

КАБИНЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
РАЗГРУЗКИ КАК СРЕДСТВО  
ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ

*Эдуард Псядло*

**THE OFFICE OF PSYCHOLOGICAL UNLOADING AS  
A MEANS OF PREVENTING MENTAL HEALTH AND  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

*Edward Psiadlo*

**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. At present, the efficiency and reliability of an employee depends not only on the comfortable conditions of the working environment, acceptable severity and intensity of work, but also on the person's satisfaction with his professional activities, the ability to maximize his creative potential and restore his mental strength in a timely manner.

**Key words:** psychological relief room, psychosomatic disorders, multisensory stimulation, stress at work.

В настоящее время актуальным направлением психопрофилактики „болезней века“ неврозов, ИБС, гипертонии, нервно-психического перенапряжения работников экстремальных профессий, является разработка методов системного управления работоспособностью (РСп) и психоэмоциональной толерантностью к стрессу (Никифорова 2006: 120–200). Вследствие все более растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и снижения физических усилий (гиподинамии и гипокинезии); с другой – организму и психике человека современный образ жизни и деятельности предъявляет более высокие требования, чем прежде. Рано или поздно следствием этого наступают психо-

соматические расстройства: синдром эмоционального выгорания (burnout), характеризующийся как специфическая дисфункция у представителей хелперских профессий (Фрейденаберг 1974: 159–165); синдром хронической усталости (фатиг-синдром, „chronic fatigue syndrome“ R53) и другие.

*„Наше подсознание управляет нашими внутренними органами.*

*Оно, как ребенок своенравно, но лежковерно“ (Эмиль Куэ)*

Кабинет психологической разгрузки (психологической помощи, office of psychological unloading, КПП) является усовершенствованным вариантом комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия психоэмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения разнообразных психотерапевтических и психогигиенических мероприятий. Прообразы КПП начали функционировать в ряде стран во второй половине XX века с видимыми психотерапевтическими результатами. Первые исследования, касающиеся разработки архитектурно-планировочного проекта КПП, его художественно-эстетического оформления, специального оснащения и методического сопровождения работы были предприняты Я. Н. Воробейчиком (1976–1978 гг.) (Воробейчик 1983, 1984). В дальнейшем кабинеты психофизиологической разгрузки и мобилизации были открыты в Качинском авиационном училище – В. Звониковым; в промышленности – А. С. Роменом (Ромен 1986); на флоте – А. А. Репиным (Репин 1979).

Показания к использованию КПП определяются значительной ролью психологических факторов в повышении эффективности и надежности труда работников, в этиопатогенезе заболеваний, а также последствиями хронического психоэмоционального перенапряжения. 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 КПП 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 и восстановительным центром в бурно развивающейся „индустрии здоровья“ (Простомолотов 2000, Псядло 2010). 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 производственного коллектива и семьи.

Кабинет (комната, уголок, зона) 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 (Воробейчик 1984: 2). Дальнейшее расширение междисциплинарного использования КПР заключается в использовании всё большего числа специальных методов и приёмов, связывающих её с эргономикой, дизайном, искусством, музыкой и др. областями знаний (Галлеев 1987, Псядло 2010). 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 КПР:

- 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 днях“.
  - предупреждение развития стрессогенных расстройств, невротических и психосоматических („job stress“, „stress at work“, „occupational stress“, „organizational stress“).
  - подготовка к работе с высоким уровнем нервно-психического напряжения в особых и экстремальных условиях (силовые структуры, спасатели МЧС, кризис-менеджмент и пр.) (Псядло 2010);
  - 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).

– мотивирование персонала при выборе места работы, обеспечение контактов между сотрудниками, выявление проблем взаимоотношений на рабочих местах, регулирование должностных взаимоотношений и выявление дискомфортных противоречий в деятельности персонала.

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, гидро-аэроионизация, воздействие фитонцидами, контрастный термообдуд);

– психогигиенические (элементы ауто- и психотренинга, гетеро- и аутосуггестия, 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 взаимооптенцирующих 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: вестибюль – из расчета 0,4 м<sup>2</sup> на одного посетителя, комнату (уголок) „эмоциональной разрядки“; комнату (кабину) оператора; вспомогательное помещение для хранения запасных частей к аппаратуре и оборудованию, аудио- и видео-носителей и пр. (рис. 1.).



*Рис. 1. Пространственная организация КПП*

Помещение КПП оборудуется мягкими, эргономичными 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 ( $120\text{--}130^\circ$ ), голенос-

топных (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 периферической и центральной нервной системы и пр.

В КПП (или сенсорной комнате) устанавливается мультисенсорная стимуляция, позволяющая сфокусироваться на одном из чувств, 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, 12–18 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. (абстрагирование работников от производственной обстановки, что отвечает фазе остаточного возбуждения).

II *Успокаивающий* – 7–10 мин. (фаза восстановительного торможения).

III *Тонизирующий* – 2–3 мин. (фаза активации и повышенной возбудимости).

Перед началом работы, с целью ускорения адаптации посетителей к деятельности, проводится „тонизирующий“ сеанс с усилением акцента на третьем периоде с элементами энергичных гимнастических и психотехнических упражнений на „выходе“. В конце

рабочего дня напротив, для настройки посетителей на послерабочий отдых и снятия перенапряженности используются техники нервно-мышечной и психоэмоциональной релаксации. В тех случаях, когда сеанс используется как психотерапевтический метод для снятия острого стресса, лечебно-профилактических целей и обучения работников психической саморегуляции (аутотренингу, АТ), продолжительность второго периода может удлиниться 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 „полулежа“ – „полусидя“ – „сидя“ – „полустоя“ и возвращаются к позе „стоя“), с выполнением резких и широко-амплитудных физических движений. Подобным образом можно набирать т.н. *радугу состояний* на определенном цветовом фоне. Перевод цветовой гаммы от ярких красно-оранжевых тонов к сине-фиолетовым, серо-голубым и, в конце сеанса, к желто-оранжевым и красным цветам регулирует состояние ЦНС от состояния перевозбуждения к успокоению, а в конце сеанса – бодрости и активности. Суть заключается в предъявлении человеку аудио-визуальных и музыкальных композиций, обеспечивающих возможность перевода человека в программируемое психоэмоциональное состояние. Для этого, отбирают композиции, соответствующие каждому периоду, 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 7 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 можно добиться такого явления восприятия, когда при раздражении одного органа чувств (вследствие



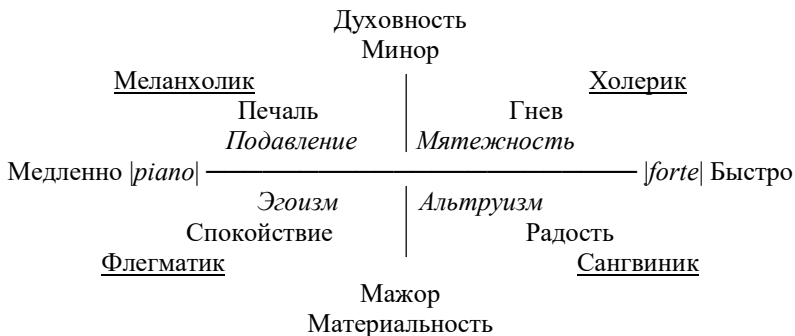
иррадиации возбуждения с нервных структур одной сенсорной системы на др.) наряду со специфическими для него ощущениями возникают и ощущения, соответствующие др. органу чувств (цветной слух и обоняние, шелест запахов и пр.).

Для усиления гетеросуггестивного воздействия и более полного впечатления пребывания на лоне природы следует максимально использовать мультисенсорную стимуляцию в комплексной комбинации сенсорно-рецептивных факторов различной модальности (синестезии), мощности, длительности и уровня фокусировки ощущения на одном из чувств:

- зрительном – динамические свето-цветовые и пространственные;
- слуховом – шелест листвы, гомон птиц, шум леса и прибоя, стереофонические музыкальные мелодии (до 5–10 дБА);
- 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); частоты пульса и дыхания; критической частоты слияния световых или звуковых мельканий (КЧСМ) и др.

Соотношения базовых эмоций человека в периоды трудовой деятельности и пребывания в КГР 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*). Моделирование индивидуально ориентированных эмоциональных переживаний в музыке относительно темпераментальных особенностей и личностных предпочтений человека может быть передано следующим образом (рис. 2.).



**Рис. 2.** Структура индивидуально-типологических предпочтений музыки

Музыка, как ритмический и эмоциональный раздражитель, способна снижать/повышать уровень функционирования разных психо-физиологических процессов организма, делать их более оптимальными и энергетически экономными. Для более полного использования эмоциогенного воздействия транслируемой музыки, необходимо в полной мере учитывать основы „музыкальной фармакопеи“ – трех 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* (84 уд/мин) до *adagio* (54 уд/мин) отвечают сплошному спектру „ф-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 (Филиппова 2013: 38–42).

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 КПР, прямо пропорциональны решаемым задачам. Обоюдный выигрыш очевиден – работники получают возможность поддержания здоровья и профилактики профессиональной деформации (burnout, fatig-синдром), а предприятие – сотрудников с высоким психическим потенциалом. После 6–8 мес. работы КПР 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.

## **БИБЛИОГРАФИЯ** **BIBLIOGRAPHY**

1. **Воробейчик, Я. Н.** (1983) Методические рекомендации по организации занятий и обучению работников физического и умственного труда аутогенной тренировке. – Одесса, с. 17. // **Vorobeichik, Y.N.** (1983) Methodical recommendations on the organization of classes and training of workers of physical and mental labor autogenic training. Odessa.– 17 s.

2. **Воробейчик, Я. Н., Псядло, Э. М.** (1984) Методические рекомендации по проектированию, организации и функционированию комнаты психологической разгрузки. – Одесса, 27 с. // **Vorobeychik Ya. N., Psiadlo E. M.** (1984) Guidelines for the design, organization and functioning of the room of psychological relief. Odessa. – 27 s.

3. **Галлеев, Б. М.** (1987) Человек, искусство, техника: Проблемы синестезии в искусстве. – Казань, 264 с. // **Galley, V. M.** (1987) Man, art, technology: Problems of synesthesia in art. Kazan. – 264 s.

4. **Литвиненко, О. Д.** (2010) Психологічні особливості ритмічної структури психіки індивіда: Автореф. дис. ... к. психол. н. (19.00.01) – Одесса, – 20 с. // **Litvinenko, O. D.** (2010) Psychological features of the rhythmic structure of the psyche of the individual: Author's abstract. dis ... k. psychol. n. – Odessa. – 20 s.

5. Применение сенсорной комнаты и кабинета психологической разгрузки в комплексной реабилитации детей / Л. М. Филиппова и др. // *Здравоохранение Чувашии*, 2013, Релеас №1. – с. 38–42. // He use of the sensory room and the office of psychological relief in the complex rehabilitation of children / L.M. Filippova et al. // *Public Health of Chuvashia*, 2013, Release №1. – s. 38–42.

6. **Простомолотов, В. Ф.** (2000) Комплексная психотерапия соматических расстройств. – Кишинев: Pressa. – 302 с. // **Prostomolotov, V. F.** (2000) Complex psychotherapy of somatic disorders. – Chisinau: Pressa. – 302 s.

7. Психическая саморегуляция в условиях производства, Вып. 1 / Гл. ред. А. С. Ромен. – М. 1986. – 102 // Mental self-regulation in the conditions of production, Vol.1. / Ch. ed. A.S. Romain. М., 1986. – 102 s.

8. Психология здоровья: / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер 2006. – 607 // Health Psychology: / Ed. G.S. Nikiforov. – SPb.: Piter, 2006. – 607 s.

9. **Псядло, Э. М.** (2010) Кабинет психологической разгрузки. Методическое пособие. – Одесса: ВМВ. – 80с. // **Psiadlo, E. M.** (2010) The office of psychological relief. Toolkit. Odessa: ВМВ. – 80 s.

10. **Репин, А. А.** Психология, психогигиена и психопрофилактика труда плавсостава. – М.: Пищевая промышленность, 1979. –135 с. // **Repin A. A.** Psychology, psycho-hygiene and psycho-prophylaxis of the work of the crew. М.: Food industry, 1979. – 135 s.

11. **Freidenberger, H. J.** Staff burn-out. // *J. of Social Issues*. 1974. V. 30. P. 159–165.