова. Поряд із цим не втрачає своєї значущості питання психологічної підготовки поліцейських, що залучені до виконання службово-бойових завдань на звільнених територіях та місцях ведення бойових дій.

Мета статті – вдосконалення методів особового складу Національної поліції України по наданню психологічної допомоги особам, що її потребують внаслідок військових дій на території України, з метою попередження порушення психічного здоров'я та відновлення соціально-професійного статусу, а також здійснення самоконтролю за психологічним станом, незважаючи на те, що наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких складнощів та має потенціал самовідновлення, кожен день бойових дій самотужки пережити надзвичайно складно.

Психічна реакція людини на екстремальні умови, особливо у випадках великих матеріальних втрат і загибелі людей, може надовго позбавити людину здатності до раціональних вчинків та дій. Проте, як показують дослідження вищезазначених авторів, а саме Н. Агаєв, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко приблизно 12–15 % людей зберігають самовладання, правильно оцінюють обстановку, чітко та рішуче діють відповідно до ситуації. Це визначається індивідуальними психофізіологічними особливостями, рівнем їхнього психологічного захисту, який формується у повсякденних умовах. При надзвичайних ситуаціях антропогенного характеру та катастрофах природного характеру часто виникають психічні порушення. Вони становлять досить широкий спектр психічних станів.

© В. Білченко, 2022

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8050-0520>

k_tsp@dduvs.in.ua

Характер психічного реагування населення на катастрофу та особливості психопатології залежать від:

- інтенсивності та тривалості впливу,
- обширності району поразки,
- густоти населення на визначеній території перебування,
- готовності окремих осіб до діяльності в екстремальних умовах,
- узгодженості проведення рятувальних робіт та адекватності надання медичної допомоги.

У формуванні симптоматики можна виділити основні періоди, під час яких спостерігаються різні психічні порушення:

- 1) гострий (ізоляційний) період – перші хвилини та години після катастрофи;
- 2) підгострий період – 10–12 днів після катастрофи;
- 3) період віддалених наслідків – впродовж кількох місяців і навіть років після катастрофи.

Під час катастрофи та безпосередньо після неї основною організаційною ланкою медичної (у тому числі психіатричної) та психологічної допомоги є фахівці швидкої медичної допомоги. На етапах медичної евакуації фахівці медичних, екстрених психологічних та аварійно-рятувальних формувань стикаються з першим періодом.

У гострий (ізоляційний) період у невеликої частини осіб, які перебувають у епіцентрі катастрофи, можуть виникнути дезадаптивні реакції, гострі реакції на стрес та такі види психотичних станів:

- афективно-шокова реакція – короточасні психотичні стани, що виникають у критичних обставинах, що становлять виключно високу значущість для суб'єкта;
- психогенний ступор – повна безрухомість і мутизм у поєднанні з вираженими вегетативними проявами, що виникають після сильної психогенії;
- психомоторне збудження – складний патологічний стан, що містить мовний, розумовий і руховий компоненти. Воно може розвиватися на тлі марення, галюцинацій, емоційних розладів, супроводжуватися розгубленістю, страхом і тривожністю;
- реактивна сплутаність – присмерковий розлад свідомості з психомоторним збудженням, афектом страху. На цьому тлі спостерігається безперервна «мовна продукція» за типом «мовного вінегрету»;
- істеричний психоз – розлад особистості, який характеризується вираженою демонстративністю хворого, його підвищеною потребою в увазі до себе, завищеною самооцінкою, егоцентризмом, а також безліччю конверсійних симптомів.

Протягом підгострого періоду, що починається з моменту організації рятувальних робіт та продовжується до моменту евакуації потерпілих у безпечні зони, у більшості осіб, які перенесли катастрофу, відбувається зниження інтенсивності тривожно-фобічних реакцій, що сприяє їх соціальній адаптації. Проте в частини потерпілих відбувається трансформація тривожно-фобічних реакцій у низку інших невротичних станів, які зазвичай оцінюються як невротичні реакції: гіпоманіакальні, obsесивно-фобічні, істеричні, астеничні, депресивні, іпохондричні, що впливає на психічний стан людини загалом, наприклад депресивна реакція, яка проявляється у кожного по-різному.

У період віддалених наслідків, який починається після евакуації постраждалих у безпечні райони та може продовжуватися кілька місяців, подальша динаміка стану багато в чому визначається здатністю цього контингенту адаптуватися до умов існування, що змінилися.

Науковцями залежно від терміну ведення або перебування в умовах бойових дій, було відокремлено три періоди поведінки людини.

Перший період (хвилини, години) – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються в основному внаслідок «поверхневих» резервів організму. «Страх охоплює людину, доки вона перебуває ще по цей бік межі невідомого. Той, хто її перейшов, відкинувши страх власної смерті, позбавляється від страху, і тоді починають працювати інші сили, які часом буває важко пояснити. Мине ще якийсь час, і з початкового хаосу обстрілів, тотального почуття страху, бій перетворюється на методичну роботу, яку виконують зі злістю та виваженістю».

Другий період (до 10 діб) – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальній ситуації. У цей час може знизитися і стабілізуватися працездатність. Якщо в людини занадто високий рівень мотивації, працездатність може залишатися дуже високою. Тому саме в цей період важлива мотивація для кожної особи, наприклад,

можна проводити психологічні тренінги.

Третій період (від 20 до 60 діб) – нестійка адаптація. Виникає втома та відсутність бажання продовжувати ведення бойових дій або виконання службових обов'язків. У момент, коли на організм людини впливають несприятливі фактори, нервова система реагує на це викидом гормонів, які допомагають підготувати тіло до прийняття надзвичайних заходів [1, с. 112].

До стресу може призвести будь-який фактор, на даний період часу найбільш вагомий фактор для стресу – це військове вторгнення російської федерації в Україну.

Стрес – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища.

У наукових джерелах фахівцями прийнято виокремлювати стрес у двох напрямках, таких як: еустрес («хороший» стрес, який мобілізує наш організм та допомагає вижити в небезпечній ситуації) та дистрес («поганий» та тривалий стрес, який виснажує організм і зриває механізми адаптації) [4, с. 207].

З метою самоорганізації, поліцейському для того, щоб не відчувати тривожність, злість, страх, розгубленість, напади несподіваних панічних атак, що породжують стрес, треба дотримуватись певного алгоритму поведінки, що містить: спілкування з однодумцями (колегами, рідними) – це допоможе подолати негативні емоції та відволіктись. Необхідно уникати бездіяльного стану переживань, прагнути до продуктивності. Треба скласти план на наступний день, тиждень, місяць. Необхідно обов'язково піклуватись про гігієну свого сну (засинайте до півночі, не читайте новини перед сном). Рекомендовано обмежити коло спілкування з людьми, які негативно впливають на ваш морально-психологічний стан [3].

У випадку, якщо ви помітили, що відчуваєте апатію, безсоння, негативні емоції, вас турбують погані думки, панічні атаки – за можливості необхідно звернутися за допомогою до фахівців або більш досвідченого колеги. Самоконтроль психологічного стану можна здійснювати за допомогою фізичних вправ, які не потребують значних фізичних зусиль, та які можна виконати в обмеженому просторі. Ось деякі з них.

Вправа «таємний татпінг». Вправа виконується фалангами пальців на правій та лівій руці. Натискаючи великим пальцем на фаланги, відбувається стимуляція нервових закінчень. Нервові імпульси пригнічують активність амігдали, або ж мигдалеподібного тіла, що є в мозковому центрі, який відповідає за тривожність. Виконувати натискання на подушечки кожного пальця необхідно поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Вправа «метелик». Вихідне положення схрещені долоні, зачепившись великими пальцями. Треба розмістити долоні до грудей та почергово ритмічно простукувати по ключицях, через внутрішні вібрації ці звуки будуть відчуватись як гучне серцебиття, що буде слугувати заспокійливим. Вправу треба виконувати до повного відновлення дихання.

Вправа «протитривожне дихання». Це техніка з групи дихальних вправ, яка поєднується з методом десенсибілізації та переробки з допомогою руху очей. Для виконання цієї вправи нам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет. Підійде будь-що: двері, вікно, шафа, чотири точки на стіні. Людина повинна слідкувати за предметом (умовно – рухом олівця) або в уяві вимальовувати напрямки згідно із сторонами геометричної фігури і виконувати ритмічні вдихи та видихи.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити двічі-тричі на день – у такому разі протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту. Для цього варто практикувати вправу протягом трьох тижнів.

Також можна поєднувати вправи «Протитривожне дихання» і «Безпечне місце». Робити приблизно до десяти разів, рахувати необов'язково, головне – орієнтуйтеся на власні відчуття [2, с. 120].

Є базові кроки надання психологічної допомоги, яку в змозі здійснювати поліцейські на звільнених територіях, або серед особового складу підрозділу за відсутності кваліфікованих фахівців, які містять п'ять кроків, під умовною назвою «5В». Що означає: «Впізнати – Визнати – Відреагувати – Скерувати – Відстежити».

Крок перший «Впізнати»: виявити та впізнати ознаки стресу, наблизитись до людини, висловити турботу, запропонувати розмову. Краще вибрати місце, де можна залишитись з особою сам на сам.

Крок другий «Визнати»: не перебиваючи вислухати, розпитати, уточнити фактори подразнення. Поцікавитись, що людина відчуває і скільки часу це триває, що

саме вона помітила за собою та що про це думає.

Крок третій «Відреагувати»: запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самопомоги та пошуку додаткової підтримки, однак треба бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Треба запитати, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. У разі позитивної відповіді необхідно надати їй більше інформації. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самопомоги.

Крок четвертий «Скерувати»: запропонувати особі за можливості звернутися за фаховою допомогою. Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, або на виконання службових обов'язків, дуже важливо скерувати людину звернутися за фаховою допомогою.

Крок п'ятий «Відстежити»: звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина за допомогою до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби [5, с. 102].

Висновки. Виконання професійних обов'язків поліцейськими на територіях ведення бойових дій негативно впливає на внутрішній моральний стан, тому вміння здійснювати самоконтроль, а також надавати психологічну допомогу особам, що її потребують, дозволить більш ефективно боротися з наслідками психологічного стресу. Тому з метою самоорганізації поліцейському для того, щоб не відчувати тривожність, злість, страх, розгубленість, напади несподіваних панічних атак, що породжують стрес, треба дотримуватись певного алгоритму поведінки, що містить: спілкування з однодумцями (колегами, рідними) – це допоможе подолати негативні емоції та відволіктись. Необхідно уникати бездіяльного стану переживань, прагнути до продуктивності. Треба скласти план на наступний день, тиждень, місяць. Необхідно обов'язково піклуватись про гігієну свого сну (засинайте до півночі, не читайте новини перед сном). Рекомендовано обмежити коло спілкування з людьми, які негативно впливають на ваш морально-психологічний стан.

Список використаних джерел

1. Боровик М. О. Окремі питання удосконалення стресостійкості поліцейських, що виконують службово-бойові завдання в зоні проведення ООС засобами фізичної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету Педагогічні науки: теорія та практика*. 2021. № 2. С. 112–120.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник : у 2 т. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с.
3. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : лист МОН № 1/3872-22 від 04.04.2022.
4. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Вид-во «Логос», 2015. 207 с.
5. Психологічний супровід і підтримка учасників освітнього процесу в умовах упровадження Нової української школи (з досвіду роботи фахівців психологічної служби) : метод. посібник. / уклад. В. В. Байдик. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 102 с.

Надійшла до редакції 15.11.2022

References

1. Borovyk, M. O. (2021) Okremi pytannia udoskonalennia stresostiikosti politseiskykh, shcho vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannia v zoni provedennia OOS zasobamy fizychnoi pidhotovky [Separate issues of improving the stress resistance of police officers performing official and combat tasks in the area of the OOS by means of physical training]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu Pedagogichni nauky: teoriia ta praktyka*. № 2, pp. 112–120. [in Ukr.].
2. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis] : navch. posibnyk : u 2 t. Kyiv : OBSYe, 2018. T. 2. 240 p. [in Ukr.].
3. Pro metodychni rekomendatsii «Persha psykholohichna dopomoha. Alhorytm dii» [About methodological recommendations "Psychological first aid. Algorithm of actions"] : lyst MON № 1/3872-22 vid 04.04.2022. [in Ukr.].
4. Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M., Lazos, H. P., Lytvynenko, L. I. (2015) Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii [Psychological assistance to victims of crisis-traumatic events] : metod. posibnyk / za red. Z. H. Kisarchuk. Kyiv : TOV «Vyd-vo «Lohos», 207 p. [in Ukr.].
5. Psykholohichniy suprovod i pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh uprovadzhennia Novoi ukrainskoi shkoly (z dosvidu roboty fakhivtsiv psykholohichnoi sluzhby) [Psychological

support and support of participants in the educational process in the context of the implementation of the New Ukrainian School (based on the experience of psychological service specialists)] : metod. posibnyk / uklad. V. V. Baidyk. Kharkiv : «Drukarnia Madryd», 2018. 102 p. [in Ukr.].

ABSTRACT

Valerii Bilichenko. Psychological assistance to overcome consequences of marital law. The scientific work examines the issue of organizing psychological assistance to various segments of the population in order to overcome the consequences of the crisis situation in Ukraine, as a result of the military invasion of the Russian Federation and the introduction of martial law in Ukraine.

Constant notifications about air raids, probable missile strikes, worries for relatives, social and everyday problems associated with leaving a permanent place of residence are the reasons for the violation of people's psychological health. Under such conditions, the role of psychological preparedness of police officers in order to provide psychological and socio-pedagogical support to persons who need it significantly increases. The main directions of self-control by psychological state are presented. Attention is focused on the general provisions and principles of psychological rehabilitation.

The author has concluded that the performance of professional duties by police officers in the territories of hostilities has a negative effect on the internal morale, therefore, the ability to exercise self-control, as well as to provide psychological assistance to persons who need it, will allow to more effectively deal with the consequences of psychological stress. Therefore, for the purpose of self-organization, a police officer should follow a certain algorithm of behavior, which includes: communication with like-minded people (colleagues, relatives) - this will help overcome negative emotions and distraction. It is necessary to avoid an inactive state of experiences, to strive for productivity. You need to make a plan for the next day, week, month. It is necessary to take care of your sleep hygiene (fall asleep before midnight, do not read the news before going to bed). It is recommended to limit the circle of communication with people who negatively affect your moral and psychological state.

Keywords: *psychological help, police officer, physical exercises, combat actions, stress.*

УДК 37.04

DOI 10.31733/2078-3566-2022-6-571-574



Володимир РОГАЛЬСЬКИЙ[©]

викладач

(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У статті розглядається проблема використання спеціалізованої смуги перешкод як невід'ємний елемент фізичного виховання й підготовки майбутніх поліцейських. Наголошується на тому, що в умовах існуючої небезпеки, спричиненої військовим вторгненням на територію України російською федерацією, службова діяльність працівників правоохоронних органів, як ніколи, вимагає свого удосконалення шляхом проведення теоретичних і практичних занять, спрямованих на закріплення вмінь і навичок дії в екстремальних умовах. Різке збільшення рівня злочинності, а також необхідність постійного контролю за громадським порядком і безпекою з боку поліцейських обумовлює певний їх відбір і підготовку. Спеціальна фізична підготовка – це одна з провідних дисциплін, за підсумками проходження якої можна визначити службову компетентність того чи іншого поліцейського.

Ключові слова: *курсанти, поліцейські, фізична підготовка, смуга перешкод, фізичні показники.*

Постановка проблеми. Задля ефективної охорони громадської безпеки і порядку сучасне українське суспільство вимагає від працівників Національної поліції України мати достатню службову компетентність, а від Міністерства внутрішніх справ – забезпечити високу професійну підготовленість відповідних працівників. На законодавчому рівні закріплено: поліцейський – це представник держави, який

© V. Rohalsky, 2022

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0761-5916>

k_sfp@dduvs.in.ua