

## ПРИМЕНЕНИЕ КАБИНЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ

**Песядло Эдуард Михайлович**

доктор биологических наук, заведующий кафедрой социальной помощи  
и практической психологии ИИПО ОНУ имени  
И. И. Мечникова, г. Одесса, Украина

**Анотація:** Організація кабінетів психологічного розвантаження (планування, дизайн і оснащення) здійснюються у відповідності з наданням психологічної та психотерапевтичної допомоги працівникам екстремальних професій. Представлені основні завдання кабінету методи сенсорно-перцептивного і психотерапевтичного впливу на пацієнтів.

**Ключові слова:** кабінет психологічного навантаження, психотерапевтична допомога, екстремальні професії.

**Abstract:** Psychological relief organization offices (planning, design and equipment) are carried out in line with the goals of psychological and psychotherapeutic aid workers extreme professions. The main problem cabinet sensory-perceptual methods and psychotherapeutic effects on patients

The main tasks of the Cabinet of psychological relief : recovery performance in the initial phase of developing fatigue and reduce the reliability of workers; acceleration of the process of adaptation to work and optantov beginners ; activation operation before starting work , the removal of the so-called " Transport fatigue " reduction period " vrabatyvaniya " ; active strategy of management of acute stress reactions , normalization processes of sleep and wakefulness ; recovery of mental and emotional status and reliability of persons who are under stress (the consequences of conflict, emergency or extreme situation ) ; prevention of mental and emotional surge , mitigate the effects of stressful situations and psychophysical overloads workers; elimination of physical discomfort and emotional stress during moving, seasonal shifts, lap time, meteorological changes, weather conditions, " magnetic storms"and other "unfavorable days"; preventing the development of stress disorders - neurotic and psychosomatic («jobstress», «stressatwork», «occupationalstress», «organizationalstress»); training to work with a high level of mental stress in special and extreme conditions (power structure, rescuers, crisis management, etc.); correction of deviant and delinquent behavior.

**Keywords:** cabinet psychological burden, psychotherapeutic help, extreme profession.

В настоящее время актуальным направлением теоретических

исследований и практических решений по проблеме психических состояний работников особых и экстремальных профессии является разработка методов управления работоспособностью (РСп) и поведением человека с целью повышения уровня психического здоровья и эффективности деятельности [1]. Вследствие все более растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и снижения физических нагрузок (гиподинамии и гипокинезии); с другой - организму и психике человека современная действительность предъявляет более высокие требования, чем прежде. Рано или поздно следствием этого наступают многие болезни, и в частности, психосоматические. В тоже время, психологическое здоровье - это особое биологическое, психологическое и социальное достояние человека, как личности, так и всего общества в целом.

Прообразы кабинетов психологической разгрузки (КПР) начали организовываться в ряде стран в 70-80-х гг. с видимыми терапевтическими результатами. Первые исследования, касающиеся разработки архитектурно-планировочного проекта КПР, его художественно-эстетического оформления, специального оснащения и методического сопровождения работы были предприняты К.М.Н., Я. Н. Воробейником (1976-1978 гг.) [2, 3]. В дальнейшем кабинет психофизиологической разгрузки и мобилизации был открыт в Качинском авиационном училище - В. Звониковым; в промышленности - А. С. Роменом [4]; на флоте - А. А. Репиным [5].

Показания к использованию КПР определяются значительной ролью психологического фактора в повышении эффективности и надежности труда работников, в этиопатогенезе заболеваний, а также последствиями психоэмоциональной перенапряженности. Чем больше их удельный вес, тем в большей мере показана психологическая помощь, тем большее место она занимает в системе не только сугубо медицинских, но и психопрофилактических мероприятий, осуществляемых непосредственно на производстве, в организациях, санаторно-курортных, спортивных и общеоздоровительных учреждениях. Сегодня КПР рассматривается как своеобразное поле взаимодействия психолога с пациентом - в центре, которого сосредоточены интересы личности. Часто это непростые и глубоко интимные проблемы человека, которые, согласно одному из важнейших условий психологической помощи, являются анонимными и Доверительными. Однако далеко не всегда это условие может соблюдаться, особенно если работа психолога осуществляется вне специально оборудованного кабинета, в присутствии третьих лиц, вредных факторов производства и др.

КПР является специализированным профилактическим восстановительным центром развивающейся "индустрии здоровья" в

системе производства и жизнедеятельности [6, 7]. Понятие *психического здоровья* - это не только отсутствие психической болезни, но и сохранение способности к постоянному развитию и обогащению личности за счет повышения ее самостоятельности и ответственности, зрелого и адекватного восприятия действительности, умения соотносить собственные интересы с интересами коллектива (Б. Д. Карвасарский, 1982).

Кабинет (комната, уголок) психологической разгрузки представляет собой усовершенствованный вариант существующих комнат отдыха на предприятиях, в которых создаются оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия напряженности психоэмоциональной сферы оперативного восстановления РСП человека, эмоционально-волевой подготовки и психической саморегуляции [3, с. 2]. Дальнейшее расширение междисциплинарного использования КПП заключается в использовании всё большего числа спецметодов и приёмов, связывающих её с эргономикой, дизайном, искусством, музыкой и др. областями знаний [7, 8]. Сегодня совершенно недопустимо ограничивать вклад материальных ресурсов только в технику и технологии - "человеческий фактор", как важнейший ресурс XXI века, нуждается в не меньшем внимании и финансовом обеспечении.

Основные задачи КПП:

- восстановление РСП в начальной фазе развивающегося утомления и снижения надежности работников;
- ускорение процесса адаптации к работе новичков и оптантов;
- активизация РСП перед началом работы, снятие т.н. "транспортной усталости", сокращение периода "вработывания";
- активная стратегия купирования острых стрессовых реакций, нормализация процессов сна и бодрствования;
- восстановление психоэмоционального статуса и надежности лиц, находящихся в стрессовом состоянии (последствий конфликтной, аварийной или экстремальной ситуации);
- предупреждение психоэмоционального перенапряжения, смягчение влияния психотравмирующих ситуаций и психофизических перегрузок работников;
- устранение физического дискомфорта и эмоционального напряжения при переездах, сезонных сдвигах поясного времени, изменении гидрометеорологических, погодных условий, "магнитных бурях" и пр. "неблагоприятных дней".
- предупреждение развития стрессогенных расстройств - невротических и психосоматических («jobstress», «stressatwork», «occupationalstress», «organizationalstress»).
- подготовка к работе с высоким уровнем нервно-психического напряжения в особых и экстремальных условиях (силовые структуры,

спасатели МЧС, кризис-менеджмент и пр.);

- коррекция девиантного и делинквентного поведения.
- Дополнительные задачи КПП:
- психокоррекция, тренинги, гипнотерапия, целенаправленное формирование и развитие эмоционально-волевых качеств работников; массовое обучение работников приемам и методам психической саморегуляции (аутогенной тренировке) и психофизической гимнастике;
- лечебно-профилактическая помощь лицам, склонным к алкоголизму, курению, различным формам аддикции;
- психогигиенические консультации по корригированию взаимоотношений в производственном коллективе и семье;
- проведение видеотренингов общения, деловых игр, психодиагностического тестирования и всевозможных социологических опросов;
- психологический дебрифинг (получение обратной информации об оценке учебного/тренировочного процесса со стороны посетителей).
- Основные факторы, используемые в КПП:
- санитарно-гигиенические (комфортный микроклимат, оптимальный воздушно-газовый состав, зрительный и акустический комфорт);
- физиологические (кислородно-витаминный коктейль, релаксация, регламентированное дыхание, позно-тонические упражнения); - психофизиологические (воздействие светом, цветом, ритмом, музыкой, интерьером, запахами);
- физиотерапевтические (ароматотерапия, само- и взаимомассаж, гидроаэроионизация, воздействие фитонцидами, контрастный термообдув);
- психогигиенические (элементы ауто- и психотренинга, гетеро- и ауто-суггестия, гипноз, беседы, консультации, групповые занятия).

Таким образом, КПП можно рассматривать как структуру из двух составляющих, *первая* из которых решает *общие задачи* (основные и дополнительные) и является универсальной в любых условиях, а *вторая* ~ *специфические задачи* в особых и экстремальных условиях деятельности. Такая многопрофильная структура кабинета позволяет использовать его в стрессогенных ситуациях и на так называемых "территориях риска", где возможно проявление отдаленных последствий вредоносных средовых и социальных воздействий. Комплексное применение взаимопотенцирующих сенсорно-эмоциональных приемов исходит из психофизиологических закономерностей деятельности ЦНС человека.

Решение пространства КПП должно быть ориентировано на поддержание соответствующего физического комфорта, эстетического и

психологического климата. Помимо основного помещения для проведения сеансов целесообразно предусмотреть также: вестибюль - расчета 0,37 м<sup>2</sup> на одного посетителя [СНиП 2.09.04-87]; комнату (уголок) "эмоциональной разрядки"; комнату (кабину) оператора-вспомогательное помещение для хранения запасных частей к аппаратуре и оборудованию, аудио и видео-носителей и пр. Помещение КПП оборудуется мягкими креслами, разделенными между собой непрозрачными перегородками с таким расчетом, чтобы сидящие в них не могли видеть друг друга. Наиболее подходящим является частично горизонтальное кресло со специально спрофилированными углами наклона для шейного изгиба, тазобедренных и коленных суставов (120-130°), голеностопных (90°). Поза пребывания в таком кресле близка к позе "среднефизиологического покоя".

Ароматический климат и относительная влажность воздуха помещения поддерживаются с помощью воздухоувлажнителя с определенным набором арома-веществ. Натуральные эфирные масла в сопровождении релаксационной музыки и освещения обеспечивают лучший отдых и расслабление после значительных физических нагрузок, стимулирует умственную деятельность, нормализует кровяное давление, а также обеспечивает профилактику заболеваний органов дыхания, функциональных расстройств НС и пр.

В КПП (или сенсорной комнате) формируется мультисенсорная стимуляция, позволяющая сфокусироваться на одном из чувств, легко адаптируя имеющиеся приборы и визуальные поверхности для нужд конкретной группы пациентов в данный момент. Эта среда может быть чрезвычайно гибка и универсальна, и способна позитивно влиять на любую группу, какими бы ни были их особенности и проблемы.

Сеанс разгрузки длится, как правило, 12-15 мин и проводится в определенной последовательности по трем этапам. За это время происходит интенсивное восстановление большинства психофизиологических функций человека до оптимального рабочего уровня. Количество-длительность его отдельных периодов и форма их проведения зависит от решаемых на базе КПП задач. Для снятия нервно-психического напряжения и восстановления РСп время пребывания в КПП условно разделяется на 3 периода:

- I — "отвлекающий", длительностью 1,5-2 мин;
- II — "успокаивающий" - 7-10 мин;
- III — "тонизирующий" - 2-3 мин.

Перед началом работы, с целью ускорения адаптации посетителей к деятельности проводится "тонизирующий" сеанс с усилением акцента на третьем периоде. Первый и второй периоды длятся по 2-3 мин, третий - 7-8 мин с элементами энергичных гимнастических упражнений на „выходе“. В конце

рабочего дня для настройки посетителей на послерабочий отдых и снятия перенапряженности нервной системы проводится "успокаивающий" сеанс, который состоит только из двух периодов, длящихся соответственно 2-3 мин и 8-12 мин. В тех случаях, когда сеанс используется как психотерапевтический метод для снятия острого психоэмоционального стресса во время работы, лечебно-профилактических целей и обучения работников психической саморегуляции (аутотренингу, АТ) - продолжительность второго периода удлиняется до 15-20 мин.

Применяется цветовая символика: при вдохе - "светлая активность", при выдохе - уходящая с воздухом "темная усталость". При общем красно-оранжевом свете посетители постепенно изменяют позу (через позу "полулежачая" - "сидя" - "полустоя" - "полусидя" возвращаются к позе "стоя"), с выполнением резких и широкоамплитудных физических движений. Подобным образом можно набирать т.н. "радугу состояний" на определенном цветовом фоне. Перевод цветовой гаммы от ярких красно-оранжевых тонов к синефиолетовым, серо-голубым и в конце сеанса, к желто-оранжевым и красным цветам регулирует состояние ЦНС от состояния перевозбуждения - к успокоению, а в конце сеанса - к бодрости и активности. Суть заключается в предъявлении человеку аудиовизуальных и музыкальных композиций, обеспечивающих возможность перевода человека в программируемое психоэмоциональное состояние. Для этого, отбирают композиции, содержащие не менее одного периода и обладающие относительно неизменными, в рамках данной композиции темпом, метро-ритмом и ладо-тональностью. Аналогично может быть использована разнообразная гамма звуковых, ритмичных и мелодичных приемов, воздействующих на психоэмоциональное состояние человека. При создании цветомузыкальных образов (7 нот и цветов) может использоваться следующее сочетание:

♩ ДО	РЕ	МИ	ФА	СОЛЬ	ЛЯ	СИ ♯
Фиолетовый	Синий	Голубой	Зеленый	Желтый	Оранжевый	Красный

С помощью "радуги состояний" осуществляют системное управление психоэмоциональным состоянием посетителей. Широким использованием эффекта синестезии (гр.- соощущение) можно добиться такого явления восприятия, когда при раздражении одного органа чувств (вследствие иррадиации возбуждения с нервных структур одной сенсорной системы на др.) наряду со специфическими для него

ощущениями возникают и ощущения, соответствующие др органу чувств (цветной слух и обоняние, шелест запахов и пр.).

Для усиления гетеросуггестивного воздействия и более полно впечатления пребывания на лоне природы следует максимального использовать мультисенсорную стимуляцию В комплексе комбинации сенсорно-рецептивных факторов различной модальности (синестезии), длительности И уровня фокусировки ощущения на одном из чувств:

- > зрительном - динамические свето-цветовые и пространственные-
- > слуховом - шелест листвы, гомон птиц, шум леса И прибора стереофонические музыкальные мелодии (до 5-10 дБ А);
- > температурном - солнечное тепло, освежающая прохлада прогревание;
- > тактильном - ощущение поверхности и текстуры тактильных панелей; вибрации массажных ковриков, дуновения ветерка, брызг дождя и волн и др.;
- > обонятельном - цветочный, сосновый, озонный и др. запахи.

Объективный экспресс-контроль за функциональным состоянием посетителей может осуществляться дистанционно. Для этого кресла оборудуются датчиками для полиграфической регистрации: температуры электрокожного сопротивления (ЭКС, КГР); ЧССи дыхания; критической частоты слияния световых или звуковых мельканий (КЧСМ) и др.

Соотношения базовых эмоций человека в периоды трудовой деятельности и пребывания в КПП тесно связаны с их отображением в музыкальных произведениях относительно: одной из 4-х основных модальностей {радость, гнев, печаль и спокойствие}', различных по силе {тихо—громко}', по темпу {быстрому или медленному) и по ладу (в мажоре или миноре).

Музыка, как ритмический и эмоциональный раздражитель, способна снижать/повышать уровень функционирования разных психофизиологических процессов организма, делать их более оптимальными и энергетически экономными [9]. Для полного использования эмоциогенного воздействия транслируемой музыки необходимо в полной мере учитывать основы “музыкальной фармакопеи” -3-х основных факторов: 1) ритмический рисунок произведения; 2) круг ассоциаций, пробуждаемый музыкой; 3) характер мелодии - минор или мажор. При этом следует учитывать, что спокойная, мелодичная музыка способствует переключению вегетативной НС в трофотропном направлении, а возбуждающая вызывает преимущественную эрготропную (норадреналовую) реакцию.

Основные перцептивные музыкальные ритмы от *maestoso* я/мин) до *adagio* (54 уд/мин) отвечают сплошному спектру «т-типов». При

выборе музыкального сопровождения отдают предпочтение среднему, наиболее устойчивому и протяженному темпо-ритму – (72 67 уд/мин), как равновесному и благоприятному для функциональных систем [10].

Ожидаемый экономический эффект складывается по многим, и в том числе социально-экономическим направлениям благодаря:

- повышению производительности и качества труда за счет высокой и стабильной РСп, спорости в работе, сокращения внутрисменных простоев;
- снижению материального ущерба, наносимого текучестью рабочих кадров из-за неудовлетворенности нервно-психической напряженностью труда, производственных травм и производственной заболеваемости;
- уменьшению потерь от брака, аварийности и неритмичности работы, вызываемых стрессогенными ситуациями производства;
- росту удовлетворенности профессией и социально-трудовой активности.

**Выводы.** Усилия и средства, затраченные на организацию и содержание КПП, прямо пропорциональны решаемым задачам. Обоюдный выигрыш очевиден - работники получают возможность поддержания здоровья и профилактики профдеформации (burnout, fatig- синдром), а предприятие - сотрудников с высоким психическим потенциалом. После 6-8 мес. работы КПП отмечается повышение удовлетворенности трудом, снижение аварийности, затрат на медобслуживание, оплату больничных и пр.

Сегодня эффективность и надежность работника зависит не только от комфортных условий производственной среды, приемлемой тяжести и напряженности труда, но и от удовлетворенности человека своей профессиональной деятельностью, возможностью максимально использовать творческий потенциал и своевременно восстанавливать психические силы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психология здоровья: / [Под ред. Г. С. Никифорова].- СПб.: Питер, 2006 - 607с
2. Воробейчик Я. Н. Методические рекомендации по организации занятий и обучению работников физического и умственного труда аутогенной тренировке / Я. Н. Воробейчик. — Одесса, 1983,- 17 с.
3. Воробейчик Я. Н Проектирование и организация комнаты психологической разгрузки / Я. Н. Воробейчик, Э. М. Псядло. - Одесса,

ЦНТИ, N83-26, 1983.-4 с.

4. Психическая саморегуляция в условиях производства, Выт [Гл.ред. А.С. Ромен].- М., 1986. - 102с.

5. Репин А. А. Психология, психогигиена и психопрофилактика то плавсостава/ А. А. Репин.-М.: Пищевая промышленность, 1979. - 135

6. Псядло Э. М. Кабинет психологической разгрузки. Методическ пособие / Э. М. Псядло.- Одесса,: ВМВ, 2010. - 80 с.

7. Галлеев Б. М. Человек, искусство, техника: Проблемы синестезии искусстве / Б. М. Галлеев,- Казань, 1987. - 264с.

8. Простомолотов В. Ф. Комплексная психотерапия соматических расстройств / В. Ф. Простомолотов,- Кишинев: Pressa, 2000. - 302 с.

9. Применение сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей / [Л. М. Филиппова, и др ] //Журн.: "Здравоохранение Чувашии", 2013., Вып. № 1. - С. 38-42.

10. Литвиненко О. Д. Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда.: Автореф. дис. ... к. психол. н. (19.00.01) - Одеса, 2010 -20 с.