

психічних розладів, збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції : монографія / Л.А. Кирієнко, С. В. Кушнар'ов, за ред. д.ю.н., проф. В.О. Криволапчука, – К. : ДНДІ МВС України, 2015. – 123 с.

2. Распорядження КМУ від 31.05.2015 р. № 359-р «Про затвердження плану заходів щодо медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/359-2015-%D1%80>

Головіна І.Ф., начальник відділу УКЗ
ГУНП в Миколаївській області,
кандидат психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРАЦІВНИКАМ ПОЛІЦІЇ, ЩО НЕСУТЬ СЛУЖБУ У ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Екстремальні ситуації зустрічаються в житті кожної людини, але в діяльності поліцейських їхній діапазон значно ширший і є невід'ємною складовою виконання оперативно-службових завдань. Майже всі працівники поліції, що виконують свої службові обов'язки з підвищеним ризиком для життя, мають ті чи інші ознаки порушення адаптації, у зв'язку з чим потребують подальшої психологічної реабілітації. Найбільш уразливою категорією є працівники, що несуть службу в зоні проведення антитерористичної операції. На даний час гостро постали питання збереження їх психологічної надійності, запобігання розвитку відхилень у поведінці, розладів психіки. Найбільш психотравматичними факторами для працівників ОВС є: участь у бойових діях; поранення під час

виконання службових обов'язків; застосування зброї або ведення вогню на поразку; затримання озброєних злочинців та підозрюваних; участь в операції зі звільнення заручників та ведення переговорів зі злочинцями тощо.

Посттравматичний стресовий розлад виникає як відстрочена або затяжна реакція на кризову подію чи ситуацію загрозливого або катастрофічного характеру. За своєю суттю – це відповідна реакція на надмірні емоційні подразники, на стресову ситуацію, що відбулася й виходить за межі звичайного людського досвіду.

Лікування посттравматичного синдрому необхідно завжди після того, як людина отримала сильну психотравму, навіть якщо вона не відчуває, що його турбують ознаки цього розладу. З перших же днів потрібно звернутися до психотерапевта, вести здоровий спосіб життя, прийняти допомогу близького оточення.

Психологи ГУНП в Миколаївській області систематично здійснюють психологічне супроводження служби поліцейських до та після повернення їх із зони проведення антитерористичної операції. Протягом поточного року зазначеними заходами охоплено біля 100 поліцейських. Відповідна робота проводиться з членами сімей зазначених працівників поліції. Психопрофілактична робота проходить у формі індивідуальних консультацій, лекційно-практичних занять, тренінгів, психодіагностичних обстежень (в тому числі направлених на оцінку психоемоційного стану працівників перед виїздом і після повернення з зони АТО), вивчення соціально-психологічних кліматів у поліцейських колективах.

Під час проведення психопрофілактичної роботи з співробітниками поліції, що брали участь у проведенні антитерористичної операції, основна увага приділяється діагностиці та корекції наявного психоемоційного стану, доведення до відома поліцейських інформації щодо шляхів подолання психологічних проблем. Серед рекомендацій можна виділити наступні: по-перше, потрібно визнати, що проблема є, і почати працювати з нею. Наприклад, запитати: «Як події війни вплинули на психічне здоров'я? Які сигнали дають тіло і психіка?». Другий крок – усвідомлення того, що потрібно змінювати власний психоемоційний стан і простір життя в цілому. Багато хто після пережитого стресу не може

адаптуватися, змінити життя на краще. Третій крок – усвідомлення свого ставлення до змін. Практика показує, що людина реагує на зміни двома способами: усвідомлюючи і відкриваючись на чуттєвому рівні та, в іншому випадку, не усвідомлюючи, що відбувається всередині "Я" і, зачинившись, несвідомо чинить опір зустрічі з реальністю. Четвертий крок – робота з відокремлення того, що сталося, від того, що станеться. Коли людина добре опрацьовує минулу травму, вона успішно позбавляється старого, з'являється місце для нового. П'ятий крок – констатація. Власний досвід вдалих змін допомагає впоратися з ситуацією, в якій людина опинилася. Вона здатна побачити, що в житті є різні необмежені можливості, починає вірити в свої сили і в ресурс внутрішнього «Я».

Також рекомендує навчитися прийомам релаксації. Навички релаксації або розслаблення – це один з найбільш ефективних способів боротьби зі стресом. Не переживати власні проблеми на самоті. Вести правильний спосіб життя. Дотримуватися режиму дня, правильно харчуватися і регулярно займатися спортом. Вміти відпочивати. Ставити перед собою реальні цілі. Позитивно мислити, сприймати життя таким, яке воно є. Уникати великих змін, будь-які зміни, як погані, так і хороші, можуть викликати стресову реакцію, якщо вони відбуваються занадто швидко. Цінувати прості життєві речі.

Список використаних джерел

1. Лисюк С.Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд.психолог. наук: спец.19.00.09 (психологія діяльності в особливих умовах)/С.Г. Лисюк.–Хмельницький,2011.
2. Методичні рекомендації МВС України. Підвищення психологічної стійкості та надійності працівників органів внутрішніх справ у ризиконебезпечних ситуаціях. №6/2/1-5121 від 23.06.2015.
3. Спектор С.И. Синдром посттравматического стресса как медико-социальная проблема / С.И. Спектор, В.С. Мякотних//Социально-психологические проблемы воинов-интернационалистов: материалы междугосударственного

научно-практического семинара (г. Витебск, 18-19 декабря 1998).—Витебск: (б.и.), 1998.

4. Кравченко О.В. Психологічне забезпечення діяльності ОВС в ризиконебезпечних ситуаціях оперативно-службової діяльності: навчальний посібник / О.В. Кравченко, О.В. Тімченко, В.С. Христенко.— Харків: Модем, 2002.

Павленко Н.Г., провідний науковий співробітник відділу організації науково-дослідної роботи НАВС, кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник

ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЛЮСТРАЦІЇ ЯК СВОЄРІДНА ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Частина 7 статті 1 Закону України «Про очищення влади» передбачає, що заборона окремим фізичним особам обіймати певні посади (крім виборних посад) в органах державної влади та органах місцевого самоврядування не застосовується до осіб, які визнані учасниками бойових дій під час проведення антитерористичної операції на сході України у встановленому законодавством порядку.

На перший погляд, ця норма закону виконує суто кадрово-патріотичну функцію. Втім, проаналізувавши наслідки її правозастосування, можна з впевненістю стверджувати, що ця норма закону допоможе здійснювати й психологічну реабілітацію учасників антитерористичної операції.

Війна здійснює руйнівний вплив на психіку солдата, заставляючи його переглядати свої моральні норми, а також корегує його світогляд. Окремі учасники бойових дій матимуть спогади про війну як про головну подію у своєму житті. Людина, яка пережила багато негативних психологічних моментів (загибель бойових побратимів, смерті серед цивільного населення, поранення, інвалідність, знищення ворогів, відповідальність за прийняті рішення та життя своїх