

нагрузке ЧСС увеличивается и у высокотренированных спортсменов достигает 200-220 уд./мин.

Поступление в организм кислорода, использование его в окислительных процессах и удаление из организма углекислого газа осуществляется при помощи дыхания. В зависимости от потребностей организма дыхание может усиливаться или ослабевать. В состоянии покоя человек выполняет 16-20 дыханий и потребляет кислорода 2,0-3,5 литра в минуту; у хорошо тренированного спортсмена частота дыхания снижается до 12-14, но увеличивается глубина дыхания, и он потребляет 5-6 л./мин., а при выполнении интенсивной физической нагрузки – 150-180 л./мин.

Положительное влияние на организм оказывают естественные силы природы и гигиенические условия. Хотя они и не являются специфическими средствами физической подготовки, но при правильном использовании усиливают воздействие физических упражнений на организм, повышают его сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды.

Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, физически развивают человека, повышают сопротивляемость организма, улучшают умственную и трудовую деятельность, что в конечном итоге приводит к обеспечению высокой степени безопасности жизнедеятельности сотрудников органов внутренних дел.

*А.А. Теличкин, канд. психол. наук*

#### **КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА БОЕВОЙ УСТАЛОСТИ В УСЛОВИЯХ МИРОТВОРЧЕСКОЙ ОПЕРАЦИИ**

Отбор и подготовка кандидатов для прохождения службы в миротворческих подразделениях ООН, повышение эффективности их служебной деятельности, необходимость решения проблем постстрессовой реабилитации и постмиссионной реадaptации сотрудников этих подразделений обуславливают необходимость исследования проблемы психической дезадаптации к условиям несения службы в миссии ООН и способов ее профилактики. Психическая дезадаптация к условиям миротворческой миссии может принимать форму боевой усталости или посттравматических стрессовых нарушений.

С целью исследования особенностей явления боевой усталости применительно к условиям миротворческой миссии было обследовано более 200 полицейских наблюдателей Гражданской полиции ООН из 23 стран мира, проходивших в 1995-1998 гг. службу на территории бывшей Югославии.

В ходе исследования было установлено, что основными факторами, способствующими развитию боевой усталости, могут являться: физически и психологически изнуряющая служба, потери личного состава, нерешенные семейно-бытовые проблемы на родине и др. Максимально дезадаптирующее воздействие на психическое состояние личного состава миротворческих подразделений оказывают потери вследствие террористических актов, случайных подрывов на минах, нападений экстремистов на тыловые подразделения и т.д. Сочетание обоснованной тревоги за состояние своей безопасности с наличием информации о ранении или гибели своих коллег способствует развитию у сотрудников миссии повышенной тревожности. Длительное пребывание в экстремальных условиях жизнедеятельности снижает уровень психологической устойчивости к воздействию стрессогенных факторов, эффективности служебной деятельности личного состава подразделений.

Вовремя недиагностированная и неоткорректированная боевая (конфликтная) усталость (БКУ) может перерасти в серьезное психическое заболевание. При этом выделяются две стадии БКУ, различающиеся степенью выраженности симптомов (головные боли, учащенное сердцебиение, повышенные раздражительность и тревожность, бессонница, тремор конечностей, пониженная устойчивость к риску; безразличие к своему внешнему виду и требованиям гигиены, появление дефектов речи и др.).

Наблюдения свидетельствуют, что в миротворческих миссиях, характеризующихся сложной военно-политической ситуацией, не менее 85% личного состава подразделений Гражданской полиции ООН подвержены воздействию БКУ.

Обычно БКУ имеет сравнительно мягкие формы и подлежит коррекции (самокоррекции) в полевых условиях миссии. Основными формами коррекции (самокоррекции) усталости могут являться осознание естественности происходящих процессов; максимальная концентрация внимания на выполнении задачи, стоящей перед подразделением; поддержание контактов с коллегами по службе; проведение специальных мероприятий по снижению уровня воздействия стресс-факторов (всестороннее и полное информирование личного состава о текущем положении, возможных изменениях обстановки, конструктивное объяснение возможных сбоев в организации тылового обеспечения, пресечение слухов); периодическая смена заданий подчиненным, организация эффективного медицинского обеспечения, включая своевременную эвакуацию раненых и тел погибших; соблюдение режима сна (в безопасных местах, продолжительностью от 4 до 10 часов), отдыха (должна использоваться малейшая возможность для организации отдыха личного состава), питания (своевременное обеспечение горячими или прохладительными напитками, бутербродами и легкими закусками в промежутках между основными приемами пищи, воздержание от алкоголя), гигиены (обогрев или охлаждение, проветривание помещений, смена одежды); проведение дебрифингов.

В случае обнаружения у подчиненного симптомов БКУ командир подразделения обязан осуществлять контроль за его поведением. Если БКУ носит легкую форму, то открытого разговора о существующих проблемах может быть вполне достаточно. Применение физических мер воздействия к потерпевшим от БКУ допустимо только в исключительных случаях (например, в случае принудительной эвакуации). Пострадавшего необходимо убедить, что полноценный отдых может способствовать улучшению состояния.

Если принятые меры не дают требуемого результата, то потерпевший должен быть доставлен в безопасное место. При этом он должен находиться под постоянным присмотром лично знакомого им коллеги. В случае необходимости должен быть произведен медицинский осмотр потерпевшего.

В случае, если эвакуировать потерпевшего не представляется целесообразным (возможным), то коррекция проводится доступными в полевых условиях методами. Для пострадавшего должны быть созданы оптимальные температурные условия. Его необходимо обеспечить полноценным питанием, предоставить возможность отдохнуть (при этом продолжительность сна должна составлять не менее четырех часов). Больному должна быть оказана помощь в вербализации своих чувств с помощью проведения дебрифинга.

Ему также может быть предоставлена возможность выполнения в составе группы заданий, с которыми он, наверняка, в состоянии справиться.

В случае отсутствия признаков улучшения состояния здоровья, медицинская помощь пострадавшему должна быть оказана в тылу. При этом рекомендуется, чтобы непосредственный начальник заверил эвакуируемого, что очень надеется на быстрое выздоровление и возвращение в подразделение. Необходимо принять меры к недопущению выражения коллегами по службе каких-либо признаков недоверия или недоброжелательности.

Командир подразделения, в которое поступил на лечение (отдых) пострадавший от БКУ, обязан: представить последнего личному составу: подобрать лиц, способных поддерживать коммуникативные связи с больным; дать сильное задание; предоставить возможность проведения дебрифинга; обеспечить необходимыми санитарно-гигиеническими условиями; поддерживать у больного уверенность в скором возвращении в свое подразделение. В случае отсутствия улучшения состояния здоровья, пострадавший от БКУ должен быть направлен для дальнейшего медицинского обследования и лечения.

Профилактика БКУ предусматривает обеспечение необходимых физических потребностей личного состава (включая потребность во сне), полноценным питанием; удовлетворение санитарно-гигиенических потребностей; наличие средств связи, позволяющих поддерживать связь с родными и близкими; информирование личного состава и целях и задачах миссии; поддержание духа товарищества и взаимовыручки среди коллег по подразделению; поддержание уверенности в себе, своей подготовке, коллегах, руководителей и союзниках; формирование убежденности в своей способности выдержать негативное воздействие стресс-факторов внешней среды; выработку навыков определения признаков БКУ и методов самокоррекции.

БКУ является наиболее распространенной формой психологической дезадаптации к экстремальным условиям несения службы в миротворческой миссии. В условиях сложной оперативной обстановкой ее воздействию подвержена большая часть работников силовых структур, участвующих в проведении операции. Своевременные выявление и профилактика БКУ сводят к минимуму ее негативные последствия на состояние психического здоровья и повышают эффективность служебной деятельности личного состава.

*О.В. Рябова*

## **КОНСТИТУЦІЙНІ ГАРАНТІЇ СЛУЖБОВО-ТРУДОВИХ ПРАВ ЖІНОК – ПРАЦІВНИКІВ ОВС**

Основний закон нашої держави – Конституція України (ст.24) закріпила рівність прав жінки і чоловіка, яка забезпечується: наданням жінкам рівних з чоловіками можливостей у громадсько-політичній і культурній діяльності, у здобутті освіти і професійній підготовці, у праці та винагороді за неї; спеціальними заходами щодо охорони праці і здоров'я жінок, встановленням пенсійних пільг; створенням умов, які дають жінкам можливість поєднувати працю з материнством; правовим захистом, матеріальною і моральною підтримкою материнства і дитинства, включаючи надання оплачуваних відпусток та інших пільг вагітним жінкам і матерям.

Ця конституційна норма безпосередньо поширюється також на службово-трудові відносини жінок як працівників органів внутрішніх справ і відби-