

4. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 21.01.2020 № 51.
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n326>

Владислав ЛАСТОВКІН
старший викладач кафедри фізичного
виховання та тактико-спеціальної
підготовки Дніпропетровського
державного університету внутрішніх
справ (м. Дніпро, Україна)

СТРЕС ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ В РОБОТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Службова діяльність правоохоронців є екстремальною та стресовою, бо пов'язана з боротьбою проти злочинності. Вони часто бувають у ситуаціях з підвищеним професійним ризиком, небезпечних для життя та здоров'я. Професія правоохоронця характерна негативна емоційна насиченість, але під час виконання службових обов'язків потрібно бути витривалим не лише фізично, а й емоційно. Крім роботи працівник має самореалізуватись, досягати життєвих цілей, бути розвиненим та кваліфікованим. Через велику навантаженість та напруженість, яка переслідує правоохоронця щодня, емоційне вигорання настає дуже швидко, а впоратись з ним важко. Емоційне вигорання – поняття, введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбертом в 1974 році, що виявляється наростаючим емоційним виснаженням. Може спричиняти особистісні зміни у сфері спілкування, а в роботі правоохоронця взагалі стати причиною втрати мотивації, розладів психічного та фізичного здоров'я, в результаті вияв неспроможності виконувати свої професійні обов'язки. Щоб цього уникнути, охоронцям треба мати таку якість як стресостійкість. Стресостійкість – визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Деякі з властивостей стресостійкості правоохоронців можна покращувати завдяки сучасним психологічним технологіям, а саме тренінгам. Завдяки ним можна навчитися опановувати свої емоції [1].

З власного досвіду можемо сказати, що стресові ситуації об'єднують колегів. Перші тижні спільного життя з моїми товаришами по службі були надзвичайно важкими емоційно, між нами було багато конфліктів та стресових ситуацій. Стрессова подія – це можливість для розвитку. З часом ми навчилися легко сприймати незбіг інтересів та нині знаємо які теми не слід підіймати аби не пригнічувати почуття один одного. Зараз ми живемо в дружній атмосфері та не відчуваємо жодного дискомфорту.

Також стрес неабияк впливає на фізичне здоров'я. Він супроводжується фізіологічними змінами, такими як сухість в ротовій порожнині, шлунковий спазм, надлишкове потовиділення, ускладнене дихання. Людина перестає займатися спортом, переїдає та живає алкогольні напої. Це завдає шкоди фізичній складовій правоохоронця, а вона просто необхідна для цієї професії [2].

Обов'язковим для правоохоронця є профілактика стресу. Основні принципи профілактики полягають у формуванні здорових звичок і контролі свого ставлення до різних ситуацій і подій. Психічне і фізичне здоров'я людини неподільні, тому регулярне виконання фізичних вправ урівноважує нервову систему. Ідеальними засобами для зняття напруги є ходьба, біг, плавання, медитації та дихальна гімнастика.

1. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. №. 2. С. 29–35.

2. Доценко В. В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Law and Safety*. 2017. Т. 66. №. 3. С. 14–20.