

**Жидацький Юрій Цезарійович,
Пряхіна Наталія Олексіївна , Ясінський В'ячеслав Петрович**

ПРЕВЕНЦІЯ СУЇЦИДУ СЕРЕД ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ МАЙНДФУЛНЕСУ

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щороку у світі відбувається понад вісімсот тисяч самогубств. Це офіційна статистика, за неофіційною – їх кількість у 2-4 рази більша. Статистика ґрунтується лише на доказаних випадках, а багато є незафіксованих випадків. На думку експертів значно більше відбувається невдалих спроб самогубств, за кожне самогубство, яке призводить до смерті, відбувається від 10 до 40 спроб суїцидів, що мають травматичні наслідки [1]. За прогнозами ВООЗ в 2020 році щорічно близько півтори мільйони людей будуть закінчувати життя самогубством [2].

В сучасних умовах випадки самогубств є причиною значних втрат особового складу працівників системи МВС. В середньому протягом року в Україні серед загальної кількості загиблих працівників системи МВС близько третини є особи, які скоїли суїцид [3]. Специфіка діяльності співробітників правоохоронних структур містить в собі елементи негативного впливу на особистість і сприяє кризі мотиваційної сфери в професії, зниження професійних значущих цілей і інтересів, втрати задоволення службою, постійного відчуття фізичної втоми й емоційної спустошеності і, як наслідок, зростання кількості психосоматичних і соматичних захворювань. Результатом цього часто стає порушення законності, службової дисципліни, професійних етичних норм. Це відбувається при відсутності у працівника достатнього рівня психологічної та моральної стійкості, що призводить до розвитку професійної деформації.

Найбільш вагомими причинами суїциду є: умови праці – 19 % (незручний графік роботи, ризик діяльності, зв'язок із криміналом, соціальне забезпечення, фізичне і моральне виснаження тощо); конфлікти в колективі – 44 %; стосунки з керівництвом – 37 % (негативні стосунки з керівництвом, не реагування на прохання, приниження перед колективом, ставлення нездійснених завдань тощо). Значна кількість проаналізованих самогубств працівників мала демонстративний характер і здійснювалась на очах рідних, друзів, колег та інших осіб, які мали особливе значення для самогубці [4]. Це свідчить про наявність конфлікту між самогубцею і цими особами, а також про усвідомлене прагнення заподіяти їм таким чином шкоди. Однією з причин суїциду є надмірна ієрархія в органах внутрішніх справ. Над кожним рядовим працівником МВС знаходиться декілька рівнів керівництва. Випадки суїциду характерні виключно для підлеглих. Отже, в сучасних умовах існують суперечності між потребою в підготовці психологічно стійких працівників системи МВС та їх недостатньою практичною

підготовкою для подолання суїцидальних впливів. Одним з надбань психолого-педагогічної науки є використання майндфулнес технологій для підвищення антисуїцидальної стійкості працівників поліції.

Майндфулнес терапія допомагає вирішувати психологічні проблеми та подолання невпевненості в житті за допомогою зосередженості, медитації. Майндфулнес домігся значного скорочення показників рецидиву серед людей з депресією, також зменшення безсоння серед пацієнтів з тривожними розладами, лікування симптомів настрою у людей з тривожним розладом. Позитивний вплив на людей із біполярним розладом та високим ризиком самогубства, також майндфулнес має позитивні результати у довготривалому зниженні депресії у літніх людей. Майндфулнес також показав високий потенціал для лікування хворих на хронічний синдром втоми [5].

У своєму дослідженні ми проаналізували динаміку стану психіки працівників поліції в її свідомих та несвідомих аспектах. Несвідоме проявляється на зовні через свідомі канали. Для розкриття несвідомого використовуються технології усвідомленого дихання. Усвідомлене дихання – це процес самопізнання, який ґрунтується на систематичних вдихах та видихах, протягом тривалого часу. Метою технології усвідомленого дихання – є створення умов для допомоги особі у самопізнанні та подоланні комплексів, страхів та переживань, які заважають реалізації професійних якостей працівнику поліції.

Висновки. Після проведення вправ майндфулнесу з усвідомленого дихання, в респондентів відкрився потенціал для роботи над самим собою. Результати отримані в наслідок опитування, показали покращення самоусвідомлення учасниками своєї стратегії діяльності в стресових ситуаціях та підвищення їх антисуїцидальної поведінки.

Література:

1. Chang, B; Gitlin, D; Patel, R. *The depressed patient and suicidal patient in the emergency department: evidence-based management and treatment strategies. Emergency medicine practice. 2011. (September), 13: 1–23.*
2. Рапаєва М. В. Суїцид у постіндустріальному суспільстві: причини виникнення та засоби протидії // *Юридична наука № 11, 2014. – С.181-188.*
3. Порфімович О. Л. Вплив суїцидів серед окремих працівників міліції на формування іміджу системи МВС України // *Електронний ресурс: <http://journalib.univ.kiev.ua/index.php?act=article&article=1309>*
4. Чміль М.О., Скляр О.С. Суїцид у співробітників органів внутрішніх справ та його причини // *Право і безпека № 2(34), 2010. – С. 256-258.*
5. Ed Halliwell *MINDFULNESS... REPORT 2010/ Mental Health Foundation // [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/Mindfulness_report_2010.pdf*

Тези надіслані 20 лютого 2019 р.