

**Мірошниченко Оксана,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
начальник кафедри психології навчально-наукового інституту права,  
правоохоронної діяльності та психології,  
Пенітенціарна академія України*

## **ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Під час воєнних дій психічний стан людини перебуває в постійній напрузі. Навіть перебуваючи в умовній безпеці, через стрічку новин українці щодня стають очевидцями жахливих подій. Щоб самостійно впоратися зі стресом та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, опанувати неконтрольовані емоції та допомогти психіці на шляху до відновлення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів психологічної підтримки, особливо під час виконання професійних обов'язків.

В умовах невизначеності особливо важливо звертати увагу на своє ментальне здоров'я, оточення та загальний підхід до життя. Не порівнюйте себе з іншими, адже кожен має свій унікальний шлях. Пам'ятайте, що не існує єдиного «правильного» способу щось робити, а помилки є частиною вашого досвіду. Вчіться на критиці, приймайте свої слабкості та оточуйте себе позитивними людьми. Важливо також гідно оцінювати себе, старанно працювати та відстоювати свої переконання. Дивіться на своє минуле як на пригоду, адже в ієрархії людських цінностей здоров'я завжди посідає провідне місце.

Фактори, що впливають на здоров'я, включають: спосіб життя (49-55%), генетику (18-22%), середовище проживання (17-20%) та медицину (8-10%). Для гармонізації психофізичного стану важливо пам'ятати, що людина – це цілісна система, де всі складові взаємопов'язані. Методи гармонізації можна умовно поділити на три групи: фізіологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-смысловий.

Фізіологічний рівень включає достатній сон, збалансоване харчування, керування диханням, фізичні навантаження, танці, фітотерапію, масаж, кольоротерапію та ароматерапію. Особливу увагу слід звернути на важливість сну, харчування, дихання та фізичних вправ для підтримки психофізичного стану.

Емоційно-вольова регуляція передбачає використання гумору, музики, спілкування з близькими, заняття улюбленою справою, спілкування з природою та тваринами, медитації, візуалізації та аутотренінги. Гумор позитивно впливає на імунну систему, а музика сприяє гармонізації емоційного стану.

Ціннісно-смысловий рівень регуляції включає контроль думок та емоцій. Важливо уникати образ, злості, невдоволення та критики, оскільки вони негативно впливають на організм. Наш мозок реагує на будь-які загрози, незалежно від їх реальності, тому контроль думок є ключовим.

Наша мета – досягти життєвого балансу, задовольняючи фізіологічні, психологічні, емоційні та духовні потреби. Важливо приділяти увагу тілу, діяльності, стосункам та сенсу життя.

Для досягнення життєвого балансу важливо:

- Фокусуватися на тому, що можна контролювати.
- Планувати повсякденні справи.
- Зменшити потік новин.
- Робити свій внесок у добрі справи.
- Підтримувати зв'язок з іншими людьми.
- Дозволяти собі відчувати різні емоції.
- Облаштувати комфортне середовище.
- Зменшувати напругу в тілі за допомогою релаксаційних технік.
- Перелік практичних навичок для психоемоційного розвантаження:

#### **1. Дихальні практики:**

- Глибоке дихання: Повільно вдихайте через ніс, наповнюючи живіт, і повільно видихайте через рот.

- Квадратне дихання (4-7-8): Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих на 8 рахунків.

- Дихання животом: Покладіть руку на живіт і спостерігайте, як він піднімається і опускається під час дихання.

#### **2. Медитація та усвідомленість:**

- Медитація усвідомленості: Зосередьтеся на своїх відчуттях у теперішньому моменті, не оцінюючи їх.

- Медитація сканування тіла: Поступово переміщуйте увагу по різних частинах тіла, помічаючи будь-які відчуття.

- Медитація з мантрами: Повторюйте спокійне слово або фразу, щоб заспокоїти розум.

#### **3. Фізична активність:**

- Йога та тай-чі: Повільні, усвідомлені рухи, які допомагають розслабити тіло та розум.

- Прогулянки на природі: Проведіть час на свіжому повітрі, насолоджуючись красою навколишнього середовища.

- Танці або інші види фізичної активності: Рухайтесь під музику або займайтеся спортом, який приносить вам задоволення.

#### **4. Творчість та самовираження:**

- Малювання або живопис: Виразіть свої емоції через мистецтво.
- Ведення щоденника: Записуйте свої думки та почуття, щоб краще їх зрозуміти.

- Музика або спів: Слухайте або створіть музику, яка вас заспокоює.

#### **5. Релаксація та догляд за собою:**

- Масаж або ароматерапія: Дозвольте собі розслабитися та насолодитися приємними відчуттями.

- Тепла ванна або душ: Заспокойте своє тіло та розум за допомогою води.

- Читання книги або прослуховування аудіокниги: Відволічіться від стресу, занурившись у цікаву історію.

#### **6. Соціальна підтримка:**

- Спілкування з близькими: Поділіться своїми почуттями з людьми, яким ви довіряєте.

- Групова терапія або підтримка: Знайдіть спільноту людей, які розуміють ваші переживання.

- Волонтерство або допомога іншим: Відчуйте себе потрібним і корисним, допомагаючи іншим.

#### **7. Техніки управління стресом:**

- Планування та організація: Розбийте великі завдання на менші, щоб зменшити відчуття перевантаження.

- Техніки тайм-менеджменту: Навчіться ефективно використовувати свій час, щоб зменшити стрес.

- Встановлення меж: Навчіться говорити «ні» на речі, які вас перевантажують.

Пам'ятайте, що кожен з нас унікальний, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Експериментуйте з різними навичками, щоб знайти ті, які найкраще підходять вам.

Життєвий баланс включає фізичне тіло, діяльність, контакти/стосунки та духовну сферу. Важливо уникати крайнощів у кожній з цих сфер, що допоможе підтримати психологічне здоров'я в умовах невизначеності.