

Скляр Олександр,
доктор філософії,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
навчально наукового інституту № 2
Харківський національний університет внутрішніх справ,
капітан поліції

НАВИЧКИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ПРИКЛАД

Навички та методи психологічного відновлення в умовах воєнного стану набувають особливої актуальності через інтенсивний вплив стресу та травматичних подій від небезпек воєнного характеру. Основні напрямки психологічного відновлення в таких умовах базуються на сучасних методах психологічної допомоги та саморегуляції, що допомагають особистості відновити внутрішню рівновагу та адаптуватися до екстремальних умов.

Підходи до психологічного відновлення в США та Європі мають багато спільного та адаптовані до культурних особливостей країн. Найбільш популярні напрямки психологічного відновлення особистості після дії травмуючих подій у США та Європі: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), фізична активність, соціальна підтримка та групова терапія, робочий баланс та корпоративні програми підтримки, терапія стресу з використанням технологій (напр., додатки для смартфонів «Headspace» та «Calm», в Україні набуває поширення застосунок «БАЗА»), професійна допомога психологів, програми резилієнс-тренінгів (розвиток психологічної стійкості).

Україна активно співпрацює з міжнародними організаціями та експертами (ООН, ЮНІСЕФ, МЧХ, різноманітні європейські та американські організації), що мають досвід у роботі з ветеранами та постраждалими від травмівних подій (війна, домашнє насильство, тощо) та впроваджують програми психологічної реабілітації в нашій країні, що базуються на передових наукових дослідженнях.

В США та Європі, для поліцейських та військових сприяють психологічній допомозі та відновленню, наступні організації і програми:

– *POST (Peace Officer Standards and Training)*. Її основна мета – забезпечити високий рівень професіоналізму серед поліцейських, шляхом: тренінгів з управління стресом, програми підтримки колег, інформаційні ресурси у сфері психологічної підтримки [1].

– *NYPD Employee Assistance Unit (EAU)*. Нью-Йоркська організація надає допомогу поліцейським в управлінні стресом, подоланні травм та підтримці загального психічного здоров'я, шляхом: конфіденційних консультацій, групи підтримки, кризовим втручанням [2].

– *The Texas Municipal Police Association (TMPA)*. Асоціація в Техасі. Займається захистом прав поліцейських, пропонує різні програми підтримки, включаючи психологічну допомогу, шляхом: психологічної підтримки, програмами навчання, кризовими інтервенціями [3].

– *National Police Week (Національний тиждень поліції)*. Щорічно в травні проводиться Національний тиждень поліції, який включає різноманітні заходи, включаючи церемонії, меморіали та відпочинкові заходи для поліцейських та їх сімей. Ці заходи надають можливість відпочити, відзначити професійні досягнення і підтримати моральний дух.

– *Police Week*. Поліцейський тиждень в Каліфорнії.

– *COPS (Concerns of Police Survivors)*. Організація, яка підтримує родини поліцейських, що загинули на службі.

– *Peer Support Programs*. Програми підтримки колег.

– *Police Wellness and Recreation Programs*. Багато поліцейських відділів у США мають власні програми оздоровлення і відпочинку, які включають: фітнес-центри, спортивні ліги, заняття з йоги і медитації та ін. методи релаксації.

– *Resilience and Wellness Programs*. Деякі великі міста і штати реалізують програми стійкості та оздоровлення, які включають рекреаційні заходи, заняття на свіжому повітрі, а також організацію сімейних виїздів і відпочинку.

– *Charitable Organizations and Foundations*. Благодійні організації і фонди, надають поліцейським можливість взяти участь у відпочинкових заходах, як частина їхньої місії підтримки правоохоронців (*The Police Unity Tour* проводить велопробіги, які поєднують фізичну активність з благодійною діяльністю, сприяючи відновленню фізичних і психологічних сил поліцейських, зміцнює командний дух і соціальну підтримку в колективі).

– Деякі спеціальні організації, надають психологічну допомогу та допомагають психологічно відновитись військовим пілотам як США так і Європи. Ці програми важливі для військових через високий рівень стресу, з яким стикаються пілоти в своїй роботі.

– Інші програми США: *Air Force Resilience Program* (програма стійкості ВПС США), *Pilot and Aircrew Mental Health Program* (програма психічного здоров'я пілотів і екіпажів), *NATO Airborne Early Warning & Control (AEW&C)*, *Force Mental Health Program*.

– Інші програми Європи: *Royal Air Force (RAF) Resilience Program* для королівських військово-повітряних сил Великої Британії, *German Air Force (Luftwaffe) Support Programs* [4, 5].

Як показав аналіз наукової літератури, програм, які допомагають військовим, військовим пілотам, поліцейським США та Європи зменшувати стрес і підтримувати високий рівень професійної підготовки, зберігати психічне та фізичне здоров'я досить багато. Проте всі мають однакові компоненти: оцінка психічного стану, психологічна підтримка, розвиток навичок стресостійкості, допомагають опанувати професійні та особисті виклики.

Для якісного психологічного відновлення потрібно не тільки різноманітні психологічні програми, активний відпочинок, спорт, але й якісний відпочинок, який відіграє значну роль для відновлення психологічної і біологічної складової людини (організму). У людей є природний біологічний цикл відпочинку, який зазвичай називають циркадним ритмом («внутрішній годинник» організму), який регулює різні фізіологічні процеси, такі як сон і бадьорість, впродовж доби.

В нашій державі законодавець, регулює відпочинок поліцейських і військовослужбовців кількома ключовими нормативними актами, які встановлюють порядок, тривалість і умови надання відпусток, а також перерв на відпочинок під час служби, а саме: Законом України «Про Національну поліцію», Законом України «Про державну службу», Кодексом законів про працю України, Наказами та інструкціями МВС України, Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

В Україні, також регламентовані моменти психологічної підтримки та консультування поліцейських і військовослужбовців, але для прийняття українським менталітетом такої допомоги потрібен час сприйняття такої допомоги, та підтримка з боку керівника. Враховуючи невизначеність часу для сприйняття допомоги і належної реалізації відновлюваних психологічних програм в Україні, для початку психологічного відновлення, керівництву необхідно заохочувати відпочинок підлеглих. В умовах правого режиму воєнний стан поліцейські та військовослужбовці несуть службу в посиленому режимі в постійній бойовій готовності, без права на помилку, що є дуже виснажливим для організму і психіки в цілому. Керівництву, для початку, слід: слідкувати за станом підлеглих, відстежувати часи надмірної роботи, давати підлеглим можливість відпочивати (навіть на робочому місці), без цинізму цікавитися сімейними станом, – що буде ресурсним важелем для працездатності всіх.

Список використаних джерел:

1. POST (Peace Officer Standards and Training). Retrieved from. URL: <https://lcle.la.gov/programs/post/>
2. New York City Police Department Employee Assistance Unit. Retrieved from. URL: <https://www.nyc.gov/site/nypd/careers/human-resources-info/employee-assistance-unit.page>
3. Texas Municipal Police Association. Retrieved from. URL: <https://www.linkedin.com/company/texas-municipal-police-association>
4. NATO STANDARD AMedP-8.6 FORWARD MENTAL HEALTHCARE Edition BVersion1 OCTOBER 2019. Retrieved from. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP8.6_EDB_V1_E_2564.pdf
5. Department of the Air Force Integrated Resilience. Retrieved from. URL: <https://www.resilience.af.mil>