

Бойко-Бузиль Юлія Юріївна,

заступник завідувача науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення

Державного науково-дослідного інституту МВС України,

доктор психологічних наук, професор

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>;

Давидова Ольга Василівна,

провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
психологічного забезпечення

Державного науково-дослідного інституту МВС України,

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1349-3997>

ЗНАЧЕННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

В Законі України «Про Національну поліцію» йдеться, що поліцейський, як «представник центрального органу виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку» відповідно до статті 18 «зобов'язаний надавати невідкладну допомогу особам, які постраждали внаслідок правопорушень, нещасних випадків, а також особам, які опинилися в безпорадному стані або стані, небезпечному для їхнього життя чи здоров'я», що також передбачає і надання першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу стресор-факторів оточуючої дійсності (наприклад, ракетний обстріл, дорожня пригода тощо) та через приписування ідіосинкратичного значення ситуації (власне тлумачення факту події) не здатні впоратися із подразниками.

Зрозуміло, що кожна людина має власні сильні сторони і здібності, певний рівень резильєнтності, які допомагають їй долати життєві труднощі й негаразди, але у надзвичайних ситуаціях та екстремальних умовах, люди стають особливо вразливими та втрачають толерантність до невизначеності, а отже, їм може знадобитися перша психологічна допомога, характерними рисами якої є вчасність, простота та ефективність. Тому поліцейські, які зазвичай першими прибувають на місце події, мають бути не лише психологічно стійкими, але психологічно готовими надавати підтримку людям, які переживають сильні стресові події. Відтак

важливо, щоб кожен поліцейський мав сформовану систему уявлень про сутність першої психологічної допомоги, знав протоколи надання першої психологічної допомоги та володів її інструментами.

Наведемо приклад кількох інструментів [2].

«ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ».

Мета: допомогти під час «емоційних бур» («емоційна буря» свідчить про переживання важких думок і почуттів); навчитися концентруватися і повністю включатися в будь-яке заняття, виконувати його добре; приділяти всю свою увагу близьким людям; рухатися назустріч власним цінностям.

Виконання:

1 крок – зверніть увагу на те, як ви **ПОЧУВАЄТЕСЬ** і про що **ДУМАЄТЕ**.

2 крок – сповільніть **ДИХАННЯ**.

3 крок – повільно **ПРИТИСНІТЬ** свої **СТУПНІ** до підлоги.

4 крок – повільно **ПОТЯГНІТЬСЯ** або **ЗІМКНІТЬ ДОЛОНІ** перед собою.

5 крок – перенаправте увагу і включіться у **НАВКОЛИШНІЙ СВІТ**:

– що ви **МОЖЕТЕ** бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати?

– **ДЕ** ви знаходитесь, **ХТО** поруч з вами і **ЩО** ви робите?

Коментар: Практикуючись одну-дві хв., можна отримати автоматичну навичку та в подальшому використовувати техніку у складних ситуаціях.

«ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА».

Мета: управляти важкими думками та почуттями, навіть у складних ситуаціях діяти згідно зі своїми цінностями.

Виконання:

1 крок – зверніть **УВАГУ** на те, що вас зачепила важка думка чи почуття.

2 крок – подумки **НАЗВІТЬ** цю важку думку чи почуття, наприклад: «Ось мене охопив гнів», «Ось важкість у грудях», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього».

3 крок – **ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ** на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.

Коментар: мати важкі думки та почуття, перебуваючи в стані стресу, – природно. Навіть з цією важкою думкою є можливим робити вибір діяти згідно з власними цінностями (наприклад, ретельно виконувати службові обов'язки).

«ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ».

Мета: поліпшити складну ситуацію, сприяти вирішенню проблем.

Виконання:

1 крок – виберіть **ВАЖЛИВІ** для вас стосунки.

2 крок – згідно з якими **ЦІННОСТЯМИ** ви хочете будувати ці стосунки? Наприклад: бути чесним; захищати інших; бути сміливим; бути відданим.

3 крок – виберіть одну маленьку **ДІЮ** згідно з цими цінностями, те, що ви зможете (або сказати) зробити наступного тижня.

4 крок – поміркуйте, чи сприяє така дія реалізації цінностей.

Коментар: у складні часи варто намагатися робити навіть невеличкі **ДІІ** та жити згідно зі своїми цінностями. Слідування цінностям надає відчуття контролю над власним життям.

«ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ».

Мета: знайти можливості діяти згідно з цінностями доброти і турботи.

Виконання:

1 крок – звертайте увагу на свій біль та біль інших людей і реагуйте на нього з добротою.

2 крок – «відчіпляйтеся з гачка» недобрих думок, **ЗВЕРТАЮЧИ** на них **УВАГУ** і **НАЗИВАЮЧИ** їх.

3 крок – спробуйте поговорити з собою по-доброму.

4 крок – простягніть руку і уявіть, що вона наповнюється добротою.

5 крок – прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла, де ви відчуваєте біль.

6 крок – відчуйте, як тепло перетікає з долоні у ваше тіло, і подивіться, чи можете ви бути добрими до себе через цю долоню.

Коментар: навіть найменші прояви доброти можуть змінити ситуацію. А якщо людина добра до себе, то вона має більше енергії, щоб допомагати іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту.

«СТВОРЮЄМО ПРОСТІР».

Мета: локалізувати важкі думки та почуття, не травмуючись при цьому.

Виконання:

1 крок – **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ** на важку думку чи почуття.

2 крок – зосередьте на них свою увагу. І уявіть собі, що ці думки та почуття подібні до погоди.

3 крок – **НАЗВІТЬ** важку думку або почуття, наприклад: «Ось

важке почуття», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на свій смуток»).

4 крок – дозвольте цьому почуттю чи думці приходити і йти як ПОГОДА. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм ПРОХОДИТИ крізь вас наче погода, яка змінюється на небі.

Коментар: щоб навчитися цій навичці, корисно згадати, що якою б суворою не була погода, у неба є для неї простір. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Думки та почуття подібні до погоди. Якщо людина не буде боротися з погодою, у неї буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих справ. Важку думку корисно уявляти словами чи малюнками на сторінках книги. Також можна уявити, що взяли книгу під пахву і забрали її з собою. І хоча думка все ще існує, є можливість включатися у навколишній світ.

Наданий перелік інструментів психологічної допомоги не є вичерпним.

Важливо зазначити, що надання першої психологічної допомоги не передбачає попереднього здобуття професійної психологічної освіти чи обов'язкового проходження спеціалізованої підготовки або курсів, це вид психологічного сприяння та інтервенції, що допомагає постраждалій особі звільнитись від негативних проявів травмувальної події і емоцій, та в жодному разі не є формою роботи психолога. Перша психологічна допомога – це емоційна та практична підтримка, що спрямована на стабілізацію загального стану людини, відновлення навичок самотурботи, сприяння пристосуванню до змінених умов життя, надання інформації для забезпечення і вирішення актуальних базових потреб з подальшим зверненням за фаховою медичною, соціальною й психологічною допомогою.

Перша психологічна допомога в роботі поліцейського є особливим видом професійної діяльності, яка обумовлює її спрямованість, суб'єкт-суб'єкту взаємодію та засоби досягнення мети. При чому мета поліцейської діяльності визначається необхідністю забезпечення охорони прав і свобод людини та створення умов для її безпеки й благополуччя. Окрім того оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги посилює готовність поліцейських не лише допомагати іншим, але й допомагати собі.

Список використаних джерел

1. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний poradnik / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України

В. Криволапчука. Київ: Видавництво Людмила. 2022. 40 с.

2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс ВООЗ, 2020. 128 с.

УДК 159.944-057.36«364»

Ботнаренко Ірина Анатоліївна,

старший науковий співробітник

наукової лабораторії з проблем

протидії злочинності

навчально-наукового-інституту № 1

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4697-3767>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інтерес та увагу до синдрому вигорання в сучасних умовах можна пояснити значним зростанням кількості працівників, які відчувають себе емоційно виснаженими та знесиленими, що у результаті позначається на продуктивності праці та неспроможності впоратись з професійними обов'язками. В сьогоденнішніх обставинах особливо схильними до розвитку цього синдрому є працівники тих професій, які за фахом, окрім спілкування з людьми, постійно «взаємодіють з війною»: військовослужбовці, працівники правоохоронних органів, медичні працівники, журналісти тощо.

Особливо актуальним аналіз і профілактика синдрому емоційного вигорання постає нині, коли на фоні подій та інформації про війну підтримка внутрішньої стабільності та емоційного стану вкрай ускладнюється. Так, за даними усного опитування різних категорій осіб, проведеного нами протягом першого півріччя 2023 року, лише 4 % українців наразі не відчувають симптомів емоційного вигорання, інші ж опитані особи або нині перебувають у стані стресу та/або виснаження (знесилення), або ж відчувають та/або відчували його симптоми за останній рік.

Не позбавлені від негативного психологічного впливу війни і працівники Національної поліції України, психологічне здоров'я яких є однією з важливих умов забезпечення рівня готовності до виконання службових завдань. Однак, високе емоційне напруження і стрес-фактори як постійні супроводжуючі чинники поліцейської діяльності, сильний страх як за власне, так і за життя та здоров'я близьких, що