

## РЕЗЮМЕ

С целью выявления эффективных инструментов по борьбе со стрессом начальник полиции Чарльз Рамзи решил запустить пилотный проект проведения мастер-классов, проводимых Международной Ассоциацией общечеловеческих ценностей (IANHV)/Фондом «Искусства Жизни» (AOLF) для сотрудников Столичного департамента полиции (Metropolitan Police Department, MPD). Этот мастер-класс был представлен в самых разных государственных и корпоративных структурах по всему миру, а также в полицейских департаментах Европы и Азии в качестве инструмента управления стрессом/профилактики стресса. Данная программа в Вашингтоне была первой официальной пилотной программой, представленной служащим полиции США.

Мастер-класс был проведен на базе учебного центра со 2 по 5 июня 2003 года. Лица, отобранные для участия в программе, курировались супервайзерами на основании предполагаемых сложностей в управлении личным и профессиональным стрессом. Некоторые участники были с ограничениями трудовых обязанностей и/или принимали антидепрессанты, а ряд участников также имели симптомы стресса после утраты и/или пост-травматического стресса (из-за недавнего развода или смерти близкого человека или в ожидании их). Остальные участники считали, что их отправили на программу, потому что их руководитель не смог или не желал принимать в ней участие. Участниками были патрульные (8), сержанты (6), лейтенанты (6), гражданские служащие (7) и лица, которые не обозначили свое звание (8).

Программа была разработана с целью обучения основным положениям и практическим инструментам уменьшения уровня воспринимаемого стресса и улучшения индивидуальных навыков его преодоления. Курс включал в себя серию учебных презентаций, разработанных для того чтобы помочь людям осознать и переосмыслить потенциально стрессовые события, сделать выбор в сторону здорового образа жизни, а также повысить интерес и внимание к повседневной деятельности. Курс также включал в себя простые упражнения на растяжку (йога) и медитацию, а также использование особых дыхательных техник (Сударшан Крия и сопутствующие дыхательные практики) для уменьшения и предотвращения стрессовых состояний, увеличения объема легких и углубления дыхания, повышения уровня энергии, увеличения концентрации и ясности ума, а также усиления релаксации.

Фонд «Искусство жизни» обратился в Paradigm Consulting Group из г. Талса (штат Оклахома) на предмет независимой оценки качества и технической помощи в выборе и проведении оценки эффективности до и после программы, а также для подготовки письменного отчета (резюме).

**Анализ данных показывает, что программа была хорошо принята и успешно продемонстрировала снижение уровня стресса и депрессии среди этой группы населения. Результаты показали статистически значимое улучшение по всем выбранным инструментам оценки. К ним относятся:**

- \* Значительное снижение уровня восприятия стресса (измерен с помощью Индексаклинического стресса).
- \* Значительное снижение депрессии (оценивалось с помощью опросника депрессии State-Trait Depression Inventory).
- \* Значительное улучшение качества сна, а также способности чувствовать себя отдохнувшим после пробуждения (по данным самоотчетов).
- \* Значительное улучшение пищеварения (по данным самоотчетов).

Участники были опрошены о качестве и продолжительности сна, а также расстройствах пищеварения как частых физических показателях стресса в полиции. Участники также сообщили (в ходе опроса об удовлетворенности, а также в комментариях участников) об усилении ощущения благополучия, улучшении внимания и ожидании того, что они будут лучше справляться с ежедневным стрессом, как только вернутся к своим привычным обязанностям.

Как было показано, стресс способствует более высоким показателям заболеваемости и отсутствию на рабочем месте среди сотрудников полиции, что в свою очередь повышает рабочую нагрузку других сотрудников и затраты на оплату труда. Стресс также приводит к депрессии, тревоге, снижению концентрации и скорости реакции. Результаты пилотной программы «Управление стрессом/Самоменеджмент» показывают, что она имеет потенциал стать ценным инструментом для решения проблем, связанных со стрессом (включая вызванные стрессом заболевания и продолжительный стресс), в рамках MPD.