

*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 сосредоточиваться 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. Книги 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.**

*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.**

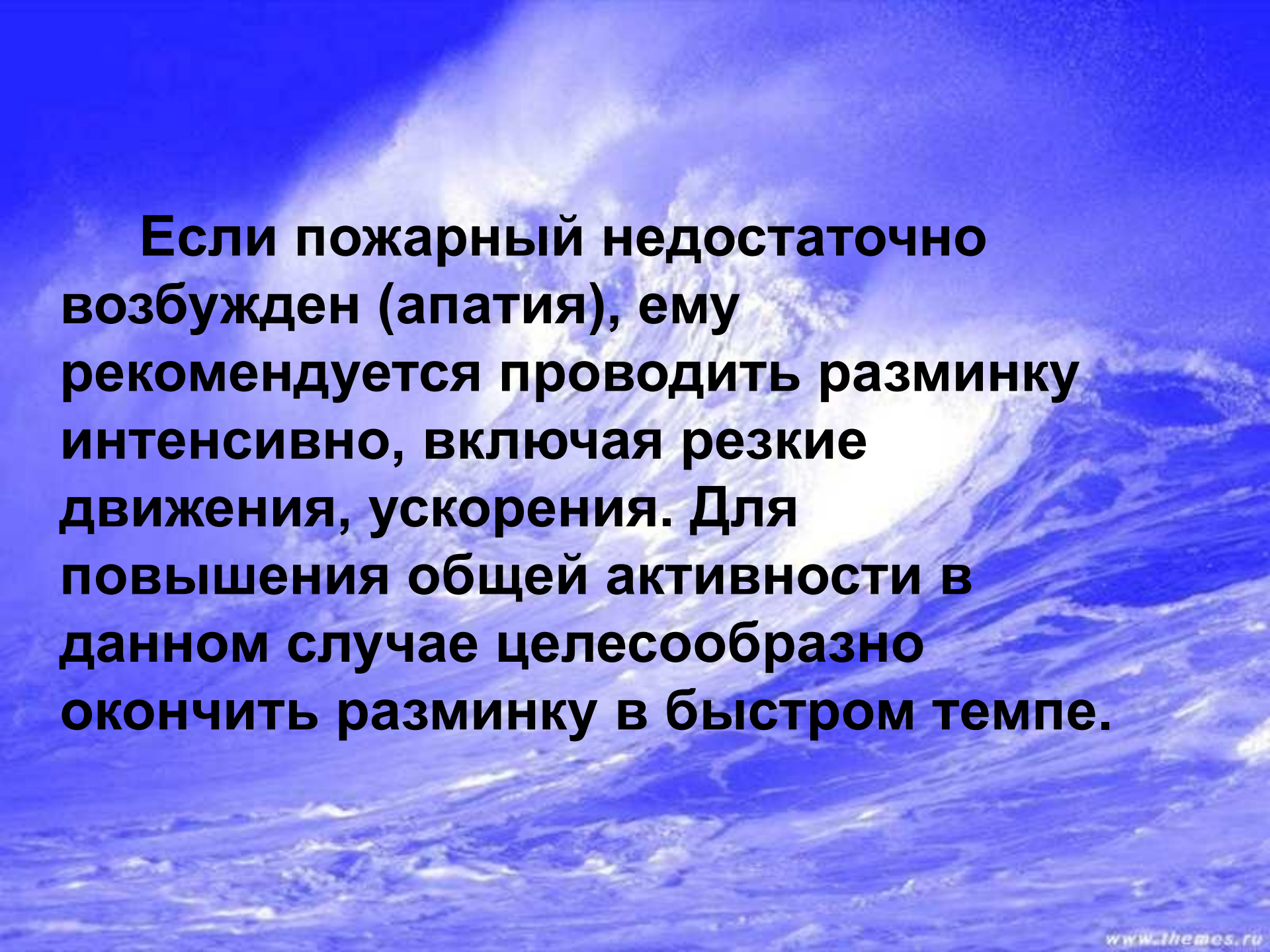
**Таким образом, сдерживание движений и жестикуляции, подавление неадекватных речевых реакций вызывает усилие процесса торможения в коре головного мозга, что способствует ослаблению возбудительного процесса и , следовательно, понижению уровня нервно-психического напряжения.**

***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 пожар.*

## ***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)**

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

**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.***

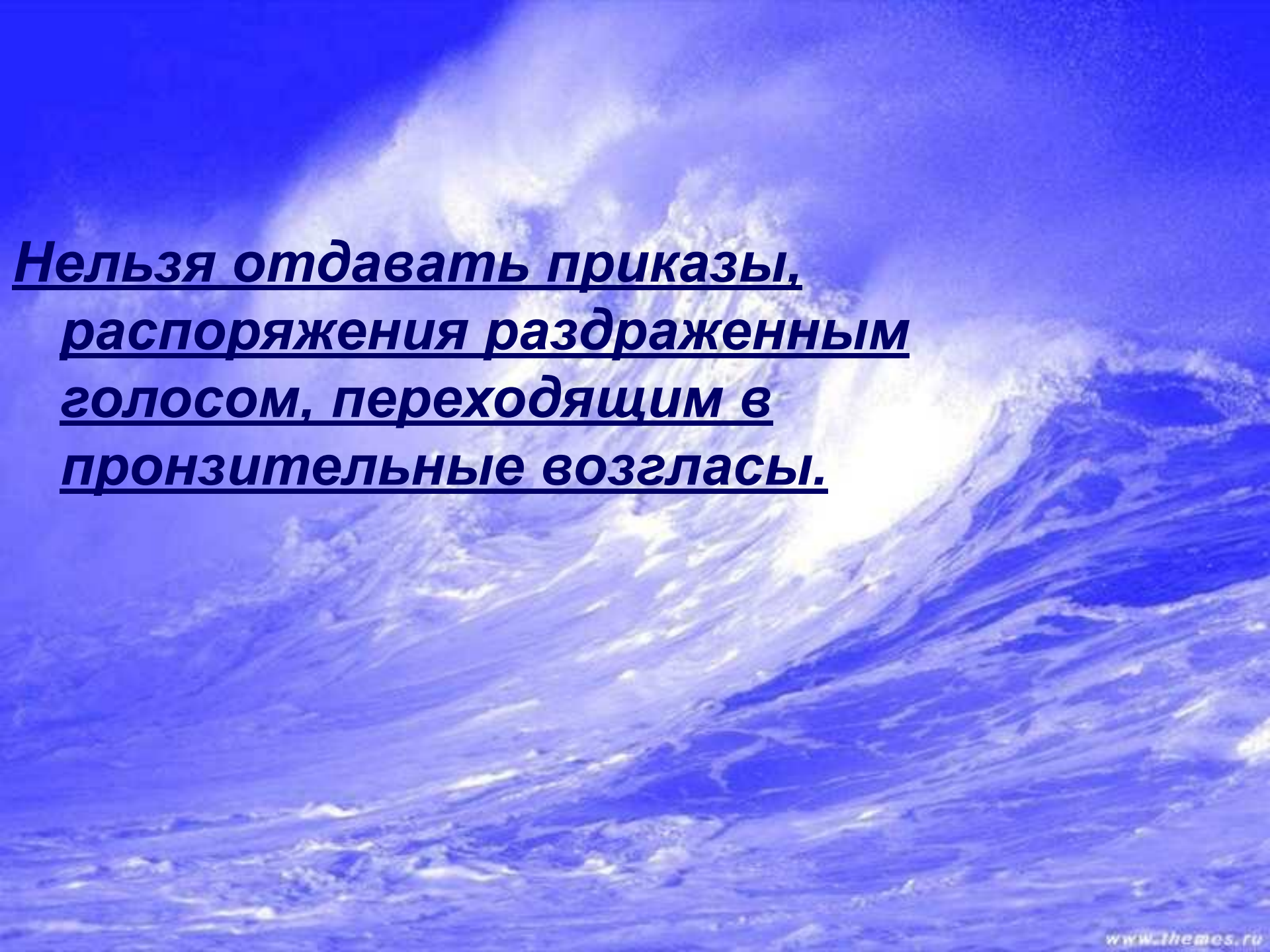
**Практика показывает, что страх или другие неблагоприятные психические состояния, возникающие у пожарных в процессе тушения пожара, отрицательно влияют на эффективность выполнения боевой задачи.**

**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).**

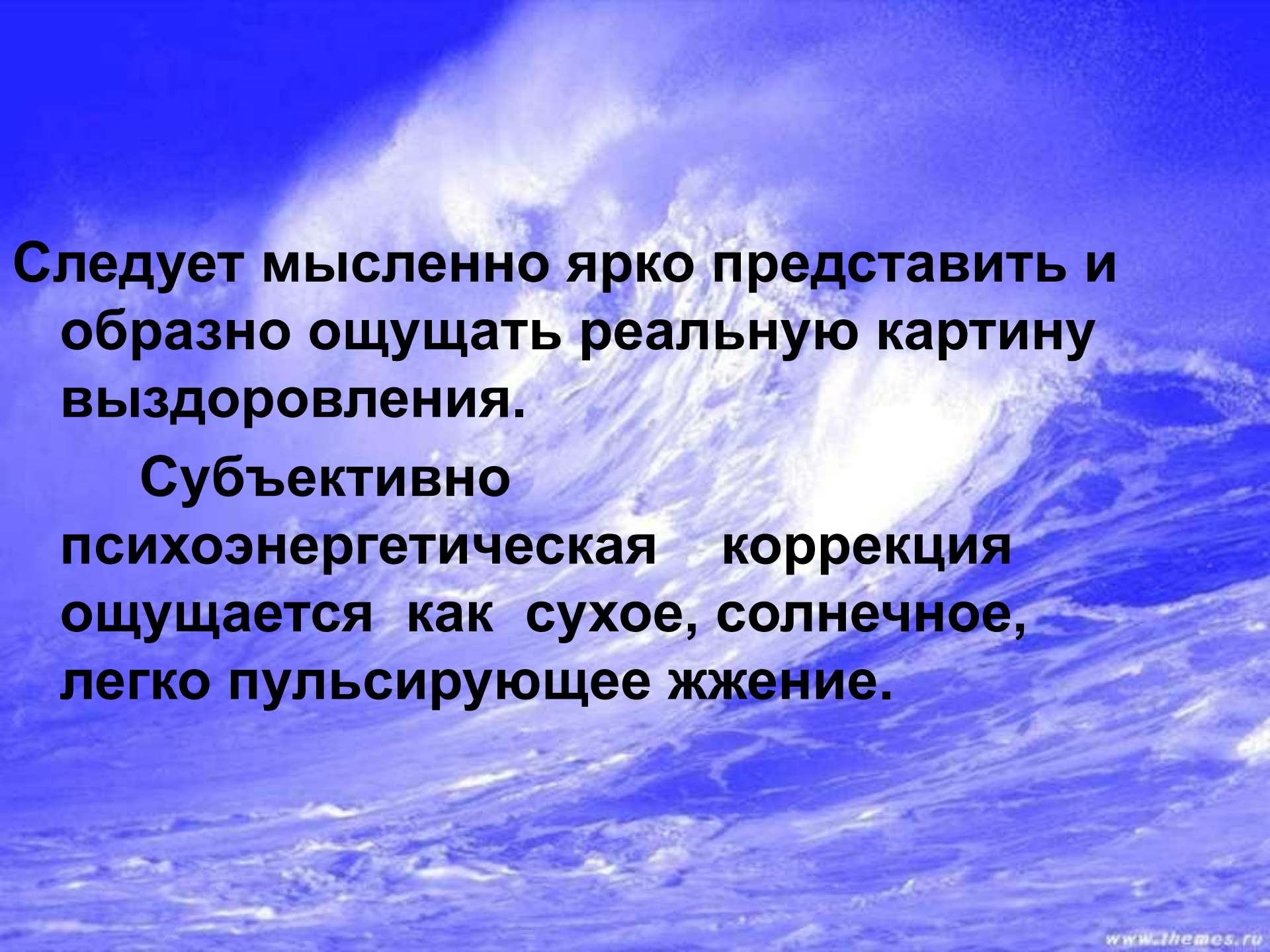
**Затем правую руку положить на  
исцеляемый участок, энегенезируя  
его. Через 30-50 сек. Правую руку  
вновь снять и сделать ладонями  
вниз три плавных, слегка  
касательных движения от темени в  
сторону к ушам, далее вдоль плеч,  
предплечий и кистей рук,  
распределяя энергию.**

**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 энергетики пожарного. 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.**