



**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕССА И
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Рохимова Ширин Олланазаровна

Доцент кафедры точных наук Академии Министерства

Внутренних Дел

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20921835>

Аннотация: В данной статье проанализированы физиологические механизмы стресса и психоэмоционального напряжения, наблюдаемые у сотрудников органов внутренних дел. С научной точки зрения рассмотрены изменения, возникающие в центральной нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой системах, а также дана оценка влияния данных состояний на здоровье сотрудников и эффективность их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, психоэмоциональное напряжение, органы внутренних дел, центральная нервная система, кортизол, адаптация.

В современном обществе сотрудники органов внутренних дел несут службу в условиях высокой ответственности, постоянной опасности и психоэмоционального давления. В таких условиях стрессовые состояния возникают регулярно и оказывают существенное влияние на физиологические системы организма. В связи с этим изучение физиологических основ стресса и психоэмоционального напряжения имеет важное научное и практическое значение.

Научные исследования показывают, что основными источниками стресса у сотрудников органов внутренних дел чаще всего являются организационные факторы, такие как взаимоотношения с руководством, неравномерное распределение служебной нагрузки и другие особенности профессиональной

Contact: 99 826 99 56





деятельности. В результате развивается хронический стресс, который проявляется не только психологическими, но и выраженными физиологическими реакциями.

В международных исследованиях отмечается, что сотрудники органов внутренних дел значительно чаще сталкиваются со стрессом и посттравматическими стрессовыми расстройствами по сравнению с другими категориями населения. Так, согласно результатам исследования BCOPS (Buffalo Cardio-metabolic Occupational Police Stress), распространённость симптомов посттравматического стрессового расстройства среди сотрудников полиции составляет около 35 %, а у 10 % выявляются тяжёлые формы ПТСР.

Научно доказано, что длительное воздействие стрессовых факторов повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, метаболического синдрома и даже онкологических заболеваний. Кроме того, хронический стресс снижает эффективность профессиональной деятельности: ухудшается качество принимаемых решений в экстремальных ситуациях, нарушается выполнение моторных навыков и возрастает вероятность ошибок.

Цель исследования заключается в систематическом освещении физиологических основ стресса и психоэмоционального напряжения у сотрудников органов внутренних дел, прежде всего деятельности симпатической нервной системы и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, их взаимосвязи, а также влияния данных физиологических реакций на профессиональную эффективность и состояние здоровья.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел отличается высокой насыщенностью стрессогенными факторами по сравнению со многими другими профессиями. Постоянное и зачастую одновременное воздействие этих факторов способствует переходу стрессовой реакции в хроническую форму.





Ситуации, связанные с угрозой жизни при исполнении служебных обязанностей, включая столкновения с преступниками, вооружённые нападения и случаи захвата заложников, относятся к наиболее мощным стрессорам. В подобных условиях активируется симпатoadреналовая система, сопровождающаяся повышенной секрецией адреналина и кортизола. При частом повторении таких ситуаций организм постоянно находится в состоянии повышенной готовности, что приводит к развитию хронического стресса. Физиологически это проявляется стойкой тахикардией, способствующей перегрузке сердца, устойчивым повышением артериального давления, создающим предпосылки для развития гипертонической болезни, а также ухудшением качества сна.

Серьёзным источником стресса являются высокая ответственность и дефицит времени. Каждое решение сотрудника органов внутренних дел может оказывать влияние на жизнь и здоровье граждан, а также иметь значимые правовые последствия. В условиях дефицита времени уровень кортизола резко возрастает, затрудняется логическое мышление вследствие угнетения деятельности корковых структур мозга, что приводит к снижению качества принимаемых решений и увеличению вероятности ошибок.

Дополнительным стрессовым фактором выступают агрессия и насилие со стороны правонарушителей. Сотрудники полиции ежедневно взаимодействуют с людьми, находящимися в агрессивном, конфликтном или нестабильном психическом состоянии. Такие контакты сопровождаются постоянным ощущением угрозы, возможностью словесных оскорблений и физического насилия. Исследования показывают, что после агрессивных взаимодействий частота сердечных сокращений сотрудников длительное время не возвращается к исходным значениям.



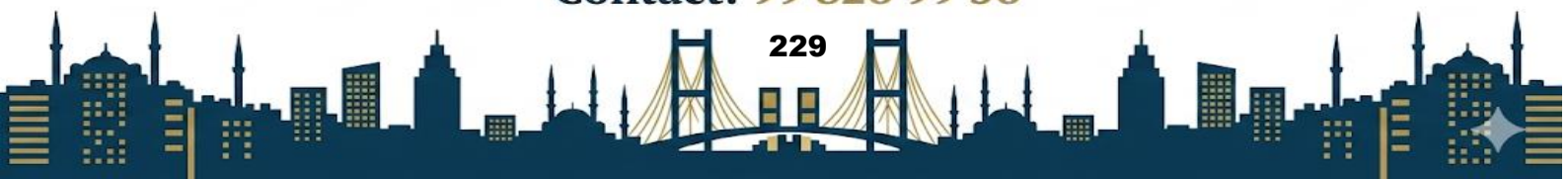


Важным стрессовым фактором является необходимость быстрого принятия решений в условиях неопределённости. Сотруднику часто приходится действовать при недостатке информации и в быстро меняющейся обстановке. Например, при принятии решения о задержании подозрительного лица или проведении оперативных мероприятий. Подобная неопределённость активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую систему, вызывает резкое повышение уровня кортизола и способствует развитию тревожности. Особая опасность данного фактора заключается в невозможности его полного прогнозирования и предотвращения.

Нерегулярный график службы и недостаток сна также относятся к наиболее распространённым причинам хронического стресса. Сотрудники органов внутренних дел часто работают в ночные смены и вынуждены оперативно реагировать на чрезвычайные происшествия. Это приводит к нарушению циркадных ритмов, снижению продолжительности сна и уменьшению выработки мелатонина. Недостаток сна способствует повышению уровня кортизола и значительно снижает восстановительные возможности организма.

Следует отметить, что перечисленные стрессовые факторы обычно воздействуют одновременно. Например, сотрудник, испытывающий недосыпание, вынужден принимать решения в условиях дефицита времени и неопределённости. В результате физиологические ресурсы организма быстро истощаются, что приводит к развитию так называемого токсического стресса и серьёзным нарушениям здоровья.

Стресс представляет собой адаптационную реакцию организма на воздействие внешних и внутренних факторов. Его физиологической основой является деятельность центральной нервной системы, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси и симпатoadреналовой системы. Под воздействием стрессора гипоталамус активирует гипофиз, который выделяет





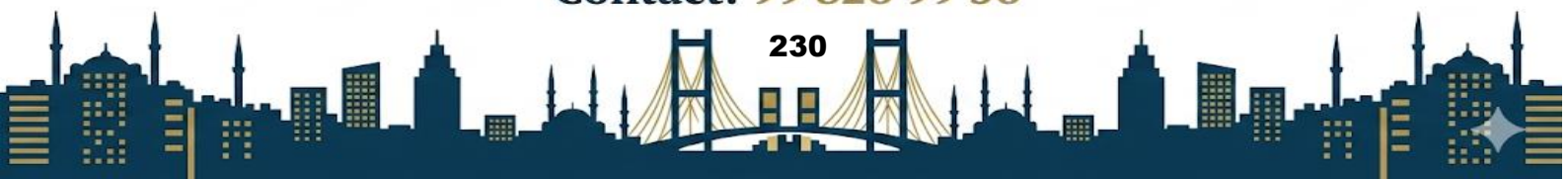
адренокортикотропный гормон. Последний стимулирует кору надпочечников к выработке кортизола. В краткосрочной перспективе кортизол способствует адаптации организма к стрессу, однако его длительное повышение может приводить к снижению иммунитета, развитию сердечно-сосудистых заболеваний и метаболических нарушений.

Одновременно активируется симпатическая нервная система, что сопровождается повышением концентрации адреналина и норадреналина. Это проявляется учащением сердечного ритма, повышением артериального давления и увеличением мышечного тонуса.

Продолжительное психоэмоциональное напряжение вызывает функциональные изменения в центральной нервной системе. В частности, ухудшаются внимание, память и способность к принятию решений, что негативно отражается на профессиональной деятельности сотрудников.

Постоянное воздействие стрессовых факторов ограничивает адаптационные возможности организма и способствует развитию синдрома эмоционального выгорания (burnout syndrome). Данное состояние характеризуется снижением работоспособности, эмоциональной нестабильностью и повышением риска профессиональных ошибок.

Таким образом, стресс и психоэмоциональное напряжение у сотрудников органов внутренних дел оказывают комплексное воздействие на центральную нервную, эндокринную и сердечно-сосудистую системы. Они сопровождаются изменениями активности симпатoadреналовой и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем, устойчивым повышением уровня кортизола, адреналина и норадреналина, а также нарушением нейроэндокринного и иммунного баланса. Указанные изменения отрицательно влияют как на состояние здоровья сотрудников, так и на эффективность их профессиональной деятельности.





В качестве профилактических мер рекомендуется внедрение рационального режима труда и отдыха, повышение уровня физической активности, использование методов биологической обратной связи, а также организация профессиональной психологической поддержки. Дальнейшее изучение физиологических механизмов стресса и разработка эффективных профилактических программ имеют важное значение для сохранения здоровья сотрудников органов внутренних дел и повышения качества их служебной деятельности.

REFERENCES

1. Kitaef J. *Handbook of Police Psychology*. – New York: Taylor & Francis, 2011. – 512 p.
2. Austin-Ketch T.L., Violanti J.M., Fekedulegn D., Andrew M.E., Burchfiel C.M., Hartley T.A. Post-traumatic stress symptoms and cortisol measures in a police cohort // *Journal of Addictions Nursing*. – 2012. – Vol. 23, No. 1. – P. 22–29.
3. Anderson G.S., Di Nota P.M., Metz G.A.S., Andersen J.P. The Impact of Acute Stress Physiology on Skilled Motor Performance: Implications for Policing // *Frontiers in Psychology*. – 2019. – Vol. 10. – Article 2501.
4. Di Nota P.M., Anderson G.S., Ricciardelli R., Carleton R.N. Physiological Responses to Organizational Stressors Among Police Managers // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. – 2024. – Vol. 49, No. 1. – P. 85–102.
5. Селье Г. *Стресс без дистресса*. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
6. Човгун А.А. *Физиология стресса*. – Ташкент: Медицина, 2019. – 256 с.
7. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain // *Physiological Reviews*. – 2007. – Vol. 87, No. 3. – P. 873–904.





SCIENTIFIC CONFERENCE OPEN PROCEEDINGS

Global Academic Knowledge Repository



8. Карапетян Л.А. Психоэмоциональный стресс у сотрудников органов внутренних дел // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. – 2015. – № 2. – С. 45–49.

Contact: 99 826 99 56

