



Військовий вишкіл



Психологічна допомога в умовах бойових дій

Бойовий стрес та емоції в стані стресу



Пасивна форма

Активна форма
(рухове збудження)

Негативні емоції- страх, переляк, тривога, гнів, паніка, жах.

Позитивні зміни в разі успішної бойової діяльності



Підвищується:

- боєздатність;
- умілість;
- досвідченість;
- стійкість;
- зростає професіоналізм;
- здатність успішно протистояти противнику;
- війна прискорює соціальний час;
- відбувається переоцінка цінностей;
- формуються нові знайомства, пріоритети;
- підвищується соціальний і майновий статус.

Важливі чинники:



- суб'єктивне сприйняття ситуації;
- сама подія;
- рівень фізичної, моральної і психологічної підготовки;
- воля до життя і до перемоги;
- відносини з командуванням і з підлеглими;
- тривалість участі в бойових діях загалом;
- тривалість конкретної ротації, зокрема;
- відносини і злагодженість в колективі;
- рівень суб'єктивного локусу контролю;
- забезпечення харчами, зброєю, відпочинком;
- переконання у справедливості боротьби.

- це термін, який використовується для опису будь-якої пов'язаної з боєм стресової реакції, що потребує допомоги.

МКХ-10 (Міжнародна статистична класифікація хвороб, 10 перегляд) визначає БВ як нормальний стан, який розвивається у нормальних людей під впливом ненормальних обставин.

БПТ – патологічний стан ЦНС, виникає внаслідок впливу бойових стрес-факторів, що обумовлює регулювання поведінки постраждалого за допомогою патофізіологічних механізмів.

У розвитку БПТ виділяють (за DSM-IV – психіатричний стандарт Американської психіатричної асоціації):

1. травматичний стрес (від моменту психотравматичної події і, можливо, впродовж 2 днів)
2. гострий стресовий розлад /гостра реакція на стрес ГРС (проявляється через 2 дні і триває до 1 місяця. Розвивається без видимого психічного розладу)
3. посттравматичний стресовий розлад ПТСР (проявляється через 1 місяць і триває понад 1 місяць)
4. хронічна зміна/розлад особистості після переживання катастрофи

1. Обов'язкове базове навчання на тему бойового стресу та його попередження.
2. Перевірка засвоєння кожним солдатом принаймні 2 технік релаксації:
 - Швидка релаксація – для використання під час виконання завдання,
 - Повільна – для глибокої релаксації в безпечному місці.
3. Постійне тренування, доведення до автоматизму.

Протоколи iCOVER та BICEPS

iCOVER – протокол швидкого виведення військовослужбовця зі стану бойового стресу.

i - ідентифікація

C - КОНТАКТ

O - обіцянка

V - верифікація

E - етапи подій

R - реалізація

BICEPS - протокол реабілітації комбатантів з ознаками реакцій на бойовий стрес

Brevity – стислість термінів першої психологічної допомоги, 1-3 дні

Immediacy – негайність, за умови, що це дозволяє тактична ситуація

Centrality/Contact – перебування воїнів з реакціями бойового стресу разом

Expectancy – очікування швидкого повернення до підрозділу

Proximity – близькість до підрозділу

Simplicity - необхідність застосування коротких і простих методів для відновлення



Стрес і дії побратима/командира

Страх – емоція усвідомленої безпосередньої небезпеки.

Запобігання страху - планування бою, вивчення маршруту, ситуації, проговорити страх.

Допомагає - пиття рідини, повільне неглибоке дихання, чергування коротких неглибоких вдихів і повільних видихів, повторення подумки формули безстрашності, масаж найбільш напружених м'язів.

Афективний страх (тваринний жах) - на деякий час паралізує здібність до довільних дій. Можна подавити зусиллям волі. У момент збудження негайно потрібно почати щось робити, рахувати, перемкнути увагу.

Тривога – відчуття неусвідомленої небезпеки, буває фізіологічна (посилюється адекватно до загрозливої ситуації) і патологічна (тривала в часі, понад 4 тижнів).

- Потрібно перетворити тривогу на страх, зробити декілька активних рухів для розслаблення, провести складні розумові операції (рахунок, дні тижня, віршування, читання).
- Потрібно розговорити побратима, зайняти розумовою чи фізичною працею.
- Поза кучера – для аутогенного (регулярного) розслаблення.

- раптове короткочасне відчуття страху з сильними фізичними симптомами.

Найчастіше виникає під час нічних операцій, після поразки, після великих втрат, під час вступу підрозділу в бій, несподівані маневри противника, уявна чи фактична його перевага. Як наслідок можливою є «вогняна» і «дихальна паніка».

Необхідно:

- взяти під контроль/уповільнити дихання і тим самим збільшити вміст вуглекислого газу в крові;
- подихати в паперовий пакет;
- проаналізувати ситуацію;
- порахувати;
- можна застосувати методи відволікання (гумова стрічка, рахунок, уявне перенесення в спокійне місце).

Корисно записати ефективні методи на картці.

Стан фрустрації та допомога при руховому збудженні



Види фрустраційної поведінки:

- рухове збудження;
- апатія;
- агресія;
- деструкція;
- аутоагресія;
- стереотипія;
- регресія.

Постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим, триває недовго.

З постраждалим:

- не сперечаються;
- не розпитують;
- уникають фраз з часткою «не» - «не кричи, не біжи...»;
- розмовляють спокійним тоном про те, що він відчуває.

Руки і ноги помістити в тепло, можна розмасувати. Використовують прийом «захват»

Симптоми – втома, байдужість, млявість, повільна мова.

Варто промасажувати мочки вух і пальці рук, випити чашку неміцного солодкого чаю, приступити до важливої справи, за першої ж нагоди потрібно дати організмові повноцінний відпочинок.

Допоможуть розмова, сон і спільна діяльність, вправа «Брикання» з криками «ні!» або «я не буду!».

Допомога при гніві, злості, агресії



- це механізм зниження високої емоційної напруги. Прояви можуть зберігатися тривалий час.

Варто:

- усамітнитися;
- виговоритися;
- спробувати розрядити смішними діями або коментарями;
- зробити вправу на вивільнення гніву;
- гучно вдарити рукою або ногою, повторюючи «я злюся!»;
- дати фізичне навантаження;
- пригасити страхом високоїмовірного покарання або доброзичливою розмовою.

Вправа на вивільнення гніву: стати навпроти об'єкту, уявити ворога або ненависну людину, бити палицею або руками і ногами з криком «ні».

Допомога при заціпенінні

Постраждалий завмер у певній позі, може чути і бачити. Реакція продовжується достатньо довго (до кількох годин).

Слід:

- говорити на вухо тихо, повільно і чітко те, що допоможе добитися реакції, викликати сильні емоції, краще негативні;
- промасажувати точки на лобі над очима;
- покласти долоню на груди постраждалого, налаштувати своє дихання під ритм його дихання.

При істеричі необхідно:

1. піти від свідків-«глядачів»;
2. вмитися холодною водою;
3. зробити дихальні вправи.

При істеричі у побратима або посестри необхідно:

- несподівано зробити щось, щоб сильно здивувати постраждалого – дати ляпас, облили водою, різко крикнути;
- керувати впевненим тоном – «Випий води», «Вмийся водою».
- не потурати бажанням;
- після настання спаду сил – вкласти спати.

Реакція звільнення організму від напруження після інциденту, може тривати до декількох годин. Потім є потреба відпочити.

- Слід дати заспокоїтися самотійно, поступово;
- не можна обіймати постраждалого, вкривати чимось теплим, заспокоювати;
- Можна допомогти несильно потрусивши, за умови дружніх взаємин між вами.

В сльозах міститься велика кількість гормону стресу і поплакавши людина позбавляється його, людині стає легше.

Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини що мають заспокійливу дію. На відміну від істерики, немає ознак збудження.

Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе.

Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості.

Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається.

Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися. Дайте собі час і можливість виплакати.

Якщо сльози вже не приносять полегшення, то допоможуть наступні прийоми:

1. Випий стакан води, дихай повільно але неглибоко, концентруючись на вдиху.
2. Застосовуй прийом активного слухання, періодично вимовляй «ага», «угу», кивай головою.
3. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому змогу «виплеснути» з себе горе, страх, образ. Не питайте і не давайте порад. Ваша задача – вислухати.

Психологічне розвантаження

Розмова:

- з бойовим товаришем;
- з командиром;
- з капеланом;
- з офіцером МПЗ/ППП.

Загальні зустрічі, АПД, дебрифінг.

- це адаптивні пристосування і реакції, життєво важливі в бойовій ситуації:
 - надмірна пильність;
 - настороженість і гіперполохливість на гучний звук;
 - швидка реакція;
 - короткі запитання і відповіді;
 - зростання фізичної сили і витривалості;
 - відчуття власної компетентності;
 - перехід у спілкуванні на «ти»;
 - надмірне вживання лайки і грубих висловів;
 - намагання швидко закінчити розпочату справу
 - зміна реакції щодо насилля і смертей.

Контакти



<https://www.facebook.com/KMADefenceTraining>



<https://www.instagram.com/kma.bootcamp>



military@ukma.edu.ua



Військовий вишкіл



Дякуємо за увагу!

Київ, 2025