

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника

Нижегородского учебного центра ФПС
полковник внутренней службы

_____ Н.И. Кузьмин

« ____ » _____ 2011г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения занятий по дисциплине

«Психологическая подготовка»

со слушателями курсов подготовки руководителей добровольных
пожарных команд

Тема: «Психологические аспекты управления коллективом в условиях ЧС и повседневной деятельности. Психологическая составляющая деятельности руководителей оперативных подразделений добровольной пожарной охраны».

Занятие 1.

Цель занятия: дать слушателям понятие о психологических и физических резервах организма, условиях их мобилизации.

Задачи:

Учебная: научить слушателей использовать полученные знания о резервах организма для повышения эффективности профессиональной деятельности и сохранения здоровья.

Воспитывающая и развивающая: формировать психологическую устойчивость пожарного и другие, необходимые для пожарного, психологические качества.

Количество часов: 1 час.

Место проведения: учебный класс.

Вид занятия: классно-групповой.

Метод проведения: урок.

Материальное обеспечение: плакаты, стенды, наглядные пособия.

Литература:

1. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, СПб., «Сентябрь», 2001г.
2. Психология для пожарных. - А.П. Самонов, Пермь, 1999г.
3. Психология катастроф. - П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, СВ. Маруняк, М., «Аспект Пресс», 2008г.

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 5 минут.

а) организационный момент (доклад дежурного, сообщение о теме предыдущего занятия);

б) опрос слушателей по пройденному материалу:

- расскажите о психических состояниях в экстремальной ситуации;
- расскажите о психотравмирующих последствиях;
- расскажите о психопатологических изменениях после травм;
- расскажите о проблемах при оказании помощи пострадавшим;

в) подведение итогов по опросу слушателей.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 30 минут.

Изложение нового материала темы по вопросам:

1. Психологический анализ служебной и боевой деятельности пожарных.
2. Психологический анализ особенностей сотрудника (работника) пожарной охраны.
3. Общие приемы регуляции психического состояния пожарных.

Вопрос 1. Психологический анализ служебной и боевой деятельности пожарных.

Под психическими состояниями понимается обобщенная характеристика эмоциональных, познавательных, поведенческих аспектов психики в определенный отрезок времени.

Психическое состояние - это функциональный настрой психики пожарного, который предопределяет его работоспособность, готовность к действию в экстремальных условиях, возможность быстро и точно реагировать на изменения обстановки, максимально мобилизоваться в нужный момент.

Психические состояния вызываются воздействием различных факторов. Прежде всего это внешние условия деятельности: наличие опасности, сложность и изменчивость боевой обстановки на пожаре, климатические условия, окружающая среда, факторы, связанные с содержанием деятельности: осознание и переживание высокой личной и моральной ответственности; побудительные мотивы, что является внутренней опорой для решительных действий; внезапность и скоротечность распространения огня при определенных условиях; пример товарищей по боевому расчету, караулу и т.д.

Служебная и боевая работа пожарных является одной из специфических форм человеческой деятельности. С психологической точки зрения, она соединяет в себе аспекты обучения, труда, спорта и боевых действий по тушению пожаров, ликвидации аварий и других чрезвычайных ситуаций.

Специфическая особенность рабочего процесса пожарных выражается в очевидности социальной значимости и экологической ценности, к тому же эта профессия базируется на глубоких переживаниях социального порядка.

Достижение целей деятельности личного состава пожарных подразделений зависит от ее эффективности, которая, на наш взгляд, имеет два показателя: первый - выполнение священного долга пожарных по спасению людей на пожаре и его тушению (сохранение материальных благ); второй — сохранение жизни бойцов и командиров, боевой техники и пожарно-технического вооружения в период выполнения боевой задачи.

Особую роль в эффективности боевой деятельности играет снижение действий отрицательных факторов на психику личного состава: страха, паники, принятия ошибочных решений, проявления недисциплинированности и т.д.

Специфическая деятельность личного состава подразделений пожарной охраны характеризуется тем, что пожарные работают в экстремальных условиях, в условиях риска для жизни. Труд пожарных сопряжен с большой эмоциональностью, обусловленной следующими особенностями их деятельности:

- непрерывным нервно-психическим напряжением, вызываемым систематической работой в необычной среде (при высокой температуре, шуме, задымленности, повышенной влажности т т.д.);
- постоянной угрозой жизни и здоровью;
- эмоциональными и стрессовыми расстройствами;
- значительными физическими нагрузками, например СИЗОД, вес которых достигает от 8 до 15 кг, и т. д.;
- высокой температурой окружающей среды и повышенной влажностью воздуха, в результате чего не только повышается нервно-психическое напряжение, но и нарушается водно-солевой баланс организма, его

терморегуляция;

- недостатком кислорода в атмосфере в зоне тушения пожара в результате его интенсивного расходования во время горения веществ и материалов;
- трудностями, обусловленными необходимостью проведения работ в ограниченном пространстве (в тоннелях, подземных галереях, газопроводных и кабельных коммуникациях), что затрудняет действия, нарушает привычные способы продвижения, рабочие позы: продвижение ползком, работа лежа и т. д.;
- высокой ответственностью каждого пожарного при относительной самостоятельности действий и решений по спасению жизни людей, дорогостоящего оборудования и других материальных ценностей;
- наличием неожиданных и внезапно возникающих препятствий;
- дискомфортом состоянием из-за нахождения в боевой одежде и снаряжении.

Боевая готовность добровольных пожарных дружин - одна из важнейших форм обеспечения высокой готовности подразделений пожарной охраны к выполнению поставленных задач в любое время и в любой обстановке: днем, ночью, в непогоду, в жару и при низких температурах и т.д. Все это заставляет пожарных находиться в определенном психическом напряжении, в предельной собранности.

Анализ психического состояния пожарных в период подготовки к действиям по тушению пожаров говорит о том, что у некоторых лиц наблюдаются чрезмерная взволнованность, повышенная эмоциональная напряженность, тревожное напряжение, появление навязчивых мыслей: «А вдруг я погибну», «получу травму... отравление... ожоги» и т. п.

Психическое состояние у личного состава пожарных дружин в период подготовки к действиям по тушению пожаров можно назвать предрабочим. Оно наблюдается у всех добровольцев. Предрабочее психическое состояние у личного состава проявляется как условно рефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной работы на пожаре. Предрабочее состояние - эмоциональное психическое состояние. Оно связано с особенностями переживания пожарным своего будущего участия в тушении пожара, спасении людей, попавших в беду, и т. д.

Предрабочее состояние по-разному отражается в сознании. Например, в период привлечения добровольных пожарных подразделений к действиям, направленным на тушение пожара, пожарный может в большей или меньшей степени быть уверенным в благоприятном исходе выполнения боевой задачи и в приподнятом настроении ожидать вызова, он может и опасаться за исход своих действий и поэтому томиться неопределенностью, может находиться в плену навязчивых мыслей о предстоящем напряжении и тревожиться в значительной степени.

В разных случаях разными лицами предрабочее состояние переживается по-разному. Установлено, что психическое состояние пожарного перед выполнением им боевого задания вызывает целый ряд сдвигов различных функциональных систем организма: артериального давления крови, пульса, дыхания и т. д. Эти изменения имеют условно рефлекторный характер и представляют собой приспособительную реакцию организма к предстоящей работе.

Психическое состояние пожарного перед выполнением боевого задания может проявляться в различных формах, характеризующихся определенным уровнем эмоционального возбуждения и соответствующего нервно-психического напряжения, каждая из которых отличается степенью вегетативных сдвигов и типичностью психологических симптомокомплексов (совокупность психологических

признаков, образующих определенную структуру или синдром).

Можно выделить у пожарных три предрабочих психических состояния: боевая готовность, лихорадка и апатия.

Боевая готовность характеризуется оптимальным уровнем нервно-психического напряжения. Ему соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание боевых действий, возрастающее нетерпение (желание скорее включиться в работу), легкое и даже значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил и способностей), достаточно высокая мотивация (стремление активно, с полной отдачей сил и до самого конца бороться за выполнение боевой задачи), способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, забота о правильном применении пожарно-тактических приемов, разумная инициатива, максимальная готовность своих сил и мышления (повышение его быстроты, гибкости, критичности), высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятно действующим факторам (сильная концентрация дыма, высокая температура, различные шумы, критические замечания командира, плохие климатические условия и т. д.).

Боевая готовность - это благоприятное психическое состояние пожарного перед боевыми действиями, оно положительно сказывается на его действиях в боевой обстановке, позволяя пожарному максимально полно реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности, т. е. позволяет эффективно работать.

Лихорадка - чрезмерный уровень нервно-психического напряжения. Ей соответствуют выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса и дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора кистей рук и т. д.). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность, раздражительность, неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к угнетенному состоянию), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, снижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроения и поведение, неоправданная торопливость. Это состояние высокого нервно-психического напряжения понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движений. Предрабочая лихорадка - крайне неблагоприятное психическое состояние. Оно мешает пожарному максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать свои возможности в условиях боевых действий, т. е. снижает эффективность его работы.

Апатия характеризуется низким уровнем нервно-психического напряжения в связи с возникновением охранительного торможения и ослаблением возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания работать,

угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед опасностью, отсутствие интереса к боевой работе, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, резкое снижение волевой активности. Предрабочая апатия, как и предрабочая лихорадка, - неблагоприятное психическое состояние, которое резко снижает эффективность действий.

Перечисленные психические состояния имеют место не только у простых пожарных, но и у их руководителей. Более того, оказывается, что психические состояния у руководителей проявляются не менее отчетливо, чем у пожарных. Особенность предрабочих состояний начальствующего состава в том, что они могут трансформироваться (передаваться) подчиненным. Например, ярко выраженная предрабочая лихорадка начальника караула (части) может вывести пожарного перед выполнением боевого задания из состояния боевой готовности, и, наоборот, боевая готовность начальника караула (части) вселяет уверенность в подчиненных и способствует их лучшему состоянию перед боевыми действиями.

Вывод: из психических состояний перед боевой работой лишь состояние боевой готовности является желательным, благоприятно действующим фактором на боеготовность пожарного. Отсюда, задача начальствующего состава состоит в том, чтобы привести психическое состояние подчиненных в боевую готовность, снизив чрезмерное нервно-психическое напряжение либо повысив его до оптимального уровня.

Вопрос 2. Психологический анализ особенностей работников добровольной пожарной охраны.

Анализ действий бойцов в боевой обстановке в зависимости от индивидуально-психологических особенностей позволяет нам сказать о качественном своеобразии стилевых особенностей действий в экстремальных условиях лиц с сильной и слабой нервной системой, тревожных и нетревожных, склонных и не склонных к риску.

Добровольцы с сильной нервной системой проявляют разумную инициативу, умело руководят своими подчиненными, четко отдают приказание и распоряжения, проявляют при встрече с препятствиями решительность и смелость, сохраняют хорошую работоспособность в опасных для жизни условиях. Они с желанием и охотно выезжают на пожары, во время следования на пожар ведут себя спокойно, иногда шутят, смеются, многие из них интересуются предполагаемыми боевыми действиями. У этих пожарных не наблюдается резко выраженных внешних проявлений эмоционального возбуждения перед выполнением боевых задач (отсутствует заметный тремор, голос спокоен, нет заметных изменений в мимике и т.д.).

Примеров самоотверженных поступков добровольцев с сильной нервной системой в период тушения сложных пожаров можно привести немало. Не наблюдались случаи, когда лица с сильной нервной системой в экстремальных условиях тушения сложных пожаров можно привести немало. Не наблюдались случаи, когда лица с сильной нервной системой в экстремальных условиях тушения пожаров проявляли бы растерянность, неоперативность в боевых действиях, или плохую работоспособность.

Добровольцы со слабой нервной системой в экстремальных условиях, как правило, обнаруживают растерянность, неоперативность, движения их скованы. Инициативы на пожаре не проявляют, а если пожар большой, то заявляют: «Пусть горит, все равно не потушим». В процессе тушения пожара у этих лиц можно наблюдать заторможенность действий, оцепенение, бессмысленную беготню и паническое состояние. Они долго не отвечают на вопросы, на приказания не реагируют или выполняют их с нежеланием и ошибками. Бывают случаи, когда «слабые» убегают с места пожара или прячутся за ближайшие строения, пожарные машины и т.д... Нередко они избегают действий в опасных ситуациях или отстраняются вышестоящими лицами за неэффективное выполнение боевой задачи. Иногда имеет место и увольнение со службы за систематическое невыполнение служебных обязанностей, неумелое руководство подчиненными.

Во время следования на пожар «слабые», как правило, молчаливы, некоторые сильно потеют. Выражение лица почти всегда страдальческое.

Тревожные - склонные к преувеличению опасности. С беспокойством ждут тревоги. На пожары выезжать не любят. Допущенные ошибки на пожаре отрицательно влияют на их дальнейшую работу. Теряют ориентацию в незнакомой обстановке, самоустраиваются от руководства подразделениями. При удобном случае уходят из рядов добровольной пожарной охраны. Перед выполнением боевого задания наблюдаются выраженные внешние проявления эмоционального возбуждения. Сильно взволнованы. Мимика растерянности и страха. Движения скованные, не координированные.

Нетревожные - на службе спокойны. В пути следования на пожар заметного эмоционального возбуждения не наблюдается. Беспокойство не проявляют. Предполагаемыми действиями не интересуются. На пожаре выполняют ту работу, которую им поручают, не спеша. На замечания командиров и старших начальников реагируют спокойно, соглашаются с ними, но делают по-своему.

Добровольцы, склонные к риску, в экстремальных условиях самоотверженно выполняют боевую задачу, не испытывая заметной психической напряженности. Чем больше опасность, тем выше их активность. Движения спокойные и координированные. Наблюдаются незначительные изменения мимики, характеризующие готовность к действию. В боевой работе испытывает удовлетворение. Предпочитают лично выполнить работу в трудных условиях, чем поручить кому-то другому. При этом не любят, чтобы кто-то оказывал им помощь. Иногда действия их настолько нецелесообразны, что граничат с беспечностью, грубым нарушением техники безопасности, однако травм получают намного меньше, чем бойцы, не склонные к риску. На пожары выезжают с желанием. Как правило испытывают нетерпение, желание быстрее включиться в работу. Не любят находиться «без дела». Очень часто от них выраженных внешних проявлений эмоционального возбуждения не наблюдается.

В отличие от «рискованных», **добровольцы, не склонные к риску,** отличаются более сдержанным поведением. В опасной зоне могут самоустраниться от выполнения задания. Если имеют власть, то в первую очередь направляют в зону опасности своих подчиненных, для себя же находят другую работу, менее опасную. В период следования на пожар у этих лиц наблюдаются заметные признаки напряженности, некоторая скованность, настороженность.

Лица со слабой нервной системой, тревожные и не склонные к риску, разумеется, не являются, вообще, непригодными к боевым действиям, особенно к действиям в составе подразделения, коллектива. В период сложных пожаров, в составе команды, или дружины. Как правило, это явление наблюдается тогда, когда тушение пожара

происходит в особо сложных и опасных для жизни условиях. При этом наиболее опасную для жизни работу выполняют лица, склонные к риску и обладающие сильной нервной системой. Менее же опасную, но не менее нужную, такую как установка пожарных машин на водоисточники, прокладка рукавных линий, проливка места пожара после его ликвидации и т.д., выполняют лица со слабой нервной системой и тревожные. Причем каждый из них выполняет «новые» обязанности с исключительной добросовестностью, взаимопониманием и полным взаимодействием. Такое самораспределение обязанностей положительно влияет на выполнение общей боевой задачи и на боеспособность пожарного подразделения в целом.

Видимо, нецелесообразно привлекать для работы в экстремальных условиях лиц со слабой нервной системой, тревожных, особенно на тех участках, где работа связана с высоким нервно-психическим напряжением, с частой мобилизацией всех духовных и физических сил, с непосредственной угрозой для жизни, с большой ответственностью за подчиненных и т.д.

Важно знать, кого из лиц добровольной пожарной охраны можно использовать на той или иной работе не в ущерб боевой готовности пожарного подразделения. Целесообразно работу ствольщика поручать добровольцам, склонным к риску, с сильной нервной системой, нетревожным. Выполнение работ по прокладке рукавных линий, установку машин на водоисточники, разборку конструкций и проливку места пожара необходимо возлагать на лиц со слабой нервной системой, тревожных и не склонных к риску.

Нецелесообразно назначать руководящий состав добровольной пожарной охраны со слабой нервной системой, тревожных на должности, связанные с выполнением служебных обязанностей:

- по руководству добровольными пожарными подразделениями в экстремальных условиях,
- на тех участках, где работа связана с высоким нервно-психическим напряжением,
- с частой мобилизацией всех духовных и физических сил, с большой ответственностью за подчиненных и т.д.

Они наиболее пригодны для работы по предупреждению пожаров, выполнения нормативно-технической работы и т.п.

Добровольцев со слабой нервной системой следует активнее привлекать к выполнению различных упражнений по пожарно-строевой и тактической подготовке. Причем, в целях быстрее формирования необходимого профессионального мастерства целесообразно использовать такое педагогическое воздействие, как похвала. Порицание же дает лишь кратковременный, положительный эффект. С добровольцами со слабой нервной системой нужно чаще проводить беседы, убеждать и внушать уверенность в своих силах.

К добровольцам с сильной нервной системой необходимо чаще применять порицание и вполне корректно управлять их самостоятельной работой.

Лиц, склонных к риску, не следует опекать, но необходимо требовать от них строгого выполнения правил техники безопасности. На занятиях по дисциплинам необходимо требовать выполнения упражнений по плану, удерживать от преждевременных действий. Необходимо привлекать их к анализу, разбору выполняемых действий, особо обращая внимание на вопросы техники безопасности.

От добровольцев, не склонных к риску, на занятиях по пожарной тактике и пожарно-строевой подготовке, особенно при выполнении сложных упражнений, необходимо требовать проявления активности при отработке упражнений. Нужно добиваться, чтобы лица, не склонные к риску, выполняли упражнение до конца и во всех случаях.

От нетревожных добровольцев необходимо требовать проявления активности на занятиях и при тушении пожаров.

На тревожных добровольцах нужно обращать постоянное внимание. Еще в пути следования на пожар необходимо требовать от этих лиц мысленного воспроизведения предполагаемых действий, отвлекать внимание от навязчивых мыслей. Распоряжения и приказы им нужно давать властно, но тактично. Тревожным необходимо оказывать помощь в трудных условиях работы, своевременно замечать и одобрять эффективно выполненное ими действия как на занятиях, так и на пожаре.

Вывод: для личного состава добровольной пожарной охраны нужна специальная подготовка, направленная на формирование состояния психической готовности к действиям в экстремальных условиях.

Вопрос 3. Общие приемы регуляции психического состояния пожарных.

Профессиональная деятельность работников добровольной пожарной охраны связана с неблагоприятным воздействием на них вредных условий (физических, психологических и др.), которые могут вызвать сильный стресс, привести к возникновению многих заболеваний (нервно-психических расстройств, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и др.).

Такие условия особенно проявляются в процессе тушения пожаров. Даже в тех случаях, когда под воздействием стресса у пожарных возникают не выраженные заболевания, а, казалось бы, «невинные» нарушения психической деятельности, вопрос их профилактики все равно стоит крайне остро. Ведь такие предболезненные проявления в дальнейшем могут перерасти в тяжелые заболевания, угрожающие здоровью пожарного и препятствующие эффективному выполнению им своих функциональных

обязанностей.

Из ранее рассмотренных тем известно, что психологическая пригодность пожарного к действиям в экстремальных ситуациях во многом определяется его индивидуальными психологическими особенностями (умением быстро приспособиться к условиям деятельности, сосредоточить внимание на выполнении работы).

Но огромное значение имеет также способность пожарного полноценно отдохнуть за короткий промежуток времени и быстро восстановить силы. Переутомленный специалист хуже справляется со своими обязанностями, а возникающие в связи с этим служебные проблемы могут еще больше способствовать развитию психических нарушений. Часто встречающиеся в таких случаях повышенная эмоциональная возбудимость, бессонница заставляют людей прибегать к помощи медикаментозных средств, что без контроля врача может иметь отрицательные последствия.

Часть людей пытается снять эмоциональную напряженность и заглушить появившиеся трудности путем употребления спиртных напитков, что далеко не безразлично для организма.

В связи с этим встает вопрос: можно ли снять эмоциональное напряжение, не прибегая к приему специальных медицинских средств и употреблению алкогольных напитков, и каким образом? Ответ на него дает умелое применение психотерапевтических методов.

Методы психотерапии.

Что такое психотерапия? Это раздел медицины, где в отличие от других форм медицинской практики применяются в первую очередь методы воздействия не на организм, а на психику человека, которая в свою очередь оказывает влияние на различные физиологические органы.

Основными формами психотерапевтического воздействия являются внушение и самовнушение. Существуют различные методы такого воздействия: внушение в состоянии гипнотического сна; рациональная психотерапия (логическое убеждение); внушение в бодрствующем состоянии, аутогенная тренировка; активная и пассивная мышечная релаксация (простейшие комплексы упражнений, направленных на снижение произвольного мышечного напряжения) и др. Выбор того или иного метода зависит от состояния человека и его индивидуальных особенностей. Если он болен, то способ лечения выбирает врач-специалист. Заниматься самолечением здесь не следует. Но вот профилактическими мероприятиями каждый человек может и должен заниматься самостоятельно.

Всем известно, что значительно проще предупредить болезнь, чем избавиться от нее. Однако не все знают, какие имеются методы профилактики психических нарушений и как ими пользоваться. Попытаемся кратко рассмотреть наиболее пригодные из них для самостоятельного применения. Путем систематических тренировок спасатели могут достаточно быстро освоить их. Это позволит им лучше управлять своими эмоциями, хладнокровно действовать в экстремальных условиях, снимать эмоциональное напряжение, быстро и эффективно отдыхать и восстанавливать силы, а значит, и более успешно решать

профессиональные задачи.

Аутогенная тренировка - метод, при котором путем самовнушения достигается расслабление тонуса мышц (релаксация), затем в этом состоянии продолжается самовнушение, нацеленное на обеспечение нормальной деятельности различных органов и систем организма.

Поскольку аутогенная тренировка сочетает в себе не только элементы самовнушения, но также и самовоспитания и самоубеждения, то человек, овладевший и пользующийся ею, постоянно совершенствует свою волю и морально-этические нормы. В условиях пожара он сможет владеть своими эмоциями, концентрировать и распределять внимание, приобретет привычку к самонаблюдению и самоотчету, значительно укрепит память и волю, сформирует гибкую, устойчивую к отрицательным воздействиям и подвижную нервную систему. Данный метод позволяет снять эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях, а являющаяся неотъемлемой его частью мышечная релаксация быстро и эффективно отдохнуть и восстановить силы. Важнейшими компонентами аутогенной тренировки являются произвольное расслабление мышц тела и правильное дыхание. Поэтому, прежде чем освоить навыки аутогенной тренировки, необходимо научиться расслабляться и правильно дышать.

Релаксация.

Мышцы тела подразделяются на произвольные (гладкие) и произвольные (поперечно-полосатые). Произвольные - например, мышцы зрачка, кишечника, сердечные мышцы - сокращаются и расслабляются без волевого участия человека, а произвольные - бицепсы, трицепсы и др. при таком участии. Расслабление, особенно одновременное всех произвольных мышц тела, - очень трудная задача.

Сосредоточившись на одной группе мышц (скажем, ног) и добившись их полного расслабления, вы можете заметить, что при этом напряглись другие мышцы (живота, лица и др.). И, наоборот, расслабляя последние, можно вызвать сокращение только что расслабленных групп мышц. Даже во сне неподготовленный человек не снимет мышечного напряжения во всем теле, хотя это и необходимо для полноценного отдыха. Чтобы достигнуть указанной цели, психологи разработали комплекс подготовительных упражнений, с помощью которых можно научиться расслаблять практически любую группу мышц тела. Тренировки целесообразно проводить по несколько раз (три-пять) в день, выполняя каждый раз ряд упражнений.

Следует обратить внимание на то, что расслабление лучше всего ощущается по контрасту с напряжением. Прежде чем расслабить какую-либо группу мышц, желательно ее напрячь. Напряжение должно быть нерезким и нагнетаться постепенно. Когда вы научитесь четко определять границу между напряжением и расслаблением каждой группы мышц, можно приступить к освоению навыка их одновременного расслабления. Для этого требуется лечь на спину на ровную поверхность, расслабить все мышцы. Несколько раз (два-три) мысленно «пройти» по всему телу от головы до ног и расслабить те мышцы, в которых сохранилось остаточное напряжение. Снимать его нужно плавно без особого волевого усилия, чтобы не вызвать напряжения других групп мышц. Для облегчения задачи следует создать незначительное напряжение на мышце, которую вы хотите расслабить, а затем как бы стряхнуть его. Не надо долго сосредоточивать внимание на каком-то одном остаточном напряжении (лучше вы рассла-

бите эту мышцу в следующий раз). После того как удалось полностью расслабиться, сделайте три-четыре глубоких вдоха-выдоха, после чего, глубоко вдохнув, напрягите все мышцы тела и снова расслабьте их с одно временным выдохом. Чтобы четко ощутить контраст состояний напряжения-расслабления мышц, повтори те это упражнение несколько раз.

Правильное дыхание.

Приобретая навыки релаксации, требуется дышать легко и свободно, причем фаза вдоха соответствует напряжению, а фаза выдоха - расслаблению мышц. Каким же должен быть процесс дыхания, чтобы наиболее полно овладеть аутогенной тренировкой? Прежде всего - полным. Овладеть им достаточно сложно. Поэтому попытаемся освоить его по элементам: нижнее (брюшное) дыхание, среднее (грудное) и верхнее (плечевое). Сначала укажем общие правила для всех этих видов: дышать необходимо носом; тренировки проводить стоя, сидя (желательно ноги «по-турецки») или лежа в хорошо проветриваемом помещении.

Начинать его следует с выдоха, предварительно сосредоточившись на области живота. При выдохе втянуть стенку живота, а при вдохе, расслабляясь, отпустить ее. Живот при этом слегка надувается, нижняя часть легких наполняется воздухом. Грудная клетка остается неподвижной, а живот производит волнообразные движения. Отрабатывая данный вид дыхания, можно одну руку класть на грудь, другую - на живот. Рука, лежащая на груди, в процессе тренировки должна быть неподвижной, а находящаяся на животе - двигаться вместе с брюшной стенкой в ритме дыхания, нижнее дыхание рекомендуется использовать как можно чаще.

Среднее (грудное) дыхание. Сконцентрируйте внимание на грудной клетке. При выдохе необходимо сжимать ребра, а при медленном вдохе - растягивать их. Во время того дыхания воздухом наполняется средняя часть легких. В этом упражнении руки можно положить на боковые части грудной клетки, несильно нажимая на них при вдохе и прекращая нажим при выдохе.

Верхнее (плечевое) дыхание. Внимание здесь сосредоточивается на верхних частях легких. На вдохе медленно поднимаются плечи и ключицы, на выдохе они опускаются. Живот и грудь - неподвижны. Воздухом наполняются верхние части легких. Осваивая этот вид дыхания, руки можно положить на ключицы и следить за подъемом и опусканием плеч.

После приобретения навыков нижнего, среднего и верхнего дыхания приступайте к освоению полного, которое представляет собой сочетание всех трех видов.

Полное дыхание. Надо отвлечься от всех посторонних раздражителей и сосредоточиться на тренировке. Вначале сделайте полный выдох. Затем, медленно вдыхая, в одном непрерывном движении объедините рассмотренные выше виды дыхания: поочередно наполните воздухом нижние части легких (при этом надувается живот), далее - средние (расширяются -ребра) и наконец -верхние (поднимаются ключицы и плечи). Выдох осуществляется в том же порядке: втягивается брюшная стенка, сжимаются ребра, опускаются плечи и ключицы. Весь дыхательный аппарат находится в последовательном волнообразном движении. Продолжительность вдоха (3 сек.) должна быть примерно в два раза меньше продолжительности выдоха (6 сек.). Между выдохом и следующим вдохом целесообразно сделать небольшую паузу - до тех пор, пока не

возникнет желание сделать очередной вдох. Однако надо избегать волевых усилий, направленных на задержку дыхания. Тренировать его можно и при ходьбе: вдох делается на 4 шага, выдох - на 8. Важной характеристикой полного дыхания является его бесшумность.

Научитесь дышать тихо, без хрипа, сопения и других специфических звуков. Кроме того, важно дышать ритмично и абсолютно свободно. Тренировки такого дыхания полезно совмещать с тренировками релаксации. Освоив навыки мышечной релаксации и правильного дыхания, можно приступить к изучению аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка.

Название «аутогенная тренировка» произошло от двух греческих слов: «аутос» - сам и «геннао» - порождать. Впервые аутогенная тренировка была разработана И. Шульцем в 1932 году. В ее основе лежит развитие у человека способности к активному самовнушению путем произношения специально подобранных слов.

Наиболее удобным для ее проведения является положение лежа, но можно тренироваться также в положении полулежа или сидя. Оптимальное время для этого - переходный период между сном и бодрствованием (утром или вечером). Перед занятием проветрите помещение, устраните возможные помехи (шум, яркий свет и т.п.). Одежда и обувь не должны сковывать движения.

Итак, вы приняли удобную позу. Лёжа: лягте на спину, под голову положите небольшую подушку, закройте глаза, руки свободно положите вдоль туловища ладонями вниз, слегка согнув их в локтевых суставах, ноги слегка разведите, а ступни раздвиньте наружу. Полулежа: сядьте в мягкое кресло (желательно с высокой и отклоненной назад спинкой), распрямите спину, расслабьте руки и положите их на подлокотники, ноги слегка расставьте. Сидя: сядьте на стул (табурет), голову и туловище слегка наклоните вперед, предплечья положите на верхнюю поверхность бедер, кисти рук расслабьте и спокойно свесьте удобно расставьте ноги. Теперь приведем несколько основных упражнений аутогенной тренировки. При этом оговоримся: после их выполнения не следует сразу же вставать. В течение одной минуты рекомендуется оставаться в той же позе. Затем дать себе команду «Согнуть руки (ноги)» и выполнить ее два раза, после чего сделать полный вдох и при выдохе открыть глаза.

Упражнение № 1. Вызывание ощущения тяжести в теле. Цель его добиться максимального расслабления произвольных мышц тела. По окончании упражнения должна отчетливо ощущаться тяжесть во всем теле. Мысленно последовательно произносите следующие словесные формулы-внушения: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая» - 5 раз (выполнять 3-4 раза в день в течение недели); «Обе мои руки (ноги) тяжелые. Все тело тяжелое». И в заключение: «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1-2 раза.

Данное упражнение осваивается обычно за одну-две недели. После этого вы научитесь вызывать ощущение тяжести во всем теле или в любой его части. Со временем можно будет сократить число словесных формул и количество их повторений. В конце концов, достаточно будет произнести лишь одну упрощенную фразу типа: «Мои руки и ноги тяжелые, тело тяжелое».

Упражнение № 2. Вызывание ощущения тепла в теле. Цель его учиться управлять тонусом сосудов тела. По окончании упражнения отчетливо ощуща-

ется тепло во всем теле. Последовательно произносите про себя: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Моя правая (левая) рука (нога) очень теплая» - 6 раз (по 3 раза в день); «Обе мои руки (ноги) очень теплые», «Все мое тело теплое». И далее: «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1-2 раза. Это упражнение осваивается, как правило, за 10 дней. В последующем первое и второе упражнения объединяются одной формулой: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая и теплая», «Мои руки (ноги) тяжелые и теплые» и т.д.

Упражнение № 3. Регуляция ритма сердечной деятельности. Цель его улучшить кровоснабжение и функционирование сердечнососудистой системы. Произнесите мысленно: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Сердце бьется мощно и ровно» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз. В процессе выполнения упражнения рекомендуется считать про себя число сердцебиений.

Упражнение № 4. Регуляция дыхания. Цель его - нормализация и регуляция дыхательного ритма. Мысленно произнесите: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мое дыхание совершенно спокойное» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз. При выполнении упражнения можно постепенно удлинять продолжительность вдоха-выдоха-паузы. Однако замедление дыхания не должно вызывать неприятных ощущений или утомления.

Упражнение № 5. Регуляция работы органов брюшной полости. Про себя произнесите последовательно: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мое солнечное сплетение (мой живот) излучает тепло (прогрелся глубинным теплом)» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз. Данное упражнение идет вслед за дыхательным, поскольку между нижним (брюшным) дыханием и ощущением тепла в области живота существует тесная связь. Ритмичное брюшное дыхание вызывает изменение на внутрибрюшного давления, что усиливает приток крови к брюшным органам, и это воспринимается человеком как тепло.

Упражнение № 6. Регуляция работы сосудов головы. Цель его - вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. Это позволяет предотвратить и ослабить головные боли, возникшие вследствие спазмы сосудов. Последовательно произнесите: «Я совершенно спокоен» - 1 раз; «Мой лоб слегка прохладен» - 6 раз; «Я совершенно спокоен и расслаблен» - 1 раз. Освоив все перечисленные упражнения, вы сможете без особых усилий вызвать у себя то или иное состояние.

Навыки аутогенной тренировки можно использовать на практике для различных целей. Так, если нужен кратковременный, но плодотворный отдых, следует провести релаксацию, снять остаточное мышечное напряжение, отрегулировать дыхание и выполнить основные упражнения аутогенной тренировки. Достаточно 15 минут, чтобы вы довольно хорошо отдохнули и восстановили силы. Если же требуется более глубокий отдых и есть время (1 час), то вы можете вызвать у себя сон и проснуться, когда нужно, «как по будильнику». Для этого необходимо расслабиться, отрегулировать дыхание, выполнить упражнения № 1 и 2 аутогенной тренировки, после чего внушить себе дремотное состояние и установить время пробуждения. Формула внушения может быть примерно такой: «Я совершенно спокоен..., мне нужно хорошо отдохнуть..., сейчас я начну засыпать, сон придаст мне силы..., все заботы и проблемы оставляют меня, я ни о чем не думаю..., я абсолютно спокоен и расслаблен..., сейчас я буду считать до 10, по ходу счета мной будет овладевать сонное состояние..., на счет 10 я засну..., проснусь я ровно через часов (в _____ часов)» и т.д.

Чтобы успокоиться в случае излишне взволнованного или возбужденного состояния, рекомендуется провести релаксацию, снять остаточное мышечное напряжение и сделать 5 циклов полного дыхания. Иногда этого и достаточно. Но для более эффективного снятия эмоционального напряжения в основные упражнения

дополнительно включают специально ориентированные формулы (например, «Меня ничто не тревожит, все переживания и мысли оставляют меня..., все мое тело полностью отдыхает...» и т.п.).

Аутогенная тренировка может использоваться также в целях мобилизации определенных органов или всего организма для какой-либо напряженной деятельности. При этом мысленно произносятся следующие фразы: «Я полностью владею собой..., я абсолютно спокоен и хладнокровен..., я полностью собран и внимателен, я владею своими чувствами и мыслями..., я смел и решителен..., я все могу сделать, я добьюсь поставленной цели...» и др. Для получения требуемого результата эти фразы повторять по 20 раз.

Упражнение № 7. Мобилизация организма к деятельности. «Я чувствую, что хорошо отдохнул... Мои силы восстановились... Во всем теле ощущаю прилив энергии... Мысли ясные и четкие... Постепенно исчезает ощущение тепла... Мои руки и ноги становятся сильными... Мышцы наполняются энергией... Исчезает дремота. Настроение приподнятое... Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, ноги и руки... Мое тело становится легким, сильным, послушным... Готов действовать... Глубокий вдох... Резкий выдох... Встаю и открываю глаза. Потягиваюсь».

Заметим, что в рамках аутогенной тренировки недопустимо употреблять отрицательные формулы и формулы будущего времени: «Я не слабый..., я не взволнован..., я буду уверен в своих силах..., я буду владеть своими мыслями и чувствами...» и т.п.

Кроме вышеперечисленных методов психотерапии существуют и другие методы и приемы регуляции психического состояния.

Целенаправленное изменение направления мыслей.

Данный прием нередко называют «отвлечение», или «переключение». Борьба человека с собственными нервами, с тревогой, возникающей накануне выполнения ответственной и опасной для жизни работы, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем сама работа. Поэтому, если пожарный сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящей работе на пожаре, нервный потенциал его сохраняется. Переключение мысли достигается тем, что пожарный перед заступлением на службу в дежурный караул старается заняться делом, которое целиком поглощает его, полностью или почти полностью занимает его мысли. Он читает интересный роман, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий фильм, едет на рыбалку и т.п. Для предупреждения переутомления нервной системы следует категорически отказаться от работ, связанных с дополнительным заработком, азартных игр. Воздействие на психическое состояние через вторую сигнальную систему (речь).

Слово обладает большой регулирующей силой. Под воздействием слова или соответствующих сочетаний можно преодолеть ту или иную психологическую трудность. Для этого слова-приказы повторяют несколько раз про себя или вслух. Чаще всего пожарными произносятся слова в виде самоприказа.

(«Спокойно», «Вперед», «Пошел», «Я должен преодолеть... (то-то)...», «Я могу выполнить эту задачу...» и т.д.). Важно слова или фразы повторять не механически, а осознанно, отчетливо представляя их содержание. Так как сила слова имеет условнорефлекторную природу, необходимо, чтобы воздействие слова многократно сочеталось с успешными волевыми усилиями, например, на тренировках и учениях. Только при этом условии слово будет вызывать стениче-ские чувства, т.е. чувства, активизирующие человека, повышающие его жизнедеятельность, увеличивающие силу и энергию человека.

Кроме того, одни и те же слова имеют разную значимость у человека. Установлено, что воздействие слова возрастает:

- когда человек заинтересован в услышанной информации и сказанное для него желательно;
- когда слова не встречают критики, сопротивления;
- когда человек обеспокоен, взволнован, но не раздражен (раздражение - плохой союзник саморегуляции);
- когда он обижен, огорчен, угнетен и в меру физически утомлен;
- когда человека тянет ко сну или он еще не совсем проснулся.
-
-

Самоконтроль за внешним проявлением эмоций.

Этот метод предупреждения неблагоприятных эмоций заключается в том, что боец мысленно задает себе вопросы и мысленно же на них отвечает, предпринимая определенные действия. Рекомендуется применять метод самоконтроля на дежурстве, учебных занятиях, в пути следования на пожар и т.д. Он позволяет установить спокойный ритм дыхания, снизить частоту сердцебиения, успокоиться перед выполнением трудного задания.

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

Мысленные вопросы	Предпринимаемые действия
1. Нет ли непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли?	1. Расслабить мышцы рук, ног, корпуса.
2. Как я сижу? Какова мимика (не прижался ли к корпусу машины, не спрятал ли голову в плечи, не сжал ли челюсти)?	1. Расслабить мышцы спины, груди, шеи, лица. Занять правильную позу.
3. Как я дышу (нет ли прерывистого, поверхностного, учащённого дыхания, непроизвольных остановок дыхания)?	1. Сделать два-три глубоких вдоха с полным выдохом. Установить спокойный ритм дыхания.

Для более действенной борьбы с эмоциональным напряжением применяется комплекс физических упражнений в расслаблении. Этот комплекс упражнений пожарный может применять самостоятельно в любое удобное для него время, в том числе перед занятиями, в ожидании сигнала тревоги, в пути следования на пожар и т.д.

Вывод: существуют различные методы и приемы регуляции психического состояния. Выбор того или иного метода или приема зависит от состояния человека и его индивидуальных особенностей.

ВЫВОД ПО ТЕМЕ: итак, задача руководящего состава добровольной пожарной охраны состоит в том, чтобы привести психическое состояние подчиненных в боевую готовность, снизив чрезмерное нервно-психическое напряжение либо повысив его до оптимального уровня. Для этого существуют различные методы и приемы регуляции психического состояния.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: 5 минут.

1. Ответы на вопросы слушателей.
2. Закрепление темы по вопросам:
 - а) дайте психологический анализ деятельности добровольной пожарной охраны;
 - б) расскажите о психологических особенностях работника добровольной пожарной охраны;
 - в) расскажите об общих приемах регуляции психического состояния пожарных.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание на самоподготовку:
изучить материал по конспекту.

План-конспект составил:

Психолог ГК и ВР Нижегородского
учебного центра ФПС
лейтенант внутренней службы

А.В. Шилов

План-конспект рассмотрен и одобрен
на заседании цикла специальных дисциплин
«Пожарная тактика»
«__»_____2011г.

Протокол № _____