

Роль здорового образа жизни как средства профилактики профессионального выгорания пожарных

Ремеева А.Ф., Голубева С.В.

Московский городской психолого-педагогический университет,
Московская гуманитарно-техническая академия (Москва)

Развитие стресса в профессиональной деятельности пожарных является важнейшей проблемой. Воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации. Ученые и практики разрабатывают специальные рекомендации для представителей стрессогенных профессий в целях повысить психологическую устойчивость этих людей.

Сотрудники служб быстрого реагирования, действующие в условиях техногенных катастроф, подвергаются повышенному риску испытать как «событийный», так и «невидимый» стресс, т.к. не только сталкиваются с трагическими ситуациями, но зачастую испытывают воздействие факторов, могущих повлечь непредсказуемые и необратимые изменения в состоянии здоровья – прежде всего радиации и комплексов токсических веществ, последствия которых проявляются спустя длительное время (несколько лет) с нарастающей интенсивностью.

Здоровый образ жизни, как правило, называют первым профилактическим средством синдрома выгорания. Однако это сложное понятие часто упрощают, редуцируют до диетических рекомендаций, ежедневных пробежек и рекомендаций по проведению досуга. На наш взгляд, понятие здорового образа жизни смыкается с представлением «культуры себя», который является весьма древним мотивом греческой культуры. Первоначально понятие «культура» в греческом языке относилась к области сельского хозяйства и имела значение «возделывать». Таким образом, когда мы говорим о «культуре себя», мы имеем в виду самостроительство, саморазвитие, самосовершенствование.

Общее представление о «культуре себя» может дать **принцип «заботы о себе»**, которому подчинено искусство существования в различных своих формах.

К базовым принципам заботы о себе относится всеобщность. Как отмечал Сенека, посвятив себя ей, нужно оставить все прочие занятия, только так можно освободить душу. Когда речь идет о заботе о себе, то нужно конкретно определить, какую часть дня или жизни ей стоит посвятить.

По традиции, уходящей к истокам греческой культуры, забота о себе тесно связана с медицинской мыслью и практикой. Плутарх во вступлении к Наставлениям о здоровье заявил, что философия и медицина действуют в «одних пределах». Искомое исправление души, самосовершенствование, путь к которому лежит через философию или воспитание все более приобретает медицинский

оттенки. Формировать, образовывать себя и заботиться о себе - два эти занятия суть взаимосвязаны.

Действительно, практика заботы о себе сосредоточивает внимание на тех точках, где пороки тела и духа могли сходиться и «обмениваться» своими недугами: дурные качества души влекли за собой телесную немочь, тогда как эксцессы плоти свидетельствовали о душевных изъянах и питали их. Важное значение имеет практическая оснащенность заботы о себе. В этой практике, каждый человек, особенно специалист работающий в экстремальных условиях для реализации здорового образа жизни создает свой свод жизненных правил и упражнений, нацеленных на поддержание психического и физического здоровья. Согласно Сенеке, средоточием его практики было подведение итогов дня, как бы отчет о достигнутом: всякий раз «завершив дневные труды и удалившись на ночь ко сну».

Рекомендованные нами методы профилактики профессионального выгорания, саморегуляции поведения и адаптации к стрессу в большинстве применимы непосредственно по месту несения службы или в кабинетах психологической регуляции.

Общая цель всех этих практик определяется единым ключевым принципом обращения к себе. Прежде всего, она предусматривает некоторую модификацию привычной деятельности: задача не в том, чтобы оставить все прочие занятия, целиком и полностью посвятив себя заботе о себе, однако за текущими делами следует постоянно помнить о главной своей цели, стремиться к себе, искать себя и соотноситься с собою. Такое обращение предполагает сдвиг внимания: его нельзя более растрчивать на праздное любопытство, увлекаясь суетой повседневности или жизнью окружающих. Это также еще и траектория, двигаясь по которой, можно избежать каких бы то ни было зависимостей или порабощения и достичь воссоединения с собой.

Тот, кому удалось, наконец, подступить к себе, становится для себя объектом удовольствия, и не просто довольствует себя в своих пределах, но и «довольствуется» собою и «радует» себя. Состояние такого «довольства», суть его заключается в том, что оно не может быть вызвано чем-то, от нас не зависящим и, следовательно, нам неподвластным: оно рождается нами и в нас самих.

Наконец, критерием успеха «заботы о себе» выступает умение человека властвовать над собой, ощущение полноты и радости жизни. Забота о других есть следствие и результат заботы о себе.