

Формирование стрессоустойчивого поведения сотрудников УИС женского пола с помощью дыхательных психотехнологий.

Научный руководитель – Дежурова Екатерина Викторовна

Демидова Виктория Владиславовна

Выпускник (специалист)

Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, Рязань,
Россия

E-mail: nikotir.v.8@gmail.com

В процессе выполнения профессиональных задач сотрудниками уголовно-исполнительной системы женского пола, часто происходит столкновение со сложными и труднорешаемыми ситуациями. В таких условиях служебной деятельности сотрудники зачастую испытывают высокую психоэмоциональную нагрузку, что может привести к возникновению негативных психологических состояний, увеличению стрессов, нервным срывам, снижению самооценки и уверенности в себе. В связи с этим, большое значение уделяется необходимости профессионального психологического сопровождения на различных этапах прохождения службы. Одними из наиболее важных компонентов такого сопровождения является изучение и овладение различными дыхательными техниками, которые непосредственно формируют стрессоустойчивость личности, развивают проактивность мышления, а также является неотъемлемой частью здорового образа жизни не только сотрудника-женщины пенитенциарных учреждений, но и всего общества в целом. В современном мире общество предъявляет к женщинам на работе и дома высокие требования. Находясь в постоянной высокой активности, иногда на пределе физических, психологических и эмоциональных нагрузок, необходимо уметь не только восполнять свои ресурсы, но и рационально рассчитывать их в течении рабочего времени и бытовых обязанностей. Принимаясь за привычные служебные задачи, сотрудники женского пола склонны игнорировать накапливаемые напряжения и усталость, забывая о том, что отдых является важной составляющей для поддержания психического здоровья. Для этого и необходимо иметь представление о природе стресса и дыхательных психотехнологий. Вместо того, чтобы позволять другим людям влиять на этот процесс, быть склонным к импульсивным действиям или постоянно находиться в ситуации оценивания со стороны коллег, осужденных и других людей, важно уметь применять данные техники контроля собственных эмоциональных и физиологических реакций. Дыхательные техники появились не одно десятилетие назад, данным практикам уделялось большое внимание в школах духовного саморазвития. Пранаяма, цигун, включающий в себя различные дыхательные гимнастики, имеют тысячелетний опыт, основанный на методах саморегуляции и самопознания. Дыхание является единственной вегетативной функцией, поддающейся сознательной регуляции. В трансперсональной психологии известен способ холотропного дыхания, предложенный С. Грофом. Посредством глубокого интенсивного дыхания достигается измененное состояние сознания с целью проникновения в его глубину бессознательного и снятия негативной перинатальной матрицы. В России известны парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, волевое управление дыханием К. Бутейко, техника свободного дыхания, с интеграцией телесного, ментального, эмоционального опыта (М. Молоканов, С. Всехсвятский, В. Козлов), энерго-сенсорные дыхательные психотехнологии (В. Тонков, А. Захаревич). 1 Часто источником отрицательных эмоций является сложная или нерешенная ситуация, которая впоследствии становится навязчивой, то и дело возникая в памяти. Под влиянием стрессовой ситуации и внутреннего психоэмоционального напряжения, формируется стойкий очаг

возбуждения - доминанта, которая, по мнению А.А.Ухтомского, постоянно поддерживает свое возбуждение за счет торможения реакций на текущие раздражители. Устранение возникших доминант - цель применения данных психотехнологий. Дыхательные техники разнообразны, они подбираются индивидуально для каждого человека. Дыхание непосредственно связано с сердечным ритмом. Изменяя его темп, человек может контролировать сердцебиение, которое реагирует на раздражители. Кроме того, такие упражнения обогащают организм кислородом. Выявлено, что при стрессе дыхание становится более частым, что объясняется необходимостью удовлетворить повышенную потребность организма в кислороде. Основные способы дыхательных практик, которые помогут справиться со стрессом: 1. Метод, который лежит в основе упражнения довольно прост. На протяжении длительного времени необходимо направлять внимание на поток дыхания, сопровождая каждый вдох и выдох. Как только возникают посторонние мысли, спокойно вернуть ум к сосредоточенности на дыхательном процессе. По мере продолжения упражнения, внимание становится более устойчивым, концентрация более глубокая, а мысли все меньше отвлекают. 2. Медленное вдыхание воздуха через нос, задержать дыхание на несколько секунд, а затем выдохнуть через рот. В процессе необходима визуализация негативных мыслей, которые после каждого выдоха отступают, а новый воздух будто очищает разум и наполняет энергией для дальнейших действий. 3. «Дыхание по квадрату» или «четырёхфазное дыхание». Можно представить или найти предмет соответствующей формы, им может служить, например, окно, картина или телевизор. На четыре счета сделать вдох, будто поднимаясь из левого нижнего угла четырехугольной формы вверх. Выдох производится на следующие четыре счета, далее движение идет слева направо по верхней стороне фигуры. Затем еще раз сделать вдох, спускаясь вниз из правого верхнего угла, и, наконец, на четыре счета - выдох, заканчивая движение по нижней части квадрата. При необходимости повторить упражнение для полного эмоционального успокоения. Однако нельзя забывать о противопоказаниях к применению данных психотехник: - возраст до 6 лет (в статье даются рекомендации для сотрудников уголовно-исполнительной системы, достигших совершеннолетнего возраста, но данный факт необходимо знать); - температура тела, выше 36,6; - острые заболевания и обострения хронических; - первый триместр беременности; - обострение психических заболеваний. Чтобы достичь уровня полного контроля над психикой, требуется систематическое повторение вышеперечисленных дыхательных психотехник, а также регулярные консультации психолога. Научившись осознавать и контролировать свое поведение, эмоции и мысли, сотрудники женского пола через познание и улучшение психической составляющей своего здоровья имеют возможность еще и совершенствоваться.