



тема № 9.2.2.

# ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# План

- 1. Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности органов внутренних дел**
  - 2. Психологическая саморегуляция**
- 



***"Если мы не находим покоя внутри себя,  
бесполезно искать его где-нибудь еще"***

*Франсуа де Ларошфуко*



# Вопрос 1.

## Психологические особенности экстремальных ситуаций в деятельности органов внутренних дел.

- Экстремальная ситуация (ЭС) – это ситуация, выходящая за рамки обычного, связанная с особо неблагоприятными или угрожающими факторами для жизнедеятельности человека.
- 



## Группы психических расстройств:

1. Психогении, возникающие вследствие получения сотрудником психической травмы в относительно короткий промежуток времени
- 

<i>Поведенческие реакции</i>	<i>Психические реакции</i>	<i>Соматические реакции</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ сильная дрожь;</li> <li>▪ метание в поисках укрытия;</li> <li>▪ состояние «паралича»;</li> <li>детская эйфория после выполнения служебно-боевой задачи;</li> <li>▪ апатия, заторможенность движений;</li> <li>▪ слезливость;</li> <li>▪ крики в сочетании с увеличенной активностью;</li> <li>▪ обморочные состояния;</li> <li>▪ раздражительность и злоба;</li> <li>▪ пугливость, чрезмерная осторожность;</li> <li>▪ бессвязное бормотание;</li> <li>▪ буйство</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ неспособность концентрировать внимание, частичная или полная потеря памяти;</li> <li>▪ затруднение запоминания информации и удержания ее в памяти, чувствительность к шуму;</li> <li>▪ нарушения логики, быстроты мышления и критического восприятия окружающей обстановки;</li> <li>▪ ослабление воли;</li> <li>▪ бессонница</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ослабление зрения и слуха, частое мочеиспускание, расстройства желудка;</li> <li>▪ затрудненное дыхание;</li> <li>▪ нарушения циркуляции крови, что приводит к анемии ступеней ног и кистей рук;</li> <li>▪ сильное напряжение мышц; учащенное сердцебиение;</li> <li>▪ давящие боли в области сердца и грудной клетки;</li> <li>▪ боли в пояснице;</li> <li>▪ боли хирургических шрамов, старых ран</li> </ul>



2. Психогении, развивающиеся относительно продолжительное время под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.



### 3. Посттравматические стрессовые реакции (ПТСР).

#### Симптомы:

- повторяющиеся сны и навязчивые воспоминания о психотравмирующих событиях;
- стремление избегать мыслей, переживаний, действий, ситуаций, которые могут напомнить о психотравмирующих обстоятельствах;
- трудности засыпания и нарушения сна.



## Вопрос 2.

### Психологическая саморегуляция.

Психологическая саморегуляция - способность человека воздействовать на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.



# Аутогенная тренировка

- это методика, при которой достигается контроль над определёнными функциями организма, изначально имеющими произвольный характер.



# Нервно-мышечная релаксация

- это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц.



# Идеомоторная тренировка

- это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.



# Методика самомассажа биологически активных точек кожи

– это вид пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание.



# Управление дыханием

- эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.



# Методы психологической саморегуляции

**Самоубеждение** - умение подчинять свои личные мотивы требованиям и интересам долга. («Я должен»; «Я могу»; «Я умею»; «Я выдержу»; «Мне под силу это» и т. п. ).

**Самовнушение** - это способность внушения каких-то мыслей, желаний, образов, ощущений, состояний самому себе. («Я спокоен»; «Мне удобно и хорошо»; «Чувствую себя бодро»; «Я сосредоточен и собран»; «Я бодр и уверен» и т.п. )



**Самовоспитание** - создание, фиксация и самовнушение желаемого образа.

**Самоконтроль** - контроль своих эмоций, жестов, голоса, оценка своих достоинств и недостатков, чувств, настроений и т.п.

**Самоприказ** - подчинение своего состояния, своей деятельности и направление их в русло целесообразности.



**Десенсибилизация** - многократное образное представление конкретной ситуации, вызывающей высокое нервно-эмоциональное напряжение в сочетании с релаксацией.

**Отвлечение** - переключение внимания на приятные воспоминания, на другие действия, отвлекающие от переживаний.

# Дыхательная гимнастика и методика «Ключ» Х.М. Алиева

— способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении каких-либо задач.





**Самовнушение** – внушение самому себе определенных мыслей и связанных с ними состояний.

### **Формулы самовнушения:**

- **успокаивающие (расслабляющие):** «Я спокоен. Мое тело расслаблено, я прекрасно владею собой».
  - **тонизирующие (бодрящие):** «Я отлично себя чувствую. Я полон сил и энергии».
  - **специальные (целевые):** «Я уверен в своих силах и своих способностях».
- 

# Метод самовнушения Э. Куэ



«Уверенность в том, что вы руководите своими мыслями, дает действительно возможность руководить ими»

Эмиль Куэ

- 
- Конец презентации