**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ**

Эффективное выполнение должностных обязанностей в психически напряженных ситуациях деятельности предъявляет серьезные требования к эмоционально-волевым качествам юриста: решительности, настойчивости, самообладанию, эмоциональной уравновешенности, выдержке, собранности, осмотрительности, хладнокровию, уверенности в своих силах, отзывчивости, справедливости и т.д. Формирование этих качеств непосредственно связывается с переживаемыми человеком стрессами и опытом поведения в стрессовых ситуациях.

Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение юриста снимать психическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенной тренировки, аутогипноза, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам. В целях регуляции своего поведения и противостояния стрессу юристы должны иметь четкое представление об основных факторах, влияющих на его образование. Среди таких факторов часто называют:

* сильную загруженность (перегруженность) работой;
* большое расстояние между работой и домом (транспортный стресс);
* недостаточный уровень зарплаты и экономического стимулирования;
* радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел и т.д.);
* процесс вхождения в новую должность;
* необходимость часто идти на компромисс во имя обеспечения карьеры;
* повышенную ответственность за принятие решений, в том числе по уголовным и гражданским делам;
* ощущение юристом несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;
* дефицит времени при расследовании уголовных дел;
* угрозу личностному и профессиональному авторитету;
* недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
* неудовлетворительные деловые отношения с руководителем, коллегами и подчиненными;
* восприятие негативных факторов события преступления (наличие трупов, ранений у живых лиц, острый стресс у родственников, потерявших близких людей и т.д.);
* возможную опасность для жизни и здоровья при задержании подозреваемых в совершении преступлений лиц;
* угрозы расправы со стороны представителей криминального мира;
* неопределенность должностных задач и обязанностей;
* недостаток полномочий в принятии решений по вопросам, входящим в должностную компетенцию;
* неопределенность должностного роста, отсутствие или ограниченность возможности выдвижения на вышестоящую должность;
* изменение организационной структуры предприятия или реорганизацию;
* неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе;
* межличностные конфликты и моббинг.

Кроме факторов профессиональной деятельности на образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении юриста могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения внерабочего времени (супружеские проблемы; развод; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; переезд на новое место жительства; смерть супруги(а); смерть родственника или друга; болезнь; потеря работы супругой(ом); проблема "отцов и детей" и т.д.).

Основное правило преодоления стресса заключается в умении юриста преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинение других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и также реалистично действовать.

Американский психотерапевт Д. Пауэлл предлагает несколько советов, которые помогают пережить стресс с наименьшими потерями.

1. Вспомните как Вы себя ощущали, когда все было хорошо. Когда представляешь себя в комфортной ситуации, появляются ощущения, связанные с ней.

2. Расслабляйтесь физически. Если тело и мышцы расслаблены, то и психика не может быть в напряженном состоянии.

3. Постарайтесь быть реалистичнее, когда Вы описываете себе или близким ситуацию; в которой находитесь. Избегайте таких слов, как "никогда", "всегда", "ненависть".

4. Живите сегодняшним днем. Установите цели на сегодня и достигайте их.

5. Не разрешайте себе "утонуть" в жалости к себе, не отказывайтесь от помощи. Любовь, дружба и помощь - мощные средства в борьбе со стрессом.

6. Заставьте стресс работать на вас. Многие люди победили стресс, отказываясь стать проигравшими. Они встретили испытание с поднятой головой. Если вы сможете принять негативное событие (например, потерю работы) как необходимость совершить позитивное действие (например, найти лучшую работу), вы победите стресс его же оружием.

7. Старайтесь не думать о прошлых событиях как о поражении.

8. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

9. Вы не можете отвечать за поведение других, но можете контролировать свою реакцию на их поступки. Ваша главная победа - это победа над своими эмоциями.

10. Не старайтесь угодить всем, это нереально, вы должны время от времени угождать себе.

11. Нарисуйте мысленно картину своего будущего и сравните ее с тем небольшим по времени кризисом, который вы переживаете в настоящее время.

В практике деятельности юристов используют различные методы борьбы со стрессом и снятия психической напряженности. Прежде всего следует назвать метод обязательного анализа возникшей ситуации, который предполагает выделение факторов, вызвавших стресс, и принятие решения о способах его преодоления.

Заслуживает внимания метод "отключения", рекомендующий временное устранение от сложных, стрессогенных проблем, перенос внимания на отдых, хобби, интересы, занятия физическими упражнениями и т.п. С целью "отключения" целесообразно следовать таким советам:

а) обедать за пределами учреждения, предприятия, организации;

б) во время обеда не вести разговоры, относящиеся к профессиональной деятельности;

в) постараться в обеденный перерыв полностью отключиться от служебных дел, не отвечать на телефонные звонки, провести небольшую физическую разминку и т.п.;

г) активно отдыхать в свободное время (использовать активные формы отдыха - занятия спортом, прогулки в парке, лесу и т.п.);

д) не пренебрегать на работе юмором, так как он снимает излишнее психическое напряжение;

е) участвовать в общественной жизни организации, в спортивных мероприятиях, в занятиях художественной самодеятельностью и т.п.

К эффективным методам борьбы со стрессом относятся различные способы расслабления и самовнушения (см. ниже описание упражнений).

В управлении стрессом большое значение имеет расслабление или релаксация. Известно, что расслабление:

* уменьшает внутреннее беспокойство;
* улучшает внимание и позволяет сосредоточиться на ситуации; - успокаивает тело и душу;
* подавляет беспокойство и создает благоприятные условия для ра- боты юриста.

**УПРАЖНЕНИЯ**

*Упражнение "Антистрессовая релаксация" (рекомендовано Всемирной Организацией Здравоохранения)*

1. Сядьте поудобнее (в домашних условиях можно прилечь), одежда не должна стеснять Ваших движений.

2. Закрыв глаза дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 сек. задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите процедуру 5-6 раз, отдохните 20 сек.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 сек., расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее Вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы, Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждаетесь испытываемым ощущением 30 сек.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой Ваши мысли все более расслабляются. Теперь Ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает 15 минут, но при достаточном овладении - гораздо меньше.

**Упражнение "Психогигиеническая гимнастика"**

Первая часть - лежа на спине с закрытыми глазами. Занимающийся психогигиенической гимнастикой мысленно произносит следующую формулу самовнушения: "Я совершенно спокоен". Затем возможно более ярко надо представить себе, что правая рука очень тяжелая, мысленно произнося про себя формулу: "Моя правая рука очень тяжелая. Она словно налилась свинцом. Тяжесть разливается по всему телу. Появляется приятное чувство тепла в правой руке. Я весь охвачен теплом как в теплой ванне. Легкая прохлада обвевает лоб".

Вторая часть - надо представить себе: "Я весел и спокоен. Дыхание свободное, ровное, глубокое. Я словно заряжаюсь внутренней энергией. Свежесть и бодрость наполняют меня. Владею собой без усилий. Впереди плодотворный день. Воля собрана как пружина. Мышцы напряглись. Внимание... Встать!"

Третья часть - встать с постели и приступить к физической зарядке.

Вечерняя псигигиеническая гимнастика проводится перед сном. Лежа в постели, обращают особое внимание на ощущение тепла в конечностях и во всем теле.

По мнению авторов (А.Г. Панов, В.С. Лобзин, И.А. Копылова) психогигиеническая гимнастика обеспечивает эмоциональную уравновешенность и сосредоточенность.

**Упражнение "Дыхание "ха" стоя"**

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук "ха" не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха "впитываются" положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха - "отдается" все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь).

Рекомендуется повторить упражнение в одной серии 3-5 раз.

Эффект упражнения заключается в уменьшении степени тревожности, депрессивных явлений, повышении работоспособности. Целесообразно упражнение выполнять ежедневно

**Первая помощь в острой стрессовой ситуации**

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия или нападение злоумышленника, когда речь идет о спасении своей жизни).

2. Прислушайтесь к совету предков - сосчитайте до 10.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Если стрессовая ситуация застигла вас в помещении, то встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. У вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо и выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?

8. Набрав в стакан или ладони воды, медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова, руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте это делать в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь. Действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Для первой помощи этих рекомендаций вполне достаточно