

Список використаних джерел

1. Посттравматичний стресовий розлад. Бібліотека «Здоров'я України»[Електронний ресурс]– Режим доступу: <http://www.dovidnyk.org/dir/25/136/1433.html>

2. Матяш М.М., Худенко Л.І.Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції [Електронний ресурс]– Режим доступу: <http://www.umj.com.ua/article/81802/ukrainskij-sindrom-osoblivosti-posttravmatichnogo-stresovogo-rozladu-v-uchasnikiv-antiteroristichnoi-operacii>

Кодлубовська Т.Б., доцент кафедри психології і педагогіки, медичного і фармацевтичного права, кандидат психологічних наук, доцент, Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л.Шупика

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ СПІВРОБІТНИКІВ ОВС ПІСЛЯ ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

З усіх видів екстремальних умов саме бойові дії є найсуворішим випробуванням людського духу, його моральності, сили волі і фізичних сил.

Війна завжди несподівана і внутрішнє неприйнятна, особливо між колишніми братніми народами.

Головним чинником наслідків цих стресових станів є те, що в цих умовах співробітники ОВС мусять діяти всупереч своїй людській природі і могутньому інстинкту самозбереження, ігноруючи потреби власного організму заради

надособистісних соціальних цілей і інтересів.

Це стосується діяльності, як співробітників правоохоронних органів, так і військових, рятувальників, лікарів, психологів, волонтерів, журналістів, які працюють, в

зоні АТО. Для того, щоби вижити в екстремальних умовах і продовжувати свою діяльність їм необхідно перебудувати всю структуру психіки: рівень пильності і активності, швидкість реакцій, емоційну витримку, систему цінностей і відношення до оточуючого світу (до людей і до себе) відповідно до умов, в яких вони знаходяться. Якщо ця трансформація не відбувається, вірогідність отримання ними психічних травм значно підвищується. Наслідки стресу в учасників збройних зіткнень на Київському

Майдані, антитерористичної операції на Донбасі та минулої війни в Афганістані є об'єктивним підтвердженням складності та довготривалості їх психологічного відновлення.

Функціональні стани це інтегральні характеристики тих функцій і якостей людини, які прямо або побічно обумовлюють ефективність її життєдіяльності. Функціональні стани охоплюють об'єктивні і суб'єктивні показники їх проявів. Об'єктивні показують процеси фізичного рівня, а суб'єктивні - особистісні утворення і тому ним відводиться провідна роль в регуляції станів.

Метою психологічної допомоги і реабілітації є нормалізація показників функціональних станів співробітників ОВС за допомогою навчання їх методам самодіагностики, самоаналізу та саморегуляції своїх станів в екстремальних умовах при відсутності зовнішньої психологічної допомоги.

Методи психологічної допомоги і їх дослідження.

Автором статті були розроблені і впроваджені методи антистресової психофізіологічної регуляції функціональних станів, які легко поєднуються з методами переключення уваги і психоаналізом в індивідуальній та груповій формі.

Наукова робота з вивчення впливу комплексних методів регуляції функціональних станів співробітників ОВС була проведена в Учбовому центрі післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ м. Київ на тренінгових заняттях «Комунікація-Стрес-Безпека».

Виборку склали співробітники ОВС різної спеціалізації у вікових категоріях від 25 до 40 років зі стажем роботи до 15 років. Більшість із них проходили службу у спецпідрозділах, де умови роботи максимально наближені до бойових. Форма проведення занять колективна і індивідуальна.

Методом випадкової вибірки були обрані 3 групи. Перша, у кількості 262 особи, при колективній формі занять, в якій був проведений один сеанс регуляції, друга група у кількості 255 осіб, при індивідуальній формі проведення занять, в якій було проведено 3 сеансу регуляції протягом 7 днів і третя група – контрольна, у кількості 270 осіб, з якими вона не проводилася.

Час проведення сеансу антистресової регуляції (дихальні вправи, ароматерапія, переключення уваги) - 10 хвилин + 5 хвилин на підготовку. Заняття проводилися в одному і тому же приміщенні у Психотренінговому комплексі Національної академії внутрішніх справ м. Київ у 2011 році.

Рівні показників «Самопочуття», «Активність», «Настрій» у співробітників ОВС визначали за опитувальником САН [8, с. 203-217].

Діагностика функціональних станів (резервів діяльності серцево-судинної системи) проводилися за методикою розрахунку вегетативного індексу Руф'є [7, с. 121-122] і показника адаптаційного потенціалу Р.М. Баєвського [1, с. 201-215]. Для застосування засобів дихання використовувалась запантовані методи автора статті [3,4,5, с. 1-4]. Для фітоаромарегуляції застосовувались індивідуально підібрані ефірні олії і аромабальзами [2, с. 1-3], [6, с. 163-169].

Показники станів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», резервів діяльності серцево-судинної системи і адаптаційний потенціал, що визначалися до і після впливу зазначених методів, помітно покращилися у 81% співробітників ОВС. Це підтверджено статистичними даними та актом впровадження Національної академії внутрішніх справ м. Київ від 21.07.2011 р.

З 2012 року навчання цим методам регуляції проводяться на семінарських заняттях у Київському міському центрі здоров'я для фахівців екстремальних професій (учасників АТО, правоохоронців, волонтерів), що потерпають від наслідків сильного стресу.

Перевага застосування комплексних методів полягає в їх простоті, швидкості впливу, можливості досягнення самостійної нормалізації психофізіологічних постстресових станів, профілактиці посттравматичних розладів і підтримці один одного в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979, С. 201-215.
2. Висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи на «засоби гігієнічні, ароматичні, косметичні.» №5-10/20324 – К.: 2002, С. 1-3.
3. Кодлубовська Т.Б. Патент № 22665. Бюл. №5 від 25.04.2007. Спосіб тонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. Держ. Патент України. К, 2007, С. 1-4.
4. Кодлубовська Т.Б. Патент №22666. Бюл. №5 від 25.04.2007. Спосіб релаксуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. Держ. патент України. К, -2008, с. 1-4.
5. Кодлубовська Т.Б. Патент №22687. Бюл. №5 від 25.04.2007. Спосіб гармонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації. – К, 2007, С. 1-4.
6. Кодлубовская Т.Б. Особенности проявления эмоциональных состояний человека под влиянием запаха натуральных эфирных масел / Дис. канд. психол. наук. – К.: КНАУ им. Тараса Шевченко, 2000, с. 163-169.
7. Комплексна методика визначення психофізіологічного стану військовослужбовців на етапі професійного відбору для участі у міжнародних миротворчих операціях ННДЦОТ і ВВ України, – К.: 2005, С. 121-122.

8. Розов В.И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности. – К.: - КНП, 2006, С. 225-227.