

впливу на електродермальні зони шкіри, вивчення прийомів акупунктури, самонавіювання, самообілізації.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БЛИЗЬКИМ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕБУВАЛА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ СЛУЖБОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Т. І. Юрченко-Шеховцова

Національна академія внутрішніх справ

До найважливіших завдань психологічної допомоги належить створення умов, які сприятимуть вирішенню проблем, що виникають у людини у певний період життя. Однією зі складових психологічної допомоги є надання сімейної (родинної) підтримки. На думку психологів, при налагодженні роботи з родиною особи, яка перебувала в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із службовою діяльністю, необхідно роз'яснювати близьким ознаки стресу, ПТСР, інформувати їх про можливі почуття та переживання близької людини, а також надавати рекомендації щодо поведінки членів сім'ї.

Рекомендації близьким людини, яка перебувала в екстремальних ситуаціях службової діяльності і потребує сімейної підтримки:

1. Необхідно уважно та зацікавлено вислухати постраждалого про те, що йому довелося пережити (у разі, якщо він виявляє бажання виговоритися). Наявність такого бажання, особливо за моральної підтримки близьких, рідних людей дозволяє негативним почуттям вийти назовні.

При цьому, слід зауважити, чого не потрібно робити:

- примушувати людину розповідати про те, що з нею трапилось;
- нав'язувати свою допомогу, поводитись настирливо та нахабно;
- надавати оцінку діям та переживанням людини;
- розголошувати отримані відомості особистого характеру, надавати порожні обіцянки або повідомляти недостовірні відомості тощо.

2. Близьким постраждалого важливо знати та розуміти, що його стан, емоції та вчинки – це нормальна реакція на ненормальні обставини. Вона може проявлятися у вигляді ***таких реакцій на стресові ситуації:***

- фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття);
- плач, сум, пригнічений настрій;
- тривога, страх;
- напруга і нервовість;
- постійні думки, очікування чогось поганого;
- безсоння, нічні кошмари;
- дратівливість, злість;

- почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив або що не в змозі допомагати або рятувати інших);
- втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається;
- замкнутість;
- відсутність реакції на інших людей, відмова розмовляти;
- дезорієнтація (наприклад, людина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося);
- нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Людина, яка пережила одну або декілька травмуючих подій, відносно яких вона не мала попереднього життєвого досвіду та які глибоко вразили її психіку, ризикує зазнати посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Основні *симптоми, що супроводжують розвиток ПТСР*:

- нав'язливе намагання «переосмислити» неприємні події, відтворення їх в уяві, зокрема, у сновидіннях;
- прагнення уникати того, що нагадує про травму (наприклад, перебування на місці події);
- підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрілість.

Слід виявляти увагу та терпимість до проблем близької людини, до стану її психологічного дискомфорту, підвищеної роздратованості, можливої депресії. Ці явища тимчасові, тож необхідно допомогти людині їх здолати. Продовжуйте надавати підтримку й виражати свою любов.

3. Намагайтеся психологічно допомогти близькій людині повернутися до нормального звичайного життя. Не відштовхуйте потерпілого, навіть якщо він відштовхує вас. Дайте зрозуміти, що він вам близький і ви завжди будете йти йому назустріч. Переконайте постраждалого, що він завжди може звернутися до вас по допомогу у будь-який час.

4. При наданні допомоги людині, яка перебувала в екстремальній ситуації, важливо забезпечувати її безпеку, поважати гідність та права, дотримуючись таких принципів:

- *забезпечувати «Безпеку»* (уникайте дій, які можуть загрожувати подальшим травмуючим впливами);
- *захищати «Гідність»* (звертайтеся до людини з повагою, з урахуванням особливостей її культури, віку та статі);
- *захищати «Права»* (допомагайте людині відстоювати власні права та отримувати підтримку, поважайте її право самостійно приймати рішення).

5. Особливу увагу необхідно приділяти дітям. Важливо, щоб під час поновлення звичайних стосунків із близькою людиною, вони за жодних умов не залишилися без необхідної уваги та турботи.

6. У випадку тривалого розлучення з близькою людиною, пов'язаного з виконанням нею службових завдань в іншому регіоні, пам'ятайте, що

протягом певного періоду члени родини дещо відвикають один від одного, а тому потрібен певний час, щоб знову психологічно повернутись до спільного життя. Ставтеся до цього з розумінням та терпінням.

7. Не слід заохочувати вживання алкоголю близькою людиною, яка потребує вашої підтримки. По можливості тактовно поясніть, що це негативно впливає на її стан здоров'я, психоемоційний стан та психологічний клімат у родині.

8. Не робіть того, у користі чого ви не впевнені. Уникайте переоцінки власних можливостей та пам'ятайте, що за наявності нижчезазначених ознак людині обов'язково повинна бути надана допомога фахівця (психолога, психотерапевта, психіатра):

- симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають;
- змінилося ставлення до роботи (незацікавленість, апатія);
- постійні нічні кошмари або безсоння;
- важко контролювати свої почуття (раптові вибухи гніву; злість, дратівливість);
- погіршилися стосунки у родині;
- погіршилися відносини з оточуючими (товаришами по роботі, сусідами, знайомими), відчуження;
- з'явилися шкідливі звички;
- зловживання алкогольними напоями, тютюновими виробами, «заспокійливими» засобами;
- загострилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

9. Пам'ятайте, що пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто перебуває поряд з постраждалим та намагається підтримувати його. Щоб краще піклуватися про інших, необхідно перш за все шанувати себе, турбуватися про власне здоров'я і благополуччя.

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ KEYC-МЕТОДУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ У ВВНЗ

В.М. Токарьов, кандидат юридичних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба

Реформування Збройних Сил України визначило пріоритети оновлення національної військової системи освіти.

Досягнення цієї мети можливе за умови втілення у професійну освіту принципово нової методології організації навчальної діяльності. Такий підхід визначає головні пріоритети до впровадження нового у зміст, цілі, форми, методи і засоби навчання та виховання майбутніх офіцерських кадрів, здатних до творчої праці, освоєння та впровадження інноваційних технологій.