

*Методы управления
психическим состоянием
при действиях в
чрезвычайных ситуациях.*

В служебно-оперативной деятельности личного состава пожарных подразделений, в частности, на боевом дежурстве и в боевых условиях, существует целый ряд разнообразных приемов регуляции и саморегуляции психического состояния.

Владение личным составом приемами саморегуляции позволит им самостоятельно управлять психическим состоянием до заступления на боевое дежурство, на боевом дежурстве, в пути следования на пожар, в боевой остановке, после возвращения в часть и после боевого дежурства.


*Психосаморегуляция
до заступления
на боевое дежурство.*

**Саморегуляция психического
состояния**

**путем изменения направленности
сознания.**

Базируется в основном на
самовнушении, опорой которого
выступают конкретные предметы,
явления, образы, понятия,
переживания.

Суть способа состоит в умении избегать всякого рода возбуждающих представлений и мыслей или оперативно избавляться от них, коль уж навязчивой силой они возникли у пожарного перед заступлением на боевое дежурство. Если эмоция сильна, то наивно думать, что можно избежать ее возбуждающего влияния вообще.




Но предвидеть возникновение соответствующих переживаний, предчувствовать их время, характер, степень и включить профилактические механизмы – вещь вполне реальная. Достигается это путем некоторой тренировки внимания.

Варианты этого способа саморегуляции психического состояния разнообразны и достаточно просты, но требуют как некоторой тренировки регуляторных механизмов, так и умения включить их в нужный момент. Наиболее простыми приемами управления психическим состоянием являются: **отключение, переключение, отвлечение** направленности сознания.

Отключение.

Первым вариантом способа изменения направленности сознания является некоторое отключение сознания в стремлении создать максимальную рассредоточенность.

Начальным моментом здесь является тренировка умения хаотично воспринимать окружающие предметы, поочередно максимально сосредоточиваться на каждом из них несколько секунд. Для этого лучше ограничить какое-то пространство для восприятия и скользить взглядом от предмета к предмету, от точки к точке.



Важно увлечься этой игрой, и постепенно взгляд начнет сам по себе переключаться с объекта на объект с короткими остановками на них. В дальнейшем лучше пользоваться не образами восприятия, а образами представления.

С закрытыми глазами нужно воссоздать любые всплывающие в сознании образы, не сосредотачиваться на них долго, а переходить все дальше и дальше от одной ассоциации к другой. Это помогает думать какое-то время о чем угодно, но главное – не о боевой работе, которая вызвала чрезмерное эмоциональное возбуждение.


Переключение.

Этот способ основан на достаточно длительном удержании направленности сознания в русле, далеко от травмирующей ситуации, т.е. от навязчивой мысли о предстоящих трудностях физического и психического порядка.

Чтобы отвлечься от возбуждающих мыслей, лучше переключиться на какое-либо интересное, увлекательное дело. Хороший помощник в этом – юмор. Книжки с рисунками Битного, Бидструпа, Эффеля и других, карикатуры, сборник смешных рассказов, например М. Зощенко, и др. Но об этом нужно позаботиться заранее. Полезны в этом случае и всякого рода хобби, прослушивание любимых мелодий и т.д.

Отключение.

Способ отвлечения характерен для той группы людей, которые любят помечтать. Им не нужны никакие внешние раздражители. Выключение анализаторных систем: тишина, закрытые глаза, спокойная, расслабленная поза, сосредоточенные размышления и воображение, - вот способ борьбы с неблагоприятным психическим состоянием.



Находясь в спокойной, расслабленной позе, с закрытыми глазами, необходимо с предельной точностью воссоздать в сознании ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя спокойно, уверенно, умиротворенно и благожелательно.

Лучше выбрать ту остановку, которая чаще всего встречается в вашей жизни и наиболее вам приятна. Например, отдых на даче, в лесу, на рыбалке, т.е. выбрать такую остановку, которая всегда настраивает на спокойствие и отдых.

Важно не только воссоздать такую картину во всех подробностях: расположение предметов, освещение, температуру, звуки и пр., но и поставить себя в эту обстановку в качестве наблюдателя или действующего лица. А цель одна: безмятежный отдых, спокойствие, благожелательное мироощущение.

Элементы представления сюжетной, спокойной ситуации оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние уже с первых попыток, однако, полностью этот способ может раскрыться только после очень большой и планомерной работы над собой.

An aerial photograph of a vast, snow-covered mountain range. The peaks are jagged and covered in white snow, contrasting with the deep blue of the sky. The terrain is rugged, with deep valleys and ridges. The overall scene is serene and majestic.

*Психосаморегуляция.
на боевом дежурстве.*

Иногда на боевом дежурстве возникает высокое нервно-психическое напряжение, причиной которого является ожидание сигнала тревоги, беспокойство от предполагаемой работы на пожаре в экстремальных условиях и т.д. Для снятия такого нервно-психического напряжения, вызванного условиями боевого дежурства, необходимо использовать следующие приемы.

Воздействие на внешние проявления эмоционального психического состояния.

Повышенное нервно-психическое напряжение пожарных в ожидании тревоги весьма отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, увеличивается жестикуляция, изменяется интонация голоса, движения становятся беспорядочными, появляется суетливость и т.д.

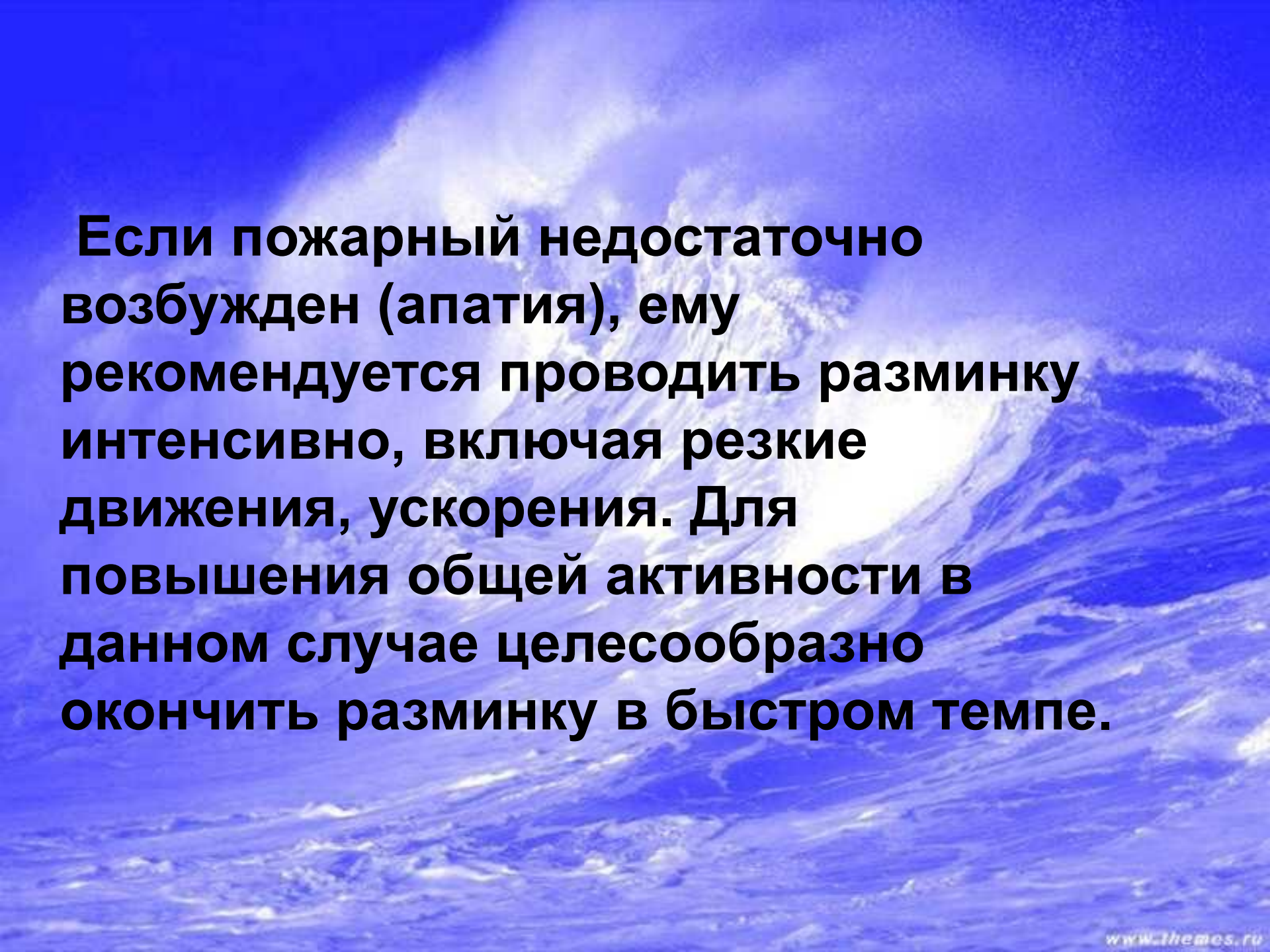
Если сознательно сдерживать эти проявления усилием воли, затормаживать их, то в кору головного мозга будут посылаться тормозные импульсы.

Таким образом, сдерживание движений и жестикуляции, подавление неадекватных речевых реакций вызывает усилие процесса торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению возбудительного процесса и , следовательно, понижению уровня нервно-психического напряжения.

***Использование специально
организованной разминки.***

**Своеобразно проведенная разминка
также является довольно
эффективным приемом снятия
нервно-психического напряжения у
пожарного на боевом дежурстве.**

Этим целям способствует проведение отработки нормативов по пожарно-строевой подготовке. При этом необходимо учитывать, что пожарный находится в состоянии нервно-психического напряжения, и для понижения уровня возбуждения ему рекомендуется проведение разминки с меньшей, чем обычно, интенсивностью.



Если пожарный недостаточно возбужден (апатия), ему рекомендуется проводить разминку интенсивно, включая резкие движения, ускорения. Для повышения общей активности в данном случае целесообразно закончить разминку в быстром темпе.

Самомассаж.

В случае неблагоприятного психического состояния в период ожидания выезда на пожар в качестве дополнительного приема регуляции психического состояния нужно использовать точечный массаж. Метод – глубокое надавливание с вращением в течение 2-3 мин.

- **точка ку-фан – симметричная, находится на средне-ключичной линии в первом межреберье. Массировать точку следует одновременно справа и слева;**
- **точка шэнь-мэнь – симметричная, находится на внутренней поверхности запястья, в углублении между сухожилиями со стороны мизинца, на средней лучезапястной складке;**

- **точка тун-ли – симметричная, находится на внутренней поверхности предплечья, на один цунь выше средней лучезапястной складке;**
- **точка ян-гу – определяется на тыльной поверхности кисти, ниже верхней лучезапястной складки со стороны мизинца;**
- **точка шэнь-мэнь и ян-гу необходимо массировать одновременно.**

Функциональная музыка.

Прослушиваемые на боевом дежурстве музыкальные программы могут включать разнообразные по эмоциональному содержанию композиции, в том числе небольшое количество вокальных произведений. Продолжительность трансляции – 30-40 мин.

Утренняя программа включает в себя легкую, бодрую, веселую, но не возбуждающую музыку, с преобладанием мажорных тональностей, с чередованием композиций в умеренном и быстром темпе. Например, К.Брейтбург “Солнечная сторона жизни”, “Пробуждение”, “Иду”, В.Леви “Млечный сад”, Эльгар “Марш в ре мажоре”.

Вечерняя программа разнообразна по характеру, с чередованием композиций в разном темпе, жизнерадостных и грустных по настроению. Заканчивается программа медленной, спокойной музыкой. Например, Айман “Испанские мелодии”, Р.Линх “Внутренняя анатомия”, Китаро “Серебряное облако”.



*Психосаморегуляція
в період следовання
на пожеар.*

Мысленное воспроизведение образа действия.

В основе этого способа лежат психические процессы, которые в виде мысленных образов рождаются в сознании пожарного двигательные представления и реализуют их в движениях соответствующих мышц.

Необходимо, чтобы пожарный в пути следования на пожар мысленно представил те действия, которые он должен выполнять в ходе тушения пожара.

В этом случае возникает «идеомоторный акт», т.е. изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия.

**В результате этого у пожарного
заранее в коре головного мозга
происходит оживление
многообразных временных связей,
созданных на занятиях, учениях и
предшествующим опытом
тушения пожаров.**

Идеомоторика способствует не только правильному исполнению предполагаемых боевых действий, но и в определенной степени снимает у личного состава высокое нервно-психическое напряжение, мобилизуя психическую и физическую силы на эффективное выполнение боевой задачи.

Самоконтроль за внешними проявлениями эмоций.

Этот метод предупреждения неблагоприятных эмоций у пожарного заключается в том, что личный состав в пути следования на пожар мысленно задает себе несколько вопросов типа:

- «Не скованы ли мышцы?»»,**
- «Как сию?»»,**
- «Как дышу?» и т.п. и отвечает на них.**

Этот метод позволяет установить спокойный ритм дыхания, снизить частоту сердцебиения, успокоиться перед выполнением боевого задания.

Схема самоконтроля за внешними проявлениями эмоций и порядок их преодоления.(разработана В.Л. Марищуком)

| Мысленные вопросы | Предпринимаемые действия |
|--|--|
| Нет ли непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли? | Расслабить мышцы рук, ног, корпуса |
| Как я сижу? Какова мимика? Не прижался ли к корпусу кабины, не спрятал ли голову в плечи, не сжал ли челюсти? | Расслабить мышцы спины, груди, шеи, лица. Занять правильную позу. |

Мысленные вопросы


Предпринимаемые действия

Как я дышу? Нет ли прерывистого, поверхностного, учащенного дыхания, непроизвольных остановок дыхания?

Сделать два-три глубоких вдоха с полным выдохом. Установить спокойный ритм дыхания.

Самомассаж.

В пути следования на пожар для снятия нервно-психического напряжения можно применять точечный массаж следующих точек:

- 
- точка су-ляо – несимметричная, расположена в центре кончика носа;
 - точка жэнь-чжун – “точка возвращения к жизни”, несимметричная, расположена в верхней трети верхней губы по срединной линии;

- точка ЧЭН-ЦЗЯН – несимметричная, находится на передней срединной линии в центре подбородочно-губной борозды;
- точки ШИ-СЮАНЬ – “десять точек признаков жизни”, симметричные, располагаются в центре кончиков всех пальцев кисти, отступая примерно 3 мм от ногтя.
- Самомассаж этих точек снимает сонливость, активизирует функции мозга, снимает обморок.



*Психосаморегуляция
на пожаре.*

Управление психическим состоянием через вторую сигнальную систему.

Второсигнальные раздражители (слова) обладают большой регулирующей силой. В процессе тушения пожара у пожарного может выработаться индивидуальная система слов-раздражителей, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе. Эти слова используются в виде:

- самоприказа («спокойно», «Вперед», «Пошел», «Я должен преодолеть то-то...», «Я могу это сделать» и т.д.),
- самоободрения («Молодец», «Хорошо»),
- самоуспокоения («Все будет хорошо», «Ничего-ничего», «Не бойся» и т.д.).

Важно эти слова или фразы повторять осознанно, а не механически, отчетливо представляя их содержание. Они произносятся от первого лица. Только при этом условии такое самовоздействие будет способствовать волевым усилиям, необходимым для преодоления трудностей.

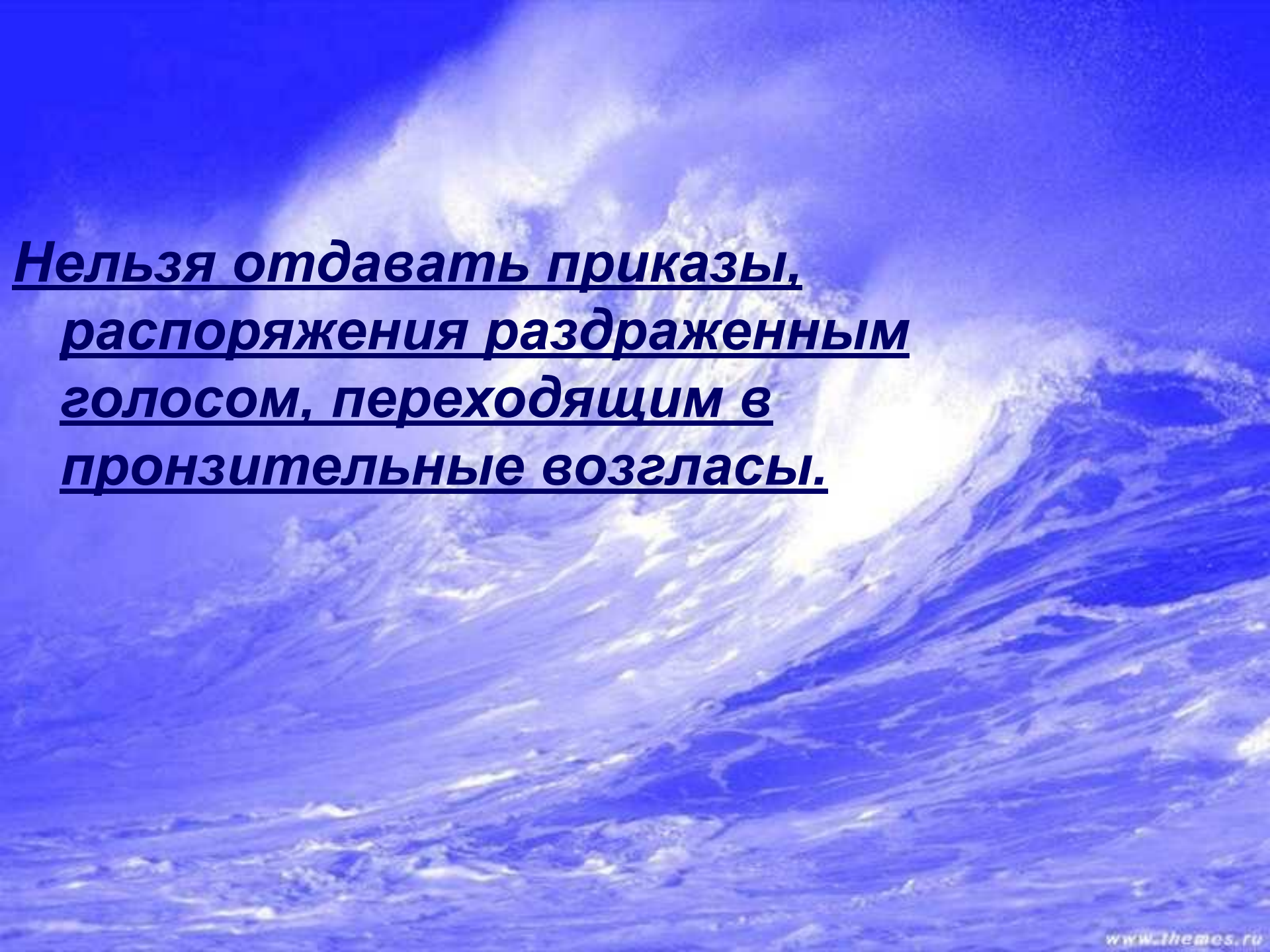
***Произвольное изменение
содержательной стороны
представлений и мыслей.***

Практика показывает, что страх или другие неблагоприятные психические состояния, возникающие у пожарных в процессе тушения пожара, отрицательно влияют на эффективность выполнения боевой задачи.

Чтобы повысить настроение, вселить уверенность в пожарного, командир отделения или начальник караула должен заставить вспомнить один из самых ярких эпизодов боевой биографии, связанный с успехом в тушении крупных и опасных для жизни пожаров и т.д.

Приятные воспоминания отвлекают от навязчивых мыслей, повышают настроение, вселяют уверенность в свои силы, повышают волевою активность.

Внушение, сделанное пожарному на пожаре спокойным, уверенным голосом, не только снимает у него излишнее нервно-психическое напряжение, но и повышает уверенность, вселяет надежду на успех.



**Нельзя отдавать приказы,
распоряжения раздраженным
голосом, переходящим в
пронзительные возгласы.**



*Психосаморегуляция
после пожара.*

По прибытии в пожарную часть после работы на пожаре личному составу необходимо быстро восстановить силы, снять возбуждение центральной нервной системы и психологически подготовиться к последующему боевому вызову. В целях восстановления физических и психических сил могут применяться следующие методы и приемы.

Психоэнергетический экспресс-метод снятия посттравматического стрессового расстройства.

Наряду с применением точечного массажа, функциональной музыки, хорошие результаты в нашей практике показывает психоэнергетический экспресс-метод снятия посттравматического стрессового расстройства по методу В.М.Кандыбы.

Метод включает следующие
последовательные этапы:

- 1. Встать, ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Тело прямое, слегка вытянутое вверх, расслаблено. Голова поставлена ровно, почти на одной линии с позвоночником или слегка (на 5 гр.) отклонена назад. Рот приоткрыт.**

Глаза слегка расширены и неподвижно устремлены вперед-вверх, расфокусированы, направлены в одну точку, взгляд неподвижный, немигающий, фиксирует всю обозримую панораму как бы невидящим, «пустым» взором. Ощущение легкости и глубокой внутренней гармонии (10-15 сек.).


Не моргая, после 7-10 сек. Легкого зрительного утомления, закрыть глаза и отдать мысленно самоприказ: «Расслабляюсь...»

Все тело автоматически наклонится вперед и начнет слегка покачиваться вперед-назад с амплитудой, зависящей от типа нервной системы. Необходима предварительная психологическая установка на 100% целевой результат.

2. Войдя в психическое расслабление, необходимо добиться легкости и невесомости во всем теле, затем мысленным самоприказом достичь эффекта «всплытие рук». Углублять свое рабочее состояние некоторым начинающим удастся не сразу, а после нескольких тренировок. В этом случае нельзя проявлять неуверенность.

3.Накопление психической энергии.

Правую руку положить на переднюю брюшную стенку: вдох животом, пауза – период духовной работы. В это время необходимо уйти от мыслей и сосредоточиться на ощущении легкого сгустка энергии в области манипуры (пупка), который мы можем зарядить необходимой нам информацией (на снятие стресса, восстановление нарушенного потенциала определенного органа и т.п.).



Выдох животом. Пауза, во время которой нужно слегка довыдохнуть. В это время сгусток психической энергии идет в нашу руку либо на уровень любого органа, заряжая его.

4. После накопления психической энергии правая рука накладывается легким, пульсирующим (в такт пульса) касанием на исцеляемый участок. Левая рука накладывается рядом или напротив правой.

Если ПТСР снимается не с себя, то через 15-20 сек. Правую руку необходимо снять и медленно на расстоянии 3-5 см от поверхности тела делать ею плавные, нагнетающие движения от психоэнергетического центра сахасрары (область макушки головы) вдоль позвоночника и вниз до психоэнергетического центра муладхары (копчик).


Затем вновь правой рукой повторить это движение 3-4 раза, постоянно сохраняя ощущение контакта с телом (при движении вверх рука скользит вдоль позвоночника, почти касаясь его).

**Затем правую руку положить на
исцеляемый участок, энегенезируя
его. Через 30-50 сек. Правую руку
вновь снять и сделать ладонями
вниз три плавных, слегка
касательных движения от темени в
сторону к ушам, далее вдоль плеч,
предплечий и кистей рук,
распределяя энергию.**

После этого правая рука вновь возвращается на пораженные места. Перед окончанием процедуры правую руку вновь снять и на груди, на расстоянии 3-5 см от поверхности тела, целесообразно делать трижды крестообразное нагнетающее движение – от аджны (центр лба) до манипуры (область пупка), далее вверх к правому и левому плечам.

Если ПТСР снимается с самого себя, то правую руку не нужно снимать, она постоянно пульсирует на исцеляемом участке.

Положение тела должно быть максимально удобным, глаза закрыты, максимальный поток сознания должен направляться и концентрироваться на исцеляемом участке при постоянном сильном желании, волевом ощущении полного здоровья.



Следует мысленно ярко представить и образно ощущать реальную картину выздоровления.

Субъективно психоэнергетическая коррекция ощущается как сухое, солнечное, легко пульсирующее жжение.

5. Самоприказы (20-30 сек.). При сохранении удобной позы положения обеих рук выполняется 5-10 раз по следующей психотехнике. Например, при головной боли применяют следующие словесные формулы: «Голова становиться ясной... свежей... Боль уходит... уходит навсегда... навсегда... Я чувствую – голова ясная... свежая... Самочувствие отличное... Легкость и энергия во всем теле... Настроение прекрасное!...»

6.Выход из рабочего фона выполняется **пожеланием себе окончательного выздоровления.** Затем следует мысленно просчитать до трех и открыть глаза. Выходим полностью из легкого оцепенения и встряхиваемся.

7.Гигиена. Встряхнуть руки (особенно кисти) и хорошо их вымыть, включая локти. Иногда достаточно одной такой процедуры, чтобы снять посттравматический стресс.

Ионизация.

Вдыхание ионизированного воздуха способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, самочувствие, сон, аппетит, повышает выносливость мышечной деятельности.

Фармакологические препараты.

Распространенными препаратами, ускоряющими восстановительные процессы, являются экстракты элеутерококка и женьшеня. Они могут применяться и с использованием искусственных препаратов, синтезируемых из различных веществ и химических элементов. Наиболее эффективными регуляторами эмоциональных состояний являются транквилизаторы.

Одноразовый прием после пожара бромидов и тиамингидрохлорида, входящих в эту группу веществ, улучшает у личного состава самочувствие, снимает усталость, усиливает тормозные процессы в центральной нервной системе, что способствует противодействию высокому эмоциональному возбуждению.

Функциональная музыка.

Для снятия нервно-психического напряжения после боевой работы прослушивается спокойная, задумчивая, плавная по мелодии музыка (без резких звуковысотных скачков), мягкая по тембровой окраске, с чередованием композиции мажоре и миноре, в темпе от медленного до среднего.

Заканчивать программу нужно мажорной композицией. Примеры: К. Брейтбург “Отпускаю себя”, “Волны покоя”, “Млечный сад”, Айман – медленные мажорные композиции из “Испанских мелодий”, Вангелис “Sauvage”, Субраманиам “Inner peace” (альбом “Blossom”).

*Психосаморегуляция
после боевого дежурства.*

Гидропроцедуры. Физиотерапия.

Применение теплого душа, ванна, релаксация в специальных бассейнах, сауне или просто парной бане уменьшают возбуждение нервной системы, способствуют снятию мышечного напряжения и ускоряют восстановление энергетического ресурса. В зависимости от интенсивности нагрузки, Гидропроцедуры используются в различных вариантах.

При большой нагрузке объемного характера рекомендуется сауна в разных вариантах в сочетании с водными процедурами и массажем, при большой нагрузке с упором на её интенсивность – контрастный душ в сочетании с пассивным пребыванием в бассейне или в ванне с теплой водой.