

ТРИВАЛИЙ СТРЕС ПІД ЧАС ВІЙНИ: У ЧОМУ НЕБЕЗПЕКА ТА ЯКІ Є ОЗНАКИ ПСИХІЧНОГО РОЗЛАДУ

Наталія Рудюк,

викладач циклу загальнопрофесійних дисциплін Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти зі специфічними умовами навчання «Житомирська академія поліції», Житомир, Україна

Анотація. Служба психологічної допомоги призначена для підвищення якості оперативних та службових завдань, а також ефективного функціонування всієї системи органів Національної поліції; мінімізувати шкоду, спричинену впливом небезпечних для життя та психогенних факторів на працівників; сприяти збереженню людського потенціалу, підтримувати високий рівень професійної та бойової готовності працівників. Таким чином, службу психологічного забезпечення оперативної діяльності органів та підрозділів Національної поліції України можна по праву розглядати як специфічний вид соціальної служби, що є основним суб'єктом реалізації соціальної роботи в правоохоронних органах.

Ключові слова: психологічна допомога, Національна поліція, стрес, стресові ситуації, допомога, ПТСР.

CONTINUED STRESS DURING WAR: WHAT IS THE DANGER AND WHAT ARE THE SIGNS OF MENTAL DISORDER

Natalia Rudyuk,

teacher of the cycle of general professional disciplines State vocational (vocational and technical) institution education with specific learning conditions "Zhytomyr Police Academy", Zhytomyr, Ukraine

Abstract. The psychological assistance service is designed to improve the quality of operational and service tasks, as well as the effective functioning of the entire system of National Police bodies; minimize the damage caused by exposure to life-threatening and psychogenic factors on workers; promote the preservation of human potential, maintain a high level of professional and combat readiness of employees.

Thus, the service of psychological support for the operational activities of the bodies and units of the National Police of Ukraine can rightfully be considered as a specific type of social service, which is the main subject of the implementation of social work in law enforcement agencies.

Keywords: psychological help, National Police, stress, stressful situations, help, PTSD

Триває війна... Кожен свідомий українець зараз стурбований долею країни. Пам'ятайте, що відчуття тривоги, занепокоєння та страху є прийнятною реакцією вашого тіла та розуму на ситуацію.

Згідно Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» (2022) та Закону України «Про правовий режим воєнного стану» (2015) з 24.02.2022 року працівники Національної поліції України уповноважені здійснювати заходи необхідні для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави. В умовах воєнного стану органи Національної поліції України переведенні на посилений варіант службової діяльності, відповідно, посилюється і психофізичне навантаження на поліцейського. Тому, проблема зміцнення психологічної стійкості працівників поліції,

підвищення їх здатності виконувати завдання в стресових умовах, психологічної підтримки і супроводу поліцейських в умовах війни набуває практичної значущості.

Стрес – це реакція організму на щось, що виходить за межі його можливостей. Це природна реакція. Коли це тимчасово, ми справляємося з подією і продовжуємо жити спокійно. Але коли ми говоримо про воєнний стан, то різні стресові фактори довго впливають на життя людей. Це може бути небезпечно, тому що наш психологічний сан в край виснажений. Ми не можемо жити в постійному стресі, тому що в подальшому не можемо адекватно справлятися з життєвими викликами. Ви можете отримати широкий спектр психічних розладів - від депресії до більш серйозних захворювань.

Переживання стресу вкрай індивідуальне, воно значно розрізняється, але треба розуміти, що стрес відбивається на поведінці кожної людини, навіть якщо вона його не помічає. За собою слідкувати непросто, але придивіться до оточуючих.

Ви легко помітите, що люди стають більш дратівливими та частіше проявляють агресивність. Деякі люди стають гіперактивними, інші сповільнюють рухи та думки. Внаслідок стресу у людей погіршується пам'ять, здебільшого на короткий термін, знижується концентрація уваги, і вони роблять більше помилок. Відчуття часу може бути спотвореним, багато людей схильні до навіювання, і вірування в зловісну прикмету зміцнюються. Такі явища, як безсоння та втрата апетиту, супроводжуються меншою кількістю травматичних подій у житті людини. Стрес також може призвести до позитивних змін. Людина може продемонструвати більшу ефективність, відповідальність і витривалість, ніж зазвичай. Але тіло не може бути постійно мобілізоване, його ресурси обмежені, тому незалежно від того, відчуваєте ви тривогу чи екстаз, з часом трапляється катастрофа. Тому що нинішня стресова ситуація є довготривалою.

Тож стани апатії, розчарування, безсилля, беззмістовності, провини майже неминучі.

На щастя, навіть серед тих, хто потрапив у ситуації, де була пряма загроза їх фізичній цілісності чи життю, більшість — 75–80 % — не розвивають гостру стресову реакцію аж до посттравматичного стресового розладу (саме він скорочено зветься ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад – це розлад, що настає внаслідок пережиття людиною страшної, приголомшливої події, а саме побачена смерть, важкі тілесні ушкодження, різні види насильства, стихійні лиха, бойові дії, безпосереднім учасником або свідком яких є особа.

"Зібратися до купи" допомагає виконувати щоденні завдання: прибирання, миття посуду, догляд за тваринами тощо. По-перше, «фізичні» справи відновлюють зв'язок із реальністю, а по-друге, це повторення втішає знайомі з мирного часу професійні будні. По-третє, якщо ми наведемо порядок зовні, то десь ми наведемо порядок і всередині. З цієї ж причини дуже корисними будуть спільні заходи, волонтерство чи робота, де ви отримуєте гроші. Якщо це відбувається безпосередньо в команді, соціальна взаємодія буде важливою психотерапевтичною підтримкою: членам команди потрібен ти особисто, а людям поза командою потрібен результат твоєї роботи. Приємно, коли є з ким поговорити відверто. Про свої страхи, тривоги, страхи, думки. Більшість методів психотерапії так чи інакше спираються на діалог. З іншого боку, ви самі можете бути чийось «якорем» в певний момент часу, утримуючи людину на місці під час цієї бурі. Потрібно постійно допомагати один одному. Стресова ситуація, на жаль, ще не минула...

Список посилань

Президент України. (2022, Лютий 24). *Про введення воєнного стану: Указ № 64/2022*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2>

Верховна Рада України. (2015, Травень 12). *Про правовий режим воєнного стану: Закон України № 389*. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

Євсюков, О. П., Куфлієвський, А. С., Лебедев, Д. В. та ін. (2007). *Екстремальна психологія: підручник* (О. В. Тімченко, Ред.). Август Трейд.

Когут, Я. М. (2006). *Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ: конспект лекцій*. Львівський державний університет внутрішніх справ.

Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львівський державний університет внутрішніх справ.