

Кожушко А. Р.,
кандидат психологічних наук,
завідувач ВПП та ПФВ – практичний психолог,
Центр психіатричної допомоги та
професійного психофізіологічного відбору
ДУ «ТМО МВС України по Харківській області»,
м. Харків

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Зростання кількості випадків психічних та поведінкових розладів серед поліцейських в Україні є важливим та невід'ємним фактором несення служби. Поліцейські зазнають надмірного психоемоційного навантаження, що виснажує адаптаційні можливості й не рідко призводить до виникнення гострих реакцій на стрес, розлади адаптації, інші невротичні, буває й психічні, розлади. Тому важливо проводити профілактику психічного стресу та корекції його наслідків.

На сьогодні велика увага приділяється несвідомій, але визначаючій нашу поведінку, частині психіки підсвідомості та надсвідомості.

Невідома частина психіки, яка вивчається глибиною і трансперсональною психологією, має свою мову – мову образів і символів та свої особливості функціонування.

Підсвідомість зберігає пам'ять про всі об'єкти та події, із якими зустрічалася людина, не має етичних норм.

Уміння працювати з підсвідомістю розкриває великі можливості в психічному оздоровленні поліцейських, тому що всі психологічні травми, психокомплекси зафіксовані саме в цій частині психіки.

Ключем, який відчиняє двері у підсвідомість, є стан трансу. Під трансом розуміють змінений, але фізіологічний стан організму, при якому внутрішні образи мають більшу значущість, ніж зовнішні.

Описано понад сімдесят форм трансу, зокрема це гіпнотичний стан, сон, медитація, глибока концентрація на чомусь. Кожна людина протягом доби буває в різних трансових станах.

Для оздоровлення поліцейських використовують, як правило, легкі форми трансу, які називають еріксонівським гіпнозом (за американським психотерапевтом М. Еріксоном).

Трансовий стан майже знімає контроль свідомості, що дозволяє проявитись відкритому негативному психічному матеріалу (наслідкам стресів, психологічних травм, психокомплексам) у підсвідомості. Інтерес до робіт зі зміненим станом свідомості є іншою особливістю сучасного підходу до вивчення психіки та корекції її порушень.

Інша особливість – це дослідження взаємозв'язків психіки і тіла, пошук шляхів відновлення психосоматичної гармонії.

Оздоровчий психічний ефект досягається трьома шляхами:

1. Дія безпосереднього на психіку.

Це використання діанетики, нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу, тощо. У більшості цих методик використовуються легкі трансові стани.

Особливо популярним є НЛП, яке започатковане Еріксоном, розроблене Гриндером і Вендлером. Це узагальнення досвіду великих комунікаторів з урахуванням невербальних форм передачу інформації.

НЛП є досить ефективною й швидкою формою досягнення результату, невизнання діагнозу психічної хвороби (є лише одна людина та її проблеми), активна позиція у процесі оздоровлення, конструктивна допомога в перебудові його особистості.

2. Дихальна психотерапія.

До дихальних психовправ, які є досить популярними, належать насамперед холотропне дихання за С. Грофом та вільне дихання.

Суть методик зводиться до репродукції грапсового стану шляхом зміни глибини, частоти та динаміки дихання. Послаблення контролю свідомості дозволяє проявитись підсвідомості в активній формі.

Підсвідомість у неспецифічній формі (мускульна або секреторна, тобто плач) виводить негативний психічний матеріал, який у подальшому перестає хвилювати людину. При цьому в силу психосоматичних зав'язків у м'язах зникають напружені ділянки. Психіка змінюється, людина оздоровлюється психічно та тілом.

Сеанси проводять із використанням музики або активної, такої, що проведе людину крізь ситуацію боротьби (холотропне дихання), або медіацію, яка допомагає піднятися над проблемами та зрозуміти їх. Дихальна психотехніка ефективна при невротичних станах, психоемоційних стресах, психоконфліктах, депресіях як шлях самопізнання та активної роботи з психікою.

3. Тілесно-орієнтована психотерапія.

Вона бере початок із робіт В. Райха і має багато форм. Серед них холістичні палсінги, тобто спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. При цьому формується легкий транс, а емоційна реакція завершується, як говорив Аристотель, «... очищенням душі, гармонізацією психічного стану».

Стан здоров'я залежить від зовнішнього середовища, тому говорячи про психічне здоров'я, слід пам'ятати про психологію навколишнього простору. Люди, які живуть на спільній території, мають єдине психічне поле, постійно обмінюються між собою емоціями, думками, тому між ними постійно існує взаємне наведення позитивних і негативних психічних станів.

Збереження емоційної та інтелектуальної рівноваги вимагає відповідної психоекології середовища. Під психоекологією розуміють стан поведінки, знання законів комунікації, сумісність людей за темпераментом, інформаційним обміном, інтересами, тощо.

Нетерпимість, гнів, ворожість і агресивність сприяють розвитку стресу. Саме тому, володіння навичками або вчасна психологічна допомога управління емоціями, почуттям та формуванням психоемоційної стійкості поліцейських до негативного впливу стресових чинників сприяє профілактиці психічних та поведінкових розладів.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. психологія бойової психічної травми : монографія. Київ :Талком, 2016. 246 с.
2. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : методичні рекомендації / П. П. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф. Шестопалова та ін. Харків, 2014. 79 с.
3. Калошин В. Ф. Позитивне мислення – важливий фактор у життєдіяльності майбутнього офіцера. Київ : ВГІ НАОУ, 2001. 164 с.