**Профилактика состояний психоэмоционального напряжения у сотрудников правоохранительных органов**

**С**лужба в правоохранительных органах связана с необходимостью постоянно работать в режиме большого напряжения и самоотдачи. Эта деятельностьтребует соблюдения строгой иерархии, особого организационного построения и межличностного общения, дисциплины, приближающейся к военной, повышеннойсоциальной и профессиональной ответственности и высокой степени риска потери здоровья, а иногда и жизни.  
Данные последних лет свидетельствуют о постоянном увеличении числа сотрудников, получивших при исполнении служебных обязанностей различнойтяжести телесные повреждения и ранения (с 1993 по 1995 г. – почти в 7 раз). Сравнение травматизации сотрудников милиции в нашей стране и полицейских ФРГ за1980 – 1990 гг. свидетельствует о значительном расхождении данных. В ФРГ уровень ранений и гибели полицейских в формализованных цифрах равен 0,49, внашей стране – 2,5, т. е. при исполнении служебных обязанностей наши сотрудники органов внутренних дел страдали в 5 раз чаще, чем сотрудники полиции ФРГ.Похожие цифры наблюдаются при сравнении и с США.  
В последнее время отмечен постоянный рост числа случаевоказания сопротивления сотрудникам милиции, находящимся при исполнении служебных обязанностей, вплоть до захвата их в качестве заложников.  
Взрывоопасная обстановка также сложилась в местах лишения свободы. Служба в пенитенциарной системе всегда характеризовалась высокойстепенью ответственности, частыми экстремальными ситуациями, связанными с возникновением угрозы жизни и здоровью сотрудников. Контакт с криминальнымконтингентом, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия также увеличивают психоэмоциональные нагрузки работников данной службы, ухудшают состояние ихздоровья. Эмоциональная напряженность усиливается за счет конфликтных ситуаций, возникающих между начальствующим составом мест лишения свободы и осужденными, атакже в среде осужденных. Большинство сотрудников работают в тяжелых климатических условиях, обусловленных чаще всего географическим расположениемэтих учреждений.  
С каждым годом усиливается психоэмоциональная напряженность работы сотрудников государственной автоинспекции, которая все более осложняетсясильным загрязнением воздуха, шумом и вибрацией, производимой автотранспортом.  
В последние годы также резко ухудшилась обстановка с пожарамив России. Пожарные работают в экстремальных условиях, представляющих угрозу для их жизни и здоровья. Комплекс физических, химических и биологических факторовокружающей среды в сочетании с сильными психогенными раздражителями (угроза здоровью и жизни, вид погибших, обгоревших и травмированных при пожаре людей), дефицитинформации и времени на обдумывание, необходимость принятия адекватного решения, высокая ответственность за выполнение задачи, наличие неожиданных,внезапно возникающих препятствий и т. д. вызывают у пожарных сильный эмоциональный стресс, нервно-психические расстройства, что является причинойзаболеваний, травматизма и гибели. В среднем только за один год при пожарах погибает 35 – 45 работников пожарной службы, причем в это число не входятумершие через 7 дней после травмы или погибшие от сердечных приступов по причине стресса. К сожалению, у нас отсутствуют достоверные данные о числепожарных, получающих ежегодно травмы, однако по косвенным показателям можно предположить, что они составляют от 5 до 15% от общей численности.  
Необходимо отметить, что представленное направление требует дополнительных целевых исследований, которые в последнее время только начинаютоформляться. Есть основания полагать, что реальное положение дел гораздо тяжелее.  
Следует сказать, что сотрудники правоохранительных органовпри поступлении на службу проходят тщательный медицинский и психофизиологический отбор. К уровню их физического развития и психическогоздоровья предъявляют повышенные требования. В результате медицинского и психофизиологического отбора в правоохранительные органы формируется контингентболее здоровых работников по сравнению с лицами других профессий, для которых не предусмотрен такой специальный порядок поступления на службу. Поэтому,казалось бы, показатель заболеваемости у них должен быть значительно ниже, чем у лиц других профессий. **Однако в связи с постоянной психоэмоциональнойнапряженностью уровень трудопотерь в правоохранительных органах, по расчетным данным временной утраты трудоспособности, превышает таковой среди другихпрофессий в 2,5 раза и с каждым годом все больше увеличивается.**  
В структуре заболеваний, являющихся причиной снижениятрудоспособности сотрудников правоохранительных органов, на первом месте стоят психосоматические заболевания, уровень которых с каждым годом растет и составляетбольше половины всех расстройств. Поэтому главным направлением и основой коррегирующих мероприятий является целенаправленное воздействие на психическоесостояние сотрудников правоохранительных органов, и прежде всего на индивидуальные и личностные особенности каждого из них еще до того, какпсихические расстройства достигнут уровня устойчивого патологического динамического стереотипа – болезненного состояния. При таком подходе большоезначение приобретает ранний учет изменений характерологических особенностей сотрудников на всех этапах службы.  
По нашим данным, отрицательное деформирующее влияние напряженных, экстремальных условий службы сотрудников правоохранительныхорганов зачастую дает выраженные неблагоприятные последствия. Это проявляется различными психосоматическими нарушениями, отгороженностью от другихпрофессиональных групп населения, чертами подозрительности, замкнутостью социального общения, определенными элементами психопатизации, а иногда исклонностью к злоупотреблению алкогольными напитками. Поэтому **на первом этапе коррекции** необходима четкая диагностика характерологическихособенностей сотрудника правоохранительных органов, которая позволит в последующем сформировать более адресную эффективную помощь.  
Важнейшее значение на **первом этапе** играет не только медикаментозное или иное биологическое воздействие на организм сотрудника, аиндивидуальный личностный подход к конструированию алгоритма качества жизни. Для построения данного алгоритма, на наш взгляд, наиболее приемлемым было быразделение всего человеческого существования сотрудника правоохранительных органов на **пять сфер занятости**, которые являются основными глобальнымисоставляющими жизни. Первая сфера – производственная, вторая – семейная, третья – общественная, четвертая – учебная и пятая сфера – любительская (такназываемое хобби). **По нашим наблюдениям, функционирование человека в каждой из этих сфер достаточно равнозначно создает мощный психологический щит дляустойчивости различным влияниям (как экзогенным, так и эндогенным), генерирующим возникновение психической дезадаптации.**  
Рассмотренные условия, увеличивающие риск расстройств здоровья у сотрудников правоохранительных органов, с каждым годом приобретаютвсе большую актуальность, в связи с чем на первый план выступает насущная необходимость ранних активных психопрофилактических мероприятий, прежде всегопсихотерапевтического, личностного воздействия на сотрудника.  
Исследование занятости сотрудника во всех перечисленныхсферах показывает, что манкирование какой-нибудь из них почти всегда приводит к различного уровня реакциям психической дезадаптации. Наиболее выраженныепсихические расстройства наблюдались при снижении функционирования сотрудника в семейной сфере, затем в производственной и учебной сферах. В последние годы всвязи с резким усилением напряженности службы в правоохранительных органах тенденция сокращения сфер деятельности становится все более катастрофичной.  
Для создания эффективной психопрофилактической помощи в этом случае нами отработаны психокоррекционные направления для сотрудниковправоохранительных органов с наиболее часто встречающимися личностными особенностями, **такими как психастенические, гипертимные, астенические,возбудимые и эпитимные черты характера.** По нашим наблюдениям, это является основой психопрофилактического тренинга как на этапе подготовки сотрудникаправоохранительных органов к работе, так и на всех последующих этапах службы, во время диспансерного амбулаторного наблюдения и в учрежденияхсанаторно-курортного профиля.  
**Наиболее часто встречающиеся черты характера у сотрудников– психастенические, делящиеся на два типа: "тревожные психастеники" и "педанты".**  
Для **первого типа** характерны элементы тревожно-мнительных черт с неуверенностью в себе, нерешительностью, постояннойсклонностью к сомнениям, стремлением к самоанализу и преобладанием абстрактно-логических построений. В коллективе эти сотрудники всегда деликатныи тактичны.  
**Для психастенического типа** – "педантов" – также характерна тревожность, но она чаще всего проявляется точностью,детальностью в процессе выполнения каких-либо работ. Если этим сотрудникам поручается какое-то задание, то оно выполняется, несмотря на любые трудности.Сотрудники с подобными чертами характера – люди слова. Они не являются выдающимися в коллективе, но всегда хорошие исполнители.  
В данном случае методикой выбора психопрофилактической коррекции, по нашему мнению, может быть аутогенная тренировка по Шульцу сиспользованием формул самовнушения.  
**Рекомендуются классические упражнения аутогенной тренировки,**способные не только предотвратить развитие многих психических и психосоматических расстройств, но и купировать обнаруживающиеся реакциипсихической дезадаптации.  
Это следующие упражнения, направленные на:  
1) вызывание ощущения тяжести;  
2) вызывание ощущения тепла;  
3) овладение ритмом сердечной деятельности;  
4) овладение регуляцией ритма дыхания;  
5) вызывание ощущения тепла в эпигастральной области;  
6) вызывание ощущения прохлады в области лба.  
Каждое упражнение выполняют ежедневно по 3 – 4 раза в течение 5 – 10 дней и переходят к следующему после освоения предыдущего. Для облегченияовладения техникой аутогенной тренировки, как показали наши наблюдения, с успехом можно использовать гипногогические и гипнопомпические периоды засыпанияи просыпания.  
Для сокращения периода обучения методике аутогенной тренировки первые несколько сеансов рекомендуется проводить под руководствомопытного врача-психотерапевта. Особенно эффективно обучение аутотренингу в санаторно-курортных условиях, в которых они с пользой могут сочетаться сбальнеологическими, физиотерапевтическими процедурами расслабляющего характера.  
Другие психотерапевтические методики у сотрудниковправоохранительных органов с психастеническими чертами характера оказывались малоэффективными в программе психопрофилактических мероприятий.  
Сотрудники с **возбудимыми чертами** характера отличаются от других большей напряженностью, раздражительностью, им свойственна повышеннаятребовательность к окружающим, уверенность в непогрешимости своего мнения. Наибольшая выраженность возбудимых личностных черт (когда в значительнойстепени накапливается эмоционально-отрицательный заряд) характеризует, как мы считаем, сотрудников с эпитимными чертами характера. В этом случае мы часто наблюдаему сотрудников кратковременные элементы дисфорических реакций психической дезадаптации. Поэтому выраженный эмоциональный ответ лиц с **эпитимными**характерологическими особенностями отмечается зачастую на невыраженный внешний раздражитель. Сотрудников с возбудимыми чертами характера также можно отнести кэпитимным личностям, но с менее глубокими и более подвижными психическими реакциями на экзогенное воздействие.  
Методы психопрофилактической психотерапии этих характерологических особенностей требуют длительного и четкого планированияпсихотерапевтических мероприятий. Они заключаются, во-первых, в обязательном, эмоционально ровном отношении, без каких-либо значительных колебаний в общениис этими людьми; во-вторых, прогнозирующее планирование действий, отношений и мероприятий, которые предполагаются в работе с ними. Этот план должен бытьзаранее доведен до сведения сотрудников правоохранительных органов с эпитимными, возбудимыми чертами характера.  
Специализированные психотерапевтические методики в полной мере могут использоваться у этих личностей только после достаточнопродолжительного периода завоевания доверия и уважения к психотерапевту. Все методики, которые предполагает использовать специалист у этих лиц, должны бытьобсуждены с доказательной убежденностью с каждым из сотрудников. Лишь в этом случае можно достигнуть достаточного эффекта психопрофилактической работы. Всанаторно-курортных условиях этим сотрудникам не следует торопиться с назначением процедур. Делать это можно лишь после появления уверенности усотрудника в действенности того или иного воздействия.  
Рассматривая **гипертимные особенности** характера усотрудников правоохранительных органов, нужно отметить, что основой этого радикала являются повышенное общение с людьми, повышенная активность. Этисотрудники отличаются постоянно несколько приподнятым настроением, разговорчивостью, быстрым переключением на другие мысли, события, дела, но в тоже время поверхностными суждениями. Наиболее эффективным психопрофилактическим методом коррекции для повышения устойчивости к экстремальным воздействиям, какпоказывают наши наблюдения, в этом случае могут быть занятия общественной работой, досугом людей, организацией различных общественных объединений,фондов, сбором общественных средств. Эти мероприятия у сотрудников с гипертимными чертами характера должны быть рекомендованы на постоянной основе.Во время пребывания в санатории этих людей следует вовлекать в различные культурно-массовые мероприятия, игровую терапию, давать им общественныепоручения.  
Также часто встречаются сотрудники правоохранительных органов **с преобладанием астенических черт**. Они характеризуются ускореннойутомляемостью, не только физической, но и психической в сочетании с раздражительностью, повышенной впечатлительностью и чувствительностью. Данныйвид характерологических черт часто сопровождает ранения, длительно протекающие заболевания. Астенические черты с высокой периодичностью являются последствиямитравм или продолжительных психогенных экстремальных воздействий. В этом случае возникает чувство физической и психической усталости, снижение эмоциональногореагирования, уход от контактов с окружающими, снижение способности мыслительной деятельности, двигательной активности. Все это сопровождаетсяразличными видами гиперэстезий (раздражает громкое звучание телевизора, яркий свет, резкий звук и т. д.). Для сотрудников с астеническими чертами с цельюпсихопрофилактики следует рекомендовать дозированную физическую нагрузку с периодическим отдыхом – сном. Применяются такие психотерапевтические методики,в которых обязательно присутствуют элементы тонизирующих форм внушения, укрепления уверенности в себе, закрепления навыков четкого чередования режимазанятости и отдыха.  
При значительной выраженности астенических черт тонизирующие методики рекомендуется использовать постепенно, начиная с небольшихдозированных тонизирующих формул, переходя на следующих этапах к более мощным тонизирующим системам, так как резкое включение активизирующих методик у лиц састеническими чертами характера может привести к обратному результату: либо усилить астенические черты, либо сформировать терапевтическую резистентность кпсихокоррегирующим воздействиям.  
Санаторно-курортные условия являются наиболее патогномоничными как для коррекции имеющихся астенических черт характера, так идля приобретенной астении, так как они позволяют подобрать нерезкие тонизирующие бальнеологические и физиотерапевтические процедуры на фонесниженной экзогенной шумовой и иной эстезической активности, а это – самый благоприятный, комфортный климат для данных личностных черт.  
Рассматривая условия, способствующие возникновению реакций и состояний психической дезадаптации у сотрудников правоохранительных органов, атакже психокоррегирующие воздействия психопрофилактических мероприятий на самой ранней стадии, мы, разумеется, не отрицаем комплексности оптимального сочетанияпсихосоциальных, биологических влияний, однако на данном этапе, как показали наши наблюдения, наибольшую эффективность приобретает адекватная личностнаянаправленность психопрофилактической психотерапии, в особенности в санаторно-курортных условиях.