

ПАМ'ЯТКА
офіцеру-психологу щодо
організації психологічного
супроводження
військовослужбовців
під час виконання завдань
за призначенням

З М І С Т

Переживання стресу	3
Організація життєдіяльності для зниження стресу	4
Перша допомога при гострому стресі	5
Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцям для здійснення контролю над стресовими переживаннями	5
Дихальні вправи	7
Вправи на релаксацію	7
Фізичні вправи	8
Вправи для розтяжки і зняття затиску	9

Додатки:

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	10
ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ	10
ПАМ'ЯТКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ	20
МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ	22
МЕТОДИКА НОРМАЛІЗАЦІЇ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИПАННЯ “МОРФЕЙ”	24
ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З СУЇЦИДАЛЬНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ	29
ДЕБРИФІНГ	32
ГУМОР, ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ БОЙОВОГО ДУХУ	37
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ, ОРІЄНТОВАНІ НА КОРЕКТУВАННЯ ДУМОК, ПОЧУТТІВ І НАСТРОЇВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	40
ПОЛЬОВА СУМКА ПСИХОЛОГА	42
КЛЮЧОВІ СЛОВА ТА ЇХ ПОЯСНЕННЯ	43
ЩОДЕННИК	44

У місцях виконання завдань за призначенням військовими частинами Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового обладнання) і ефективні методи психологічної допомоги.

Він має бути доступний для спілкування, **ініціювати спілкування** (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань. Підтримуючи таке спілкування, психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може **допомагати формулювати переживання** (для цього йому потрібно знати, як можна пережити стрес), вербалізувати їх, при необхідності блокувати переживання стресу.

Переживання стресу

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої або захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес, навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводити організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються - людина готова пручатися, оборонятися, нападати, тікати. Поза залежністю від того, серйозна

небезпека (загроза життю, фізичне насильство) або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога й у відповідь на неї - готовність протистояти. У більшості сучасних випадків людина не нападає й не біжить, як первісний предок, але її нервова система функціонує точно також.

Інформація про реакцію тривоги через органи почуттів надходить у мозок, де є важлива **"ретрансляційна станція"** - гіпоталамус. Протягом долі секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається в наднирники. Одержавши сигнал "SOS", цей орган миттєво викидає в кров величезну кількість "бойових гормонів" - адреналіну й норадреналіну, які розносяться судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона переміщається туди, де більше необхідна для відповідних дій головним чином у м'язи (кінцівок і серця). **Адреналін і норадреналін прискорюють пульс і дихання і підвищують кров'яний тиск.** Вони сприяють також збільшенню у крові кількості деяких речовин (зокрема, триацетилгліцерилів), що по ланцюговою реакцією призводить до виникнення серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. **На сильний стрес треба відреагувати**, щоб достатня активність не дозволила шкідливим речовинам накопичитись в організмі.

Стресову реакцію можна й потрібно **контролювати**. Коли людина знає, що вона не зобов'язана бути жертвою стресу, вона цілком може покластися на себе й здатна захищатися, (це надає їй

впевненість у своїх силах і викликає бажання щось зробити). Але для цього **необхідно знати засоби й методи**, за допомогою яких можна контролювати свої фізіологічні реакції на стресові імпульси. На стресовий імпульс потрібно свідомо відповідати релаксацією, яка здатна перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або (якщо стресова ситуація ще не настала) послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

Активізуючи діяльність нервової системи, **релаксація регулює настрій і ступінь психічного збудження**, дозволяє послабити або скинути викликане стресом психічне й м'язове напруження.

Організація життєдіяльності для зниження стресу

Організація обговорень переживань у колі товаришів, друзів. Це веде до зниження стресу (вербалізуючи, проговорюючи, ми беремо під контроль свої переживання. Крім того, вся група в ситуації небезпеки переживає схожі почуття (страх, розгубленість, агресію, ненависть, ступор, тощо - це нормальні переживання для такої ситуації), їхнє обговорення без осуду (адже всі друзі) дозволяє усвідомити, що ти не один так відчуваєшся, дозволяє позбутися метاپочуттів (почуттів з приводу почуттів; дозволяє не відчувати провини за те, що тобі страшно, і не витратити сили ще й на подолання цих метاپочуттів), дозволяє не витісняти, а прийняти свій стан і, відповідно, його контролювати. Необхідно

«організовувати» (провокувати, створювати ситуації зручні для розмов «по душах» або просто пояснити, що корисно військовослужбовцям ввечері у наметі між собою говорити про свої переживання - імпровізований дружній міні-дебріфінг) “дружні посиденьки” і при цьому створювати установку, що переживання таких почуттів у загальному плані нормально для такої ситуації. (Наприклад, у другу світову війну в першій атаці у половини бійців було нетримання й розлад шлунка).

Підтримування звичного ритму (режиму, розкладу) життєдіяльності в місцях тимчасової дислокації. Дуже часто люди, що перебувають у стані стресу, бувають не в змозі виконувати свої щоденні обов'язки. Дуже важливо, щоб людина не кидала звичних справ, тому що *монопотність і щоденність*, дають відчуття підконтрольності свого життя, що веде до зниження тривожності(не повинно бути безцільного гуляння, пияцтва).

Організація контролю харчування. Стежте за харчуванням. Їжа повинна бути свіжою, багатою вітамінами. Не повинно бути пропусків прийому їжі. Необхідно відмовитися від кави й алкоголю або значно зменшити їхнє вживання. Кава, алкоголь і стрес несумісні, тому що ця “тримуча” суміш може породити безсоння й сильну емоційну напругу.

(Якщо неможливо взяти під контроль вживання спиртних напоїв серед офіцерів і прапорщиків, то потрібно донести до їх свідомості думку, що алкоголь тільки в малих дозах (50 грам) сприяє розслабленню й зняттю фізичних затисків та полегшенню спілкування, а при більших дозах (більше 150 грам) він підсилює

переживання (підвищує тривогу, страх, агресію).)

Організація на початку дня й протягом дня короткострокових інтенсивних фіззарядок. Фізичне навантаження сприяє корегування виділення адреналіну, виділенню гормону щастя, зняттю м'язових затисків.

Організація повноцінного відпочинку, сну (не плутати із безцільним гулянням). При безсонні, просто *полежіть в темній кімнаті із закритими очами, подумайте про що-небудь приємне.* (Вправа на подолання безсоння наведена в *Додатку Г*, його можна роздати як пам'ятку).

Організація при затишші в місцях тимчасової дислокації загальних заходів, у яких люди будуть взаємодіяти й будуть на очах один у одного. Коли людина відчуває, що навколо кипить життя - це допомагає їй відволіктися від своїх думок, не дає довести себе до депресії («накрутити»); перебуваючи серед людей - складніше зчинити суїцид.

Перша допомога при гострому стресі

Якщо людина опинилася в стресовій ситуації зненацька, то для **початку їй потрібно зібрати в кулак всю свою волю й скомандувати собі “СТОП!”**, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі станів гострого стресу, щоб заспокоїтися, необхідно використати ефективні способи самодопомоги. (Психолог повинен проводити інструктажі або роздати пам'ятки із правилами самодопомоги при переживанні негативних емоцій. Пам'ятка представлена в *додатку А*. У процесі психологічної підготовки особового складу також

важливо ознайомити військовослужбовців з тим, які відчуття й переживання можуть виникнути в екстремальній ситуації. Сприймаючи їх, як нормальні для сформованої ситуації, військовослужбовець зберігає здатність контролювати їх. Пам'ятка для такого роду підготовок представлена в *додатку Б*).

Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцям для здійснення контролю над стресовими переживаннями

1. Протистресове дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримаєте подих, після чого зробить видих якомога повільніше. Це заспокійливий подих. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтеся стресової напруги.

2. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відбивають ваші емоції, думки внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «мову обличчя й тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

3. Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви перебуваєте. Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки «переберіть» всі предмети один за одним у певній послідовності.

Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Кажіть подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» і т.д. ***Зосередившись на кожному окремому предметі, ви абстрагуєтесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.***

4. Якщо дозволяють обставини, **змініть обстановку.** Перейдіть в інше місце, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це місце «по кісточках», як описано в пункті 3.

5. **Займіться якоюсь справою** - однаково якою: почніть прати білизну, мити посуд або приберіться. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо **фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу** - допомагає відволіктися від внутрішнього напруження.

6. Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). **Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації**, викликає позитивні емоції.

7. Візьміть калькулятор або папір й олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшло з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам **перемкнути свою увагу**. Намагайтесь згадати який-небудь особливо примітний день вашого життя. Згадаєте його в дрібних деталях, нічого не упускаючи. Спробуйте

підрахувати, яким за ліком був цей день у вашому житті.

8. Поговоріть на яку-небудь відверту тему з будь-якою людиною, що знаходиться поряд: сусідом, товаришем по роботі. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другові. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється “тут і зараз” і покликана витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

9. Зробіть декілька протистресових дихальних вправ.

У нормальних умовах про дихання ніхто не думає й не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає ускладненим і важким при фізичній напрузі або в стресовій ситуації. І навпаки, при сильному переляку, напруженому очікуванні чогось люди мимоволі затримують подих (затамовують подих). Людина має можливість, свідомо керуючи диханням, використати його для заспокоєння, для зняття напруги - як м'язового, так і психічного, таким чином, ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом, поряд з **релаксацією й концентрацією**. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи груднини й живота. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна сидіти на шії прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору груднину й інші частини тіла. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися

у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Дихальні вправи

Заспокійливе дихання. Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на храп. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути з "храпом". Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вогненне дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно представити себе величезним вогнедишним драконом. Представте, як вас переповняє енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

Дихайте на «свічу». Запаліть свічку або представте, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Черевне дихання Вам потрібно лягти на спину,

покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих, так щоб ваш живіт надувся як барабан. Потім повільний видих. Видихайте повітря до кінця, так щоб живіт повільно втягнувся під ребра. Подихаєте так кілька хвилин, і ваше роздратування й нервова перенапруга піде на спад.

Тим, у кого нервове перезбудження зашкалює, і дихати повільно здається неможливим, можна використати **дихання поштовхами**. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. При цьому щораз, видаючи горловий звук: “Ххааах!”. Представляйте, як разом із цим “Ххааах!” з вас виштовхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно всім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

Вправи на релаксацію

Вправа “Бурулька”. Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька.

Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замірть в цій позі на 1 - 2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути.

Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, ший, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Вправа “Повітряна куля”. Встаньте, закрийте очі,

руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви - великий повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа “Муха”. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху.

Вправа “Лимон”. Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Фізичні вправи

Вони відмінно допомагають зняти стрес. Тільки потрібні не будь-які заняття в спортзалі, а **кардіо-вправи**. Вправи спрямовані на те, щоб якомога швидше працювало серце, ганяло кров по організму, чим

забезпечувало приплив кисню і вітамінів до органів. На цьому ж етапі виробляються гормони щастя, які допомагають зняти стрес. Єдина умова: виконувати вправи треба дуже швидко, буквально на межі сил. Які це можуть бути вправи? Біг, велосипед, стрибки через скакалку, активний фітнес, плавання, будь-які рухливі ігри. **При сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці.**

Якщо особовий склад фізично дуже втомився, то можна використовувати **стретчинг**. Стретчинг – це нове слово в методиках тренування. Стретчинг дозволяє розслабити і розтягнути затиснуті під час стресу м'язи. Це тренування засноване на повільному розтягуванні м'язів тіла. Відповідний темп вибирається самостійно. Головна умова: треба максимальне зусилля робити на вдиху, а розтягувати м'язи на видиху. Дихайте правильно і повільно виконуйте вправи, щоб не завдати собі травму (Якщо військовослужбовці знайомі з йогою, то вони можуть використовувати її).

Вправи для розтяжки і зняття затиску

1. Ляжте на спину і підніміть ноги вгору, закиньте їх за голову. Ноги повинні бути прямі, п'яти тримайте разом, носочками тягніться до підлоги. Витягніть обидві руки до пальців ніг. Протримаєтеся в такому положенні 5 хвилин. Потім повільно опустіться на підлогу, укладіть ноги на підлогу, а руки вздовж тулуба.

2. Сядьте на п'яти і схопіться за них руками. Підніміть таз вгору і вперед, закиньте голову, тягніть таз вперед. Зафіксуйте позу і залишайтеся в такому

положенні 3 хвилини. Дихати потрібно повільно і глибоко. Потім акуратно опустіться на п'яти.

3. Ляжте на живіт і схопіться руками за щиколотки. Вигніться вгору так, щоб ваш хребет став схожий на лук. Голову і стегна підніміть якомога вище. Тримайте позу з глибоким повільним диханням.

4. З положення лежачи на спині підніміть ноги на 90° , потім підніміть тулуб і підхопіть нижню частину спини руками. Спирайтеся при цьому на лікті. Тримайте торс перпендикулярно підлозі. Підборіддям упріться в груди, дихайте повільно і глибоко.

5. Зняти стрес, що накопичився, допомагає *лист* напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім необов'язково вести щоденник - цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів.

Протистояти стресу допомагає **масажування активних точок**.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волоссям. Вертикальна вісь точок - посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці - спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ

Екстремальна ситуація, як гострий стресовий розлад

Прийоми надання екстреної психологічної допомоги потерпілому безпосередньо після трагічної події, викликаной екстремальною ситуацією.

Опис і наслідки психотравмуючих ситуацій. Це особливо важливо знати всім військовослужбовцям для того, щоб вчасно визначити несприятливий психологічний стан людини та надати першу психологічну допомогу.

Рекомендації тому, хто надає допомогу

Увага! Сама людина, яка перебуває у негативному психоемоційному стані – надати собі допомогу не в змозі. Якщо ви знаходитесь поряд з людиною, яка отримала психічну травму у результаті дії екстремальних чинників (*при теракті, аварії, втраті близьких, пораненні, травмуванні, трагічній звістці, фізичному або сексуальному насильстві і тому подібне*), **не втрачайте самовладання.**

Поведінка потерпілого не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції - **це нормальна реакція на ненормальні обставини.**

Потурбуйтеся про свою психологічну безпеку. Не надавайте психологічну допомогу у тому випадку, **якщо ви цього не хочете** (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити.

Дотримуйтеся принципу: “НЕ ЗАШКОДЬ”. Не робіть того, в користі чого ви не упевнені. Обмежтеся у

подібних випадках лише співчуттям і як можна швидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

У людини, що опинилася в екстремальній ситуації і її пережила, можуть проявлятися наступні реакції:

*марення і галюцинації
спроба самогубства і сам
акт самогубства*

**Вам терміново
необхідно звернутися
про допомогу до**

*апатія
ступор
рухове збудження
агресія
страх
істерика*

**Ваша допомога вкрай
необхідна**

*(використовуйте
рекомендації)*

*нервові тремтіння
плач*

**Ваша допомога – це
створення умов для
нервової “розрядки”**

Загальні рекомендації:

У екстремальній ситуації закон “добровільної співпраці з психологом” не працює.

Корекції - дебрефінг неможливий, надаються тільки рекомендації відносно самопочуття.

Людей, які сіють паніку і створюють негативні чутки, - ізолювати від інших під будь-яким приводом.

Необхідно постійно інформувати людей про хід евакуації, рятувальних робіт, спеціальних

операцій (військових дій) офіційно.

Під наглядом психологів необхідно проводити лікувальну терапію заспокійливими засобами.

Притягнути релігійні конфесії.

Обов'язково роз'яснювати яким чином проводяться спеціальні операції.

Пам'ятайте: інформація не дає можливості розвинути паніку і стримує зараження нею натовп.

Журналісти (працівники мас-медіа) свідомо фотографуючи і даючи недостовірну або неповну інформацію **провокують повторну шокую реакцію, дистрес.**

Вимоги до екіпіровки психолога під час проведення спецоперацій:

Одяг сірих, темних тонів, цивільний.

Відсутність прикрас, що впадають у вічі, жінкам - природний макіяж або його відсутність, категорично заборонений яскравий манікюр (несприятлива реакція у потерпілих).

Заборона на релігійні атрибути, які видно (хрестик, зірка Давида, півмісяць і тому подібне).

Обов'язково мати в психологічній валізі чай з м'ятою - для виведення людини із стану шоку необхідно давати чай з лимоном або воду з лимоном.

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

Головний метод роботи з потерпілими у зоні проведення спецоперацій – спостереження і бесіда, інші методи не спрацьовують!

Надалі описуються прояви названих станів і надаються конкретні рекомендації щодо першої

психологічної допомоги.

Військовослужбовці в надзвичайних ситуаціях можуть переживати наступні негативні стани: страх, апатію, ступор, рухове збудження, агресію, нервові тремтіння, плач, істерику, паніку.

Апатія може бути однією із реакцій на нервові напруження, коли навалюється відчуття втоми, таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи й слова даються через велике зусилля.

Ознаками апатії є:

байдуже відношення до оточуючого;
млявість, загальмованість;
мова повільна, з паузами.

Психологічна допомога при апатії: поговоріть з військовослужбовцем. Задайте йому кілька простих запитань виходячи з того, знайомий він Вам чи ні:

“Як тебе звати?”

“Як ти себе почуваєш?”

“Хочеш їсти?” тощо.

Проведіть військовослужбовця до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково знявши взуття). Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте військовослужбовцю поспати або просто полежати.

Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з ним, втягаючи його в будь-яку спільну діяльність.

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї

вже немає. Через брак контакту з навколишнім світом військовослужбовець не помічає небезпеки і не починає дій, щоб її уникнути.

Ознаки ступору:

різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;

відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);

“заціпеніння” у певній позі, стан повної нерухомості.

Психологічна допомога при ступорі: зігніть військовослужбовцю пальці на обох руках і пригорніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте йому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

Долоню вільної руки покладіть на груди військовослужбовця. Підстройте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Пам’ятайте, що необхідно будь-якими засобами домогтися реакції військовослужбовця, вивести його із заціпеніння.

Рухове порушення – іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навкруги. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою на тварину, що бігає в клітці.

Ознаки рухового порушення:

різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії;

ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо);

часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Психологічна допомога при руховому порушенні: зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте військовослужбовцю можливість “випустити пар” (наприклад, виговоритися, або “побити” подушку). Доручіть йому роботу, що пов’язана з високим фізичним навантаженням.

Масажуйте військовослужбовцю “позитивні” точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: “Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося”, “Ти хочеш сховатися від того, що відбувається”. Не сперечайтесь з ним, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз із часткою “не”, що ставляться до небажаних дій: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”.

Рухове порушення звичайно триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресивна поведінка — один з мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому військовослужбовцю й оточуючим.

Ознаки агресивної поведінки:

роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);

нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;

словесна образа, лайка;

м'язова напруга;

підвищення кров'яного тиску.

Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може заподіяти шкоду собі та/або іншим.

Психологічна допомога при агресивній поведінці

Використовуйте прийом “захоплення” (перебуваючи позаду, просуньте свої руки військовослужбовцю під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе). Ізолюйте цього військовослужбовця від навколишніх. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з ним, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся із приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на Вас. Не можна говорити: “Що ж ти за людина!”, а необхідно говорити: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

Страх. Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, порушення, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Ознаки страху:

напруга м'язів (особливо м'язів обличчя);
 сильне серцебиття;
 прискорений поверхневий подих;
 знижений контроль власної поведінки.

Психологічна допомога при переживанні страху

Покладіть руку військовослужбовця собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: “Я зараз поряд, ти не один”. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте його дихати в одному з Вами ритмі. Якщо військовослужбовець говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть військовослужбовцю легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Таким чином організм “скидає напругу”. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку серйозних захворювань (гіпертонія, виразка тощо).

Ознаки нервового тремтіння:

тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;

виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник);

реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Психологічна допомога при нервовому тремтінні

Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть військовослужбовця за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати військовослужбовцю можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Під час нервового тремтіння не можна робити наступні дії:

обіймати військовослужбовця або притискати його до себе;

укривати військовослужбовця чимось теплим;

заспокоювати військовослужбовця, говорити, щоб він взяв себе в руки.

Плач. Ця реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, в неї усередині виділяються речовини, що мають заспокійливу дію.

Ознаки плачу:

людина вже плаче або готова розридатися;

тремтять губи;

спостерігається відчуття пригніченості;

на відміну від істерики немає порушення у поведінці.

Психологічна допомога при плачі: не залишайте військовослужбовця одного. Встановіть фізичний контакт із ним (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчути, що Ви поруч.

Застосовуйте прийоми “активного слухання” (вони допоможуть військовослужбовцю виплеснути своє горе):

періодично вимовляйте “так”, киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте;

повторюйте за військовослужбовцем уривки фраз, у яких він виражає почуття; говоріть про свої почуття й почуття військовослужбовця.

Не намагайтеся заспокоїти військовослужбовця. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, “виплеснути із себе горе, страх, образи”. Не задавайте питань, не давайте порад. Пам’ятайте, ваше завдання – вислухати.

Істеричний припадок триває кілька годин або кілька днів.

Ознаки істеричного припаду:

зберігається свідомість;

надмірне порушення, безліч рухів, театральні пози;

мова емоційно насичена, швидка;

елементи ридання.

Психологічна допомога при істеричному припадку: видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з військовослужбовцем наодинці, якщо це не небезпечно для Вас.

Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на військовослужбовця). Говоріть з військовослужбовцем короткими фразами, упевненим тоном (“Випий води”, “Вмийся”).

Після істерики настає занепад сил. Укладіть військовослужбовця спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням військовослужбовця.

Смерть товариша викликає реакцію горя.

Переживання горя внаслідок смерті товариша має декілька фаз.

1. Шок і заціпеніння – ця фаза триває від кількох секунд до кількох тижнів.

Ознаки:

відчуття нереальності;
 відчуття збільшення емоційної дистанції від оточуючих;
 щиросердне оніміння й нечутливість;
 малорухомість, що змінюється хвилинами метушливої активності;
 переривчасте дихання, особливо на вдиху;
 втрата апетиту;
 труднощі із засипанням;
 поява манери поведінки загиблого.

2. Фаза страждання триває 6-7 тижнів.

Ознаки:

відчуття присутності померлого;
 ідеалізування загиблого;
 дратівливість, злість, почуття провини стосовно загиблого;
 ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події;
 тривога, бажання усамотнитись;
 порушення сну;
 сексуальні порушення;
 млявість, відчуття порожнього шлунку, клубка в горлі;
 підвищена чутливість до заходів.

3. Фаза прийняття – звичайно закінчується через рік після втрати.

Ознаки:

відновлюється сон і апетит;
 втрата перестає бути головною подією в житті;
 іноді можуть бути гострі приступи горя;
 з'являється здатність планувати своє життя з
 урахуванням втрати.

4. Фаза відновлення – триває з 18 до 24 місяців.

Ознаки:

горе змінюється сумом;
 втрата сприймається як щось неминуче.

На кожній фазі переживання горя у зв'язку з
 загибеллю товариша є свої особливості психологічної
 допомоги.

Зазначимо, що психологу частини необхідно бути
 готовим надавати допомогу не лише
 військовослужбовцям, але й родичам загиблого,
 принаймні на стадії шоку, яка виникає коли їм
 повідомляють про загибель військовослужбовця, чи
 віддають тіло. Звісно, що у місцях тимчасової дислокації,
 психолог також буде мати справу лише з першою стадією,
 тому саме до неї він має бути найбільш підготовленим. На
 інших стадіях супровід може здійснити й інший,
 наприклад, цивільний фахівець.

Психологічна допомога на фазі шоку

Не залишайте постраждалого на самоті.

Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше
 торкайтеся до постраждалого (обіймайте, кладіть руку на
 плече, беріть його руку у свою).

Дайте йому можливість відпочити. Стежте за тим, щоб
 він приймав їжу.

Допомагайте потерпілому приймати необхідні
 рішення. Залучайте потерпілого до організації поховання.

Не кажіть “Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує, на все воля Божа” тощо.

Переконайте потерпілого відмовитися по можливості від психотропних засобів.

Психологічна допомога на фазі страждання

Дайте потерпілому можливість побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.

Розмову про померлого переведіть в область почуттів. Давайте пити багато води (до двох літрів у день).

Забезпечте потерпілому фізичні навантаження (прогулянки по 45 хв.).

Запевніть, що страждання буде не завжди, що все можна пережити, що втрата – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах немає рації, мети, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до потерпілого з увагою, але будьте з ним суворі.

Поясніть, що поховати близьку людину – це не те ж саме, що забути кохану людину.

Психологічна допомога на фазі прийняття

Переведіть розмову про померлого на тему майбутнього.

При хворобливих реакціях горя й “застигань” на тривалий час у фазі страждання необхідна індивідуальна психотерапія.

Консультативна допомога особам, які переживають втрату товариша (друга), будується, як вже вказувалося, на принципах, запропонованих в екзистенційно-гуманістичній психотерапії. Зарубіжні психологічні (кризові) служби виділили деякі *кліше, яких*

рекомендується уникати в роботі з людьми, що переживають горе:

“На все воля Божя”. Не настільки всевідаючою є людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не дуже гарно.

“Мені знайомі ваші почуття”. Кожна людина унікальна, і кожні стосунки єдині у світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити її почуття.

“Вже минуло три тижні з його (її) смерті. Ви ще не заспокоїлися?”. Не існує ліміту часу, що відпущено на страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча не виключені відхилення і в той, і в інший бік.

“Дякуйте Бога, що у вас є ще друзі”. Навіть якщо в людини є ще друзі важко переносити загибель товариша (друга). Переживання горя не нівелює ставлення до інших товаришів, а просто відображає втрату конкретних стосунків.

“Бог обирає найкращих”. Це означає, що всі, хто живе на землі, включаючи і цю конкретну людину, не настільки гарні в очах Бога, крім того, виходить, що Бог не піклується про страждання, які завдає близьким.

“Він (вона) прожив (-ла) довге і чесне життя і ось пробіла його (її) година”. Не існує часу, потрібного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – це завжди горе. Незважаючи на те, що смерть часто несе з собою позбавлення від страждань, фізичних або душевних, близькі люди переживають це також сильно.

“Мені дуже шкода”. Це дуже поширена автоматична реакція на повідомлення про чиюсь смерть. Ми просимо

вибачення за те, що життя закінчене, що люди переживають горе, за те, що нам нагадали про те, що всі ми смертні. Втім, від людини, яка переживає втрату близького, ці слова вимагають відповіді, яка пролунала б недоречно. Що може людина сказати у відповідь – “дякую”, “все гаразд”, “розумію”? У цій ситуації немає адекватної відповіді, і коли людина знову і знову чує подібні співчуття, ці слова швидко стають порожніми і безглуздими.

“Зателефонуйте мені, якщо щось знадобиться”. Якщо ми вибираємо цей варіант, то повинні бути готові відповісти на телефонний дзвінок в будь-який час дня і ночі. Несправедливо зробити таку заяву, а потім визнати недоречним дзвінок, що пролунав о 3-й годині ранку. Страждання не регулюються боєм настінних годинників, і часто найважчий час – між північчю і шістьма годинами ранку. Весь світ спить, не сплять лише скорбота і горе.

“Ви повинні бути сильними заради своїх товаришів, дружини та дітей загиблого тощо”. Людині, що страждає, немає необхідності бути сильною заради будь-кого, не виключаючи й саму себе. Переконуючи людей бути сильними, ми тим самим вмовляємо їх зректись реальних емоцій. Це може призвести до інших проблем.

Психологи відзначають, що ***бажання людей, які переживають горе, і відповідна допомога їм, як правило, стосується наступних тем:***

“Дозвольте мені просто поговорити”. Ці люди хочуть говорити про померлого, причини смерті, про свої почуття у зв’язку з подією. Їм хочеться проводити довгі години в спогадах, сміючись і плачучи. Вони хочуть розповісти про його життя – все одно кому, тільки б

слухали. Їм необхідно ще раз перебрати всі найдрібніші подробиці до тих пір, поки ті не перестануть лякати їх і не залишать їх у спокої, і тоді вони зможуть оплакувати свою втрату.

“Запитайте мене про нього”. Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як забуття або небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. ***“На кого він був схожий?”***, ***“Чи є у вас фотографія?”***, ***“Що він любив робити?”***, ***“Які найприємніші ваші спогади пов’язані з ним?”***. Це тільки деякі з питань, задавши які, ми можемо проявити свій інтерес до прожитого життя.

“Підтримайте мене і дозвольте мені виплакатися”. Немає більшого подарунку, який ми можемо зробити вбитій горем людині, ніж сила наших рук, обхопивши її за плечі. Дотик — це диво терапії; так ми висловлюємо свою турботу і увагу, коли слова нам непідвладні. Навіть просто підтримка за лікоть краще, ніж холодна ізоляція. Люди плачуть, їм необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій обстановці розуміння, ніж поодиночі. Людина, що страждає, завжди має право не прийняти нашу руку, що не заважає нам принаймні запропонувати її.

“Не лякайтеся мого мовчання”. Бувають випадки, коли люди, що перенесли втрату, як би завмирають, беззвучно дивлячись у простір (не плутати з реакцією ступору). Немає потреби заповнювати тишу словами. Психолог повинен дозволити їм зануритися в свої спогади, наскільки б болючими вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли вони повернуться в стан “тут-і-зараз”. Нам не потрібно знати, де вони були і про що

думали; про що ми повинні потурбуватися, так це щоб людині було комфортно. Більшу частину часу вони навряд чи зможуть втілити свої спогади в підходящих словах і будуть вдячні за те, що ви просто були з ними поруч у цій тиші.

Для “одужання” від горя

прийнятні також наступні рекомендації:

Прийміть своє горе. Прийміть з готовністю тілесні та емоційні наслідки смерті близької людини. Скорбота є ціною, якою ви розраховуєтеся за дружбу, теплі стосунки. На вирішення може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях.

Проявляйте свої почуття. Не приховуйте відчаю. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

Слідкуйте за своїм здоров'ям. За можливістю, добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання горя потребує підкріплення. Депресія може зменшитися при належній активності.

Врівноважте роботу і відпочинок. Пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так досить постраждали. Не чиніть ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям.

Проявіть до себе терпіння. Вашому розуму, тілу і душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

Поділіться болем втрати з друзями. Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям в можливості

вислухати вас і розділити ваші почуття, і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію і самотність.

Відвідайте людей, які теж знаходяться у печалі. Знання про східні переживання інших можуть призвести до нового розуміння власних почуттів, а також дати вам їх підтримку і дружбу.

Можна шукати розради в релігії. Навіть якщо ви запитуєте з докором: “Як Бог міг допустити це?” – жаль є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.

Допомагайте іншим. Направляючи зусилля на допомогу іншим людям, ви навчаєтеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в цьому, відходите від минулого.

Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення. Почніть з малого – звертєсь з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, втім утримайтеся від негайних рішень продати будинок або змінити роботу.

Прийміть рішення знову почати життя. Відновлення не настає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію і продовжуйте намагатися адаптуватися знову.

Психолог-консультант не виступає лише як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. Їх варто знати для того, щоб розвивати діалог з людиною, яка переживає горе, в потрібному ключі. При цьому слід пам'ятати, що важливим є співпереживання, проживання з людиною його втрати. У більшості випадків втрата переживається, настають інші часи і інші почуття приходять на зміну горю, проте допомогти людині в найбільш гострі моменти шляху “проживання” необхідно.

ПАМ'ЯТКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ

Бути військовослужбовцем ЗС України означає **бути готовим** виконувати завдання за призначенням в небезпечних для життя ситуаціях. Ці ситуації не завжди наповнені романтикою, не завжди тебе будуть сприймати як захисника і героя.

Подібні екстремальні ситуації є суворим і жорстким випробуванням міцності людського духу, всіх психічних і фізичних можливостей людини. У них кожен може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчувати те, чого раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Однак є чимало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, брак часу та інформації, а також інші несприятливі фактори. Знайомство з даною пам'яткою допоможе тобі зрозуміти, що з тобою відбувається, чи нормально це, що потрібно робити, щоб допомогти собі і своїм товаришам. Нормальними переживаннями людини в екстремальній ситуації є не тільки бажання врятувати і захистити цивільне населення в ситуації, що загрожує їх життю, безумовне бажання виконати поставлене службово-бойове завдання, а й такі негативні переживання як-то: страх смерті, поранення, каліцтва, боязнь виявитися нездатним виконати службово-бойове завдання і показатися боягузом в очах товаришів. Сьогодні добре відомо, що **безстрашних людей не буває**. Військовослужбовці також відчувають страх перед обличчям смерті і фізичного болю в яскраво

вираженій формі. При цьому більшість з них відчують як би внутрішнє завмирання, “мурашок” на тілі, “ворушіння” волосся, почастищення серцебиття, нестачу повітря, почуття фізичної слабкості, спеки або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин або всього тіла.

Іноді у цілком здорових людей може спостерігатися запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос. Ці явища проявляються не лише в екстремальній ситуації, але і в періоди до і після неї. Потрібно добре розуміти різницю між страхом і боягузством. Боягузом є той, хто безмовно підкоряється страху, не вживає зусиль подолати його, припиняє виконання службово-бойового завдання і тим самим наражає товаришів по службі додатковій небезпеці.

Невпевненість у власних силах, сором за такий стан. Провина за застосування насильства в ситуаціях, які іноді здаються безглуздими. Гнів за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається. Ці переживання загострюються в міру накопичення втоми, при тривалості дії екстремальних умов, у випадку втрати товаришів по службі, за несприятливого розвитку подій і при негативному ставленні населення регіону до частин ЗС України.

Вийти переможцем з екстремальної ситуації нелегко. Це під силу тому, хто може зібрати воєдино всі свої духовні і фізичні сили і направити їх на вирішення службово-бойового завдання. Зроби це і ти. **Щоб попередити страх**, не раз подумай, як ти будеш діяти в екстремальній ситуації, взаємодіяти з товаришами по службі. Намість план і спосіб реалізації своїх дій, продумай деталі. Закрий на хвилину

очі, зроби 8-10 коротких енергійних вдихів і повільних, тривалих видихів. Кілька разів напруж і розслаб м'язи тіла.

Повтори про себе 2-3 рази “формулу безстрашності”:

Я спокійний і впевнений у собі;

Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи
не підведуть мене;

Я рішучий і сміливий;

Я до всього готовий і все зможу;

Я, як сталева пружина – потужна і пружна;

Моє тіло повністю підвладне мені;

Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував
більш складні завдання, вирішу і це;

Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи. Якщо побачиш, що твої товариші знаходяться у владі згаданих вище переживань, допоможи їм. Розкажи про те, що відчуваєш сам, скажи як ти долаєш в собі невпевненість і страх, побудь поряд з ними. У тому випадку, коли хтось із товаришів по службі втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно поривається кудись чи, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, убезпеч його, повідом про це командира, психолога чи медичного працівника.

Додаток В

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

(В. Л. Марішук, Ю. Я. Кісельов)

Ця методика представляє собою схему спостереження за інтенсивністю проявів емоційної напруженості. Схема спостереження наводиться мовою оригіналу.

Бланк схеми спостереження

Признаки эмоциональных проявлений	Балл
Мимика:	
Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное.	5
Слегка взволнован, лоб нахмурен, брови приподняты, уголки губ слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное.	4
Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ несколько опущены, нарушена симметрия мимики, дыхание учащенное и неритмичное.	3
Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, рот открыт, заметная асимметрия мимики, резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха.	2
Очень напряжен, зубы сжаты, возможен оскал.	1
Статические позы:	
Стоит или сидит удобно, непринужденно, занимает позу оправданную обстоятельствами.	5
Поза оправдана обстоятельствами, но несколько напряжена.	4
Стремится к неоправданной смене положения.	3
Сидит или стоит неудобно, часто меняет позу.	2
Не меняет позу, сидит или стоит неудобно.	1
Движения:	
Координированные легкие движения.	5
Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями.	4
Движение заметно напряженное, плечи слегка приподняты, некоторая напряженность в плечах.	3
Заметная скованность движений, движения с несоизмеримыми усилиями, явная раскоординированность.	1-2
Тремор:	
Тремор отсутствует.	5
Небольшой тремор пальцев.	4
Заметный тремор рук (дрожание, выбивание дробы пальцами, постукивания).	3
Тремор рук и ног (дергание и дрожание ног).	2
Тремор рук, ног и тик на лице.	1
Особенности речи:	
Речь спокойная, тембр и темп речи обычные, естественная жестикуляция, голос достаточно громкий и уверенный.	5
Речь более выразительная, чем обычно, темп слегка ускоренный, жестикуляция обычная, голос громкий.	4
Речь учащенная, усиленная жестикуляция, много междометий, некоторая взволнованность, проглатывание окончаний слов.	3
Речь торопливая, возможна визгливость, чрезмерная жестикуляция и мимика, неуместный смех, заикание, проглатывание слов.	2
Речь замедленная, мало выразительная, голос тихий, длинные паузы, мало жестов.	1
Вегетативные сдвиги:	
Пульс и дыхание обычные, цвет лица, тонус мышц без изменений.	5
Пульс и дыхание несколько учащены, кожа лица слегка покрасневшая, тонус мышц обычный или слегка повышенный.	4
Пульс значительно учащен, дыхание частое, поверхностное, заметное покраснение или побледнение кожи лица, повышенное потоотделение, мышцы напряжены, у детей возможен диурез.	3
Пульс и дыхание обычные или очень редкие, побледнение кожных покровов, вялость, недомогание.	1-2

Чим менше обстежуваний отримав балів за методикою, тим більше в нього виражена емоційна напруженість. Чим більше набрано балів, тим більше виражена емоційна стійкість.

Для простоти освоєння цієї схеми потрібно запам'ятати, що переживання напруження пов'язане з підсиленням дії мускулатури, що згинає. Людина, яка переживає напруження, має долати цю дію, внаслідок чого втрачається баланс між мускулатурою, що згинає та розгинає, і рухи перестають бути плавними («стрибаюча» хода, «рвані» рухи, рот відкривається з зусиллям, «кляцанням», через затис стає добре помітна лицьова мускулатура), якщо людина не здійснює рухів, лежить, то вона ніби скручується (перегинається посередині, підтягує руки і коліна до грудей, приймає позу ембріону). Чим більше напруження, тим більше виражені ці ознаки. З напруженням мускулатури пов'язане і тремтіння (максимально напружені руки і ви відчуєте і зможете побачити власне тремтіння), гусяча шкіра та вставання «дибки» волосся на руках тощо. Проте для крайньої форми напруження характерне виснаження сил, внаслідок чого уся мускулатура стає млявою, тіло виглядає безсилим. При відсутності ознак напруження – рухи – плавні, легкі, тіло випрямлене, мова плавна.

МЕТОДИКА НОРМАЛІЗАЦІЇ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИПАННЯ “МОРФЕЙ”

Методика нормалізації сну й процесу засипання “Морфей” розроблена фахівцями кафедри психіатрії Військово-медичної академії (Росія). Вона може застосовуватися як при особистій участі лікаря, психолога, так і шляхом індивідуального прослуховування тексту через магнітофон. Людину розміщують в ізольованому від сторонніх звуків приміщенні, де протягом усього заняття його ніщо не буде відволікати. Вона зручно розташовується так, щоб тіло було максимально розслабленим. Заняття рекомендується проводити щодня (у крайньому випадку через день) перед нічним сном. Цикл розрахований на 5-6 занять.

Нижче наводиться текст, його можна взяти за основу при впливі голосом на тлі музики або записати на аудіо диск для наступного використання.

ТЕКСТ

“Вітаю. Зараз ми почнемо сеанс лікувально-оздоровчого сну, що дозволить Вам легко, швидко й спокійно заснути; зробить Ваш сон повноцінним і глибоким, а також дозволить Вам пробудитися в потрібний Вам час свіжим і бадьорим, добре відпочилим, повним сил і впевненості в собі.

Отже, ми починаємо. Перш ніж поринути в глибокий, міцний сон, займіть найбільш зручне

положення, в якому Вам буде найбільш комфортно, затишно й приємно..., закрийте очі. Як і завжди, коли Ви починаєте поринати в сон, Ви можете дозволити собі скинути напругу, що накопичилася, і розслабитися... Вам буде набагато легше зробити це, якщо Ви усвідомите й відчуєте, що ніщо не заважає Вам поринати в міцний, приємний сон, в якому Ви можете добре відпочити, відновити сили й психічну рівновагу, а всі проблеми, тривоги й хвилювання стануть далекими, байдужними й примарними. При цьому Ви почнете краще відчувати своє тіло..., його вагу..., тиск, що воно робить..., наскільки воно розслаблене або важке...

Перебуваючи там, де Ви є, слухаючи мій голос і заспокійливі звуки музики, Ви можете ще повніше й цілісніше відчувати своє тіло..., його температуру..., руки..., наскільки вони розслаблені або напружені..., їхню вагу, тиск, що руки роблять на поверхні. І, може бути, Ви відчуєте тепло в долонях... або там, де руки стикаються з тілом..., або де-небудь ще... І разом із цим можете звернути увагу, як грудна клітка піднімається й розширюється, наповнюючись свіжим і чистим повітрям, а під час видиху вона опускається під власною вагою, звільняючись від видихуваного повітря...

І в той час, як Ви вдихаєте й видихаєте, можете розслаблено помітити, як з кожним видихом подих стає все більш повільним, спокійним і ритмічним. Це відбувається саме по собі, без усяких зусиль, вільно й природно. І з кожним видихом м'язи тіла розслабляються усе більше, більше й більше.

Відчуйте, як розслабляються м'язи обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим, спокійним і нерухомим... Розслабляються м'язи ший, голова ледве

відхиляється під власною вагою, куди їй зручно... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і руки стають розслабленими, нерухомими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Слідом за ними розслаблюються м'язи спини, і Ваше тіло поринає глибше... Розслаблюються м'язи грудної клітки, живота..., тому подих стає все більш спокійним, ритмічним, рівним, що відбувається саме по собі, без усяких зусиль і напруги.

Подих рівний, спокійний й вільний... Рівний та спокійний. Розслаблюються м'язи ніг... Ноги розслаблені й приємно важкі. Все тіло розслаблене, нерухоме й приємно важке... Відчуйте свої руки. Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка.

Приємне почуття тепла з'являється в області живота немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою, зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все тіло розслаблене, нерухоме, важке й тепле. Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись за край свідомості, розчиняються й зникають у звуках музики й мого голосу. Розчиняються й зникають. Все навколишнє повністю байдуже.

Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності,

в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Та й власні думки стають повністю байдужними й нецікавими. Байдужними й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняючись у небі..., на зміну їм приходять інші й також виникають, проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Розслабленим, спокійним і відстороненим.

Я розслаблююся й заспокоююся. Спокій без зусиль. Я впевнений у собі. Повна невимушеність. Свобода та легкість у мені. Я внутрішньо посміхаюся й заспокоююся. Спокій і відпочинок. Звільнення від турбот. Думки ліниво йдуть. Моє тіло вільне, вільне. Мені тепло, добре, затишно. Я налаштувався на відпочинок і спокійний сон. Складки обличчя розгладилися, очі спокійно закриті, нижня щелепа злегка опустилася, язик м'яко лежить на дні порожнини рота. На обличчі вираження сплячого.

Я починаю засинати. Таким же сонним стає й мій подих. Усе глибше дрімота, усе спокійніше й тихіше в голові й у всьому тілі. Кожне моє слово діє на Вас дивно заспокійливим і заколисливим чином.

І Ви усе глибше й глибше поринаєте в цей приємний стан спокою, дрімоти, приємного сну, що усе заглиблюється й заглиблюється. Положення тіла зручне, приємне. Все тіло м'яке, розслаблене.

Зручно й приємно лежати, відпочивати. Все тепле й м'яке. І я можу почувати приємне, легке тепло в руках, що лежать так, як мені зручно.

Все відпочиває, усе насолоджується спокоєм і відпочинком. Дихається легко й вільно, подих рівний й спокійний. Приємно й зручно лежати, відпочивати, розслаблюватися й поринати в спокій і відпочинок усе глибше й глибше. Усе розчиняється в теплі й спокої. Легка, приємна вага й тепло в усьому тілі.

Приємна вага, знесилення й теплота. Все тіло повністю розслаблене й поринає в спокій все глибше й глибше. І Ви можете вільно дозволити собі спокійно заснути, коли Ви тільки цього побажаєте. І, слухаючи мій голос, звуки спокійної, заколисливої музики, Ви засипаєте все глибше й глибше, засипаєте з тією швидкістю, якою бажає Ваша підсвідомість.

Зовсім нема чого турбуватися про те, що Ви заснете прямо зараз або через кілька хвилин. Це зовсім неважливо, тому я хочу, щоб Ви насолоджувалися кожним моментом цього стану спокою, дрімоти й відпочинку. І от уже все Ваше тіло розслаблене, і так же розслабленим... і спокійним стає Ваш розум.

З кожним видихом іде напруга все далі й далі, усе глибше й глибше поринаєте в приємний, дрімотний стан, з кожною хвилиною стаєте усе більш й більш сонним, сонним і спокійним. З кожним вдихом і видихом відчуваєте все більш повне розслаблення. Воно спускається по плечах і спині до ніг, до самих кінчиків пальців.

Говорите собі: «Чим більше й більше я розслаблююся, тим стан стає усе більше й більше спокійним, сонним, упокореним». Ви продовжуєте чути мій голос, звуки музики, що ллється, спокійні, усе несе Вас далі й далі. І можете ще ледве глибше розслабитися... і заспокоїтися..., ще глибше, рівно

настільки, наскільки це потрібно Вашому організму..., Вашому тілу..., Вашій свідомості..., Вашій підсвідомості.

Вас уже не дивує, що чим краще й уважніше Ви слухаєте мелодію, мій голос, тим швидше наступають розслабленість і сонливість, які Ви можете відчувати усе більше й більше..., з кожною хвилиною..., з кожним вдихом і видихом. Я хочу, щоб Ви відчували, що зараз Ви можете відпочити... і це Ваше бажання.

Неважливо навіть, як незабаром Ви зрозумієте, що саме з наступаючих заспокоєння й сонливості... виявиться більш приємним для Вас. От спокій і сонливість стають ще глибше..., і Ви можете зрозуміти, що нічого не потрібно робити. Ви можете спокійно, розслаблено, умиротворено лежати й продовжувати слухати мій голос... і навіть не слухати його..., а просто відпочивати. Цей відпочинок Ви відчуваєте всім тілом..., усе приємніше й приємніше спокійний, дрімотний стан спокою, відпочинку, умиротворення.

Може бути, Вас здивує це сполучення розслабленості, спокою... і зосередженості на тому, що є у Вашому внутрішньому світі... у той час, як Ви все більше й більше заспокоюєтеся й поринаєте в приємну дрімоту, що повільно, дуже поступово, постійно підсилюється, стає все більше й більше вираженою й глибокою, спокійною й приємною. І Ви уявляєте собі, що засинаєте..., і Ви відчуваєте це..., і в міру того, як Ви це представляєте й відчуваєте, спокійно й легко поринаєте в сон. От Вам уже сниться, що Ви лягли й розслабилися, Ваш подих рівний і спокійний й дуже хочеться спати.

Адже так воно й відбувається у сні..., і в сні Ви зовсім упевнені, що все відбувається наяву. Але це

зовсім не означає, що Вам не сниться сон, у якому Ви засинаєте, засинаєте усе глибше й глибше. Приємний сон насувається з усіх боків і м'яко, затишно, тепло й приємно огортає все тіло. Приємні тепло й спокій.

Ваш подих став більш рідким і глибоким, м'язи обличчя розслабилися, все тіло розслабилось, все тіло відпочиває. Вамприємний цей спокій, повний спокій..., і Вашому тілу, Вашому організму дужеприємні ці спокій і відпочинок. Ви заспокоюєтеся все більше й більше. Поринаєте в себе..., а зовнішній світ кудись іде, іде. Ви поринаєте в себе ще глибше..., розуміючи, що спокій, глибока сонливість будуть наростати.

Ви ще продовжуєте чути мій голос, що звучить приглушено..., а увесь світ іде ще далі й далі. Вам дуже зручно,приємно, спокійно й розслаблено лежати в цій позі, поринати усе глибше й глибше в сон і розчинятися в спокої та відпочинку. У той час як спокійно, рівно й упевнено б'ється Ваше серце..., як при рівному, спокійному, сонному подиху грудна клітина... піднімається й опускається..., Ви розумієте, що Ваша сонливість уже дуже глибока..., що навіть якби Ви захотіли відкрити очі..., Вам було б лінь це зробити.

Немає ні бажання, ні сил відкрити очі..., і Вам дуже зручно із закритими очами й у цій позі. Тихо, спокійно, плавно... Вас несе все далі й далі, начебто Вас повільно несе за течією тихої, спокійної ріки, ріки сну. Ріка спокійна, плавна. Спокійно, дивно, плавно тече. У той час, як Вас несе усе далі й далі в цейприємний стан відпочинку, спокою, сну, перед Вами можуть виникати якісь мрячні й неясні або виразні й стійкі образи, фантазії або спогади. Може бути, Ви випробовуєте дивноприємні відчуття й почуття або вловлюєте в

заколисуючих звуках, що доносяться до Вас, мелодії якісь інші заспокійливі, заколисливі звуки й голоси. І які би образи, звуки й відчуття Ви не переживали, всі вони приємні й необхідні для міцного, здорового сну.

Засинаючи усе глибше й глибше, Ви можете дозволити собі ще більш повно поринути в ці приємні й корисні спогади й переживання або просто відключитися від усього навколишнього й заснути ще глибше й міцніше. Що це? Спогади або сновидіння? Вам однаково...

Це може бути схожим на те, що Ви пливете, пливете, пливете, навколо сонце, тепло, приємне рівне м'яке світло, тиха, спокійна, плавна мелодія звідкись здалеку, здалеку... Ви несетеся разом з нею далеко, далеко. Усе глибше й глибше спокій і сон, які стають усе глибше й глибше.

Спокійна, тиха гладь води... Ви зауважували, як вода притягає увагу? У будь-якій водоймі, навіть у зовсім тиху, безвітряну погоду..., по воді біжать дрібні брижі, через неї добре видні дно..., камінчики й піщини.

Якщо світить сонце, то на воді грають яскраві сонячні зайчики. Вони дуже стомлюють зір... навіть у тихий і спокійний день. І Ви поринаєте в себе..., свій внутрішній світ усе глибше... Ви бачите, як по спокійній річці тихо пливе упалий аркуш.

Ви проводжаєте його поглядом легко й спокійно. І він спливає, спливає, усе далі й далі. От ріка несе пливучий аркуш у тиху заводь, а разом з ним і Ви виявляєтеся в тихому, спокійному місці, де Вас ніщо не потривожить.

Тут Ви зможете зовсім спокійно відпочивати, дрімати, спати. Довіртеся цьому приємному стану

відпочинку і спокою, пориньте в глибокий, цілющий сон рівно настільки, наскільки це необхідно для того, щоб повноцінно відпочити, відновити свої сили й психічну рівновагу.

Приємна знемога в усьому тілі. Приємне, струмливe тепло розливається по всьому тілу. Приємний сон насувається з усіх боків. Приємний сон огортає Вас із усіх боків.

Все тіло наповнюється спокоєм і сном. Усе розчиняється в приємному відпочинку й спокої. Усе розчиняється в приємному теплі. Хвилі тепла й спокою. Кажіть собі: “Я засинаю, я засинаю усе глибше, глибше, глибше”. І коли Ви прокинетесь в потрібний Вам час після глибокого, міцного, освіжаючого сну, Ви підніметесь із приємним почуттям спокою, впевненості й бадьорості... Але це буде після того, як Ви прокинетесь, а зараз - спокій, відпочинок.

Ви зовсім спокійні, як дзеркальна гладь озера..., і засинаєте, засинаєте, засипаєте, усе глибше й глибше. Глибокий сон, глибокий сон, глибокий сон. Всі внутрішні органи заспокоїлися й заснули. Серце наповнюється блаженним спокоєм і сном.

А після пробудження будете почувати себе спокійним, упевненим і здоровим. Будете почувати себе бадьорим, свіжим, в гарному настрої зустрінете новий день.

Це може бути схожим на те, як у далекому, далекому дитинстві Ви спали глибоким і міцним сном. Вам сняться якісь дивно приємні сни, і десь у глибині душі Ви знаєте, що пробудження буде радісним і легким.

А попереду Вас чекають якісь нові відкриття, цікаві справи й здійснення. І тому зараз Вам так хочеться

спокійно відпочивати, спати, усе глибше й глибше.

Скажіть собі: “Я весь наповнююся глибоким сном... глибоким сном...” (повтори).

ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З СУЇЦИДАЛЬНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ

Ознаки суїцидальної поведінки

До характерних особистісних особливостей суїцидентів можна віднести: низький або занижений рівень самооцінки, невпевненість у собі, висока потреба в самореалізації, низький рівень оптимізму та активності в ситуації труднощів, тенденція до перебільшення своєї провини, високий рівень тривожності тощо.

Аналіз досліджень показав, що на основі різних поведінкових проявів можна своєчасно виявити осіб з високою ймовірністю реалізації суїцидальних дій. До числа таких ознак можна віднести відкриті висловлювання про бажання покінчити з собою (товаришам по службі, керівництву, в листах родичам).

На можливість суїцидальних дій вказують і непрямі натяки (наприклад, поява в колі товаришів по службі з петлею на шії з ременя брюк, мотузки, телефонного дроту тощо; публічна демонстрація петлі з будь-яких гнучких предметів; гра зброєю з імітацією самогубства і т.д.

Зазвичай, спробі самогубства передуює активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою (збирання пігулок, пошук і зберігання отруйних рідин тощо). Повинні насторожувати і надзвичайно наполегливі прохання окремих людей про переведення в інший підрозділ, відділ тощо; про госпіталізацію; про надання відпустки за сімейними

обставинами. Також не можуть не викликати стурбованість прагнення людини до самотності, звуження кола контактів у колективі. На ймовірність реалізації суїцидальних дій вказує несподіваний прояв не властивих людині раніше рис акуратності, відвертості, щедрості (роздача особистих речей, фотоальбомів, годинників, радіоприймачів тощо). Роздуми на тему самогубства можуть набувати художнього оформлення: в записній книжці, в якій зображуються малюнки, що ілюструють депресивний стан (наприклад, труни, хрести, шибениці і т.п.).

Проблема самогубства є актуальною в силових структурах майже всіх розвинених країн світу. Медичні служби різних країн відзначають, що самогубство є першою або другою (після нещасних випадків) причиною смерті особового складу. Така, часто зовні безглузда смерть чинить у край несприятливий вплив на військовий колектив, де все підпорядковано суворим регламентам і де весь уклад життя та служби тримається на згуртованості та дисципліні. За статистикою, в будь-якому суспільстві самогубство однієї людини, так чи інакше, зачіпає ще як мінімум 6 чоловік. У військовому середовищі воно стає відомим не тільки близьким, друзям, товаришам по службі і командирам, а й всьому підрозділу. Психологічні наслідки самогубства у військових частинах і підрозділах значно більш широкі, вони зачіпають у особового складу базові уявлення про безпеку, порядок, лідерство і військовий обов'язок. Для командирів усіх рівнів самогубство підлеглого, крім неприємностей по службі, часто стає особистою проблемою, підриваючи віру в свої сили і здібності щодо управління, знижуючи самооцінку і примушуючи

сумніватися у власному професіоналізмі та компетентності. Без сумніву, будь-який командир, і як людина, і як посадова особа, бажав би уникнути подібної ситуації протягом всієї своєї кар'єри.

Самогубству можна запобігти, і це саме по собі вселяє надію. Проте, на жаль, всім самогубствам запобігти неможливо. Високий рівень самогубств в країні, як правило, поєднується з високим рівнем самогубств в силових структурах.

Самогубство – це навмисне припинення власного життя. *Проблема суїциду включає в себе:*

- Серйозні суїцидальні думки або загрози.
- Саморуйнівні дії.
- Спроби завдати собі шкоди, але не вбити себе.
- Спроби скоєння самогубства.
- Завершене самогубство.

Будь-яка людина може опинитися в ситуації, коли їй доведеться рятувати життя людини, яка помишляє про самогубство. Більшість самогубств та суїцидальних спроб є реакцією на сильні, інтенсивні почуття самотності, самознищення, безпорадності і пригніченості (депресії). Люди, які загрожують самогубством або здійсненням суїцидальної спроби, нерідко намагаються висловити ці почуття, повідомити про них іншим, попросити про допомогу. Якщо для людей, які переживають ці почуття, в потрібний момент допомога виявляється доступною, то багатьом суїцидальним спробам можна запобігти.

Правила надання допомоги особі із суїцидальними тенденціями

- Залишайтеся з людиною або організуйте, щоб з

нею побув хтось інший, поки її не огляне медичний працівник.

- Супроводжуйте людину або організуйте її особистий супровід, направивши до фахівця в галузі психічного здоров'я.

- При необхідності, повідомте про те, що трапилося командуванню.

Чого не слід робити:

- Не беріться судити про те, відноситься чи ні дана людина до “суїцидального типу” людей.

- Не зберігайте секрет, що загрожує небезпекою. Розкажіть кому-небудь про свої побоювання.

У бесіді з суїцидальною людиною:

- Не показуйте, що вас шокують її висловлювання.

- Не сперечайтесь і не намагайтесь її переконати. Не приводьте аргументи про моральну неприйнятність самогубства і про те, який біль воно спричинить другим людям - це лише посилить почуття провини.

- Не намагайтесь аналізувати мотиви людини. “Вам зараз погано лише тому, що ...”.

- Не намагайтесь шокувати людину, ставити під сумнів її слова або кидати виклик: “Ну і добре, так і зроби!”; “Зроби це прямо зараз!” (Це допомагає тільки в кінофільмах!).

В завершення цієї теми хотілося б відзначити, що профілактика суїцидальної поведінки серед військовослужбовців ЗС України вимагає проведення комплексу спільних заходів з професійного відбору та орієнтації кандидатів на службу; виявлення військовослужбовців з нервово-психічними розладами і станами психоемоційного напруження; своєчасне купірування пресуїцидальних станів, а також проведення

психогігієнічних та реабілітаційних заходів щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я особового складу.

ДЕБРИФІНГ

Дебрифінг належить до методів екстреної психологічної допомоги. Проводиться двома-трьома ведучими. Організується не пізніше ніж через 3 доби (72 години) після події. Проводиться у будь-якому приміщенні зі свідками однієї події чи членами одного колективу. Оптимально, щоб кількість учасників не перевищувала 10-15 осіб. Не припускається присутність сторонніх осіб, які не приймали участь у подіях. Час проведення строго обмежений 2-2,5 годинами, без перерви. Обмеження вводиться через те, що за час де брифінгу відбувається дуже інтенсивна переробка досвіду, у якій задіяні сильні емоції. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати враження, реакції і відчуття, пов'язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями у інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішнє напруження. Дії ведучих спрямовані на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути у майбутньому. Обов'язково учасникам повідомляється про те, де вони у подальшому зможуть отримати допомогу.

Мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомлення дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Тому це

одночасно метод кризової інтервенції та профілактики.

Завдання де брифінгу:

- відреагування вражень, реакцій, відчуттів;
- сприяння когнітивній організації досвіду, який переживається, шляхом розуміння як подій, так і реакцій;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій;
- мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів, які можуть виникнути;
- інформування учасників про те, де вони у подальшому можуть отримати допомогу.

Дебрифінг чітко структурований і має сім стадій:

- ввідна фаза;
- фаза опису факторів;
- фаза опису думок;
- фаза опису переживань;
- фаза опису симптомів;
- фаза навчання;
- завершуючи фаза.

Ввідна фаза

Процедура дебрифінгу розпочинається зі знайомства – ведучі і учасники подій представляються. Ведучі висловлюють співчуття з приводу подій.

Потім устанавлюється **мети дебрифінгу** – допомогти подолати наслідки подій, що травмують. Підкреслюють, що дебрифінг – не психотерапія, а процедура, яка дозволяє

поділитися своїми відчуттями і реакціями, допомогти собі і іншим, дізнатися про те, які бувають звичайні реакції на подібні події і як їх долати.

Для створення атмосфери безпеки приймаються правила:

- залишатися протягом усього часу (2 – 2,5 годин);
- висловлюватися лише від себе (не узагальнювати висловлювання) (потрібно назватися і висловити своє ставлення до події, вміти вислухати інших);
- не уходити від теми;
- право не висловлюватися (ніхто не може бути змушений висловлюватися проти власної волі);
- ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оцінних суджень;
- зберігати конфіденційність.

Перелік правил може бути доповненим учасниками.

Фаза фактів

Учасникам пропонується по колу відповісти на наступні питання:

- хто ви і як пов'язані з подією чи загиблим;
- де ви були, коли це сталося;
- що сталося;
- що ви бачили та чули.

Таким чином кожна особа коротко описує, що з нею відбулося під час інциденту: як вона побачила подію і яка була послідовність подій.

На цій стадії можливі перехресні питання учасників один до одного, які допомагають з'ясувати і сформулювати об'єктивну картину подій. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації у ситуації, що може сприяти впорядкуванню думок і почуттів. Знання усіх подій і їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Чим тривалішим був інцидент, тим триваліша ця фаза. Проте, треба пам'ятати, що це лише етап дебрифінгу і не застрягати на ньому. Людина може мати власне бачення ситуації, яка визначається різними обставинами: місцеположенням, тривалістю участі, поміченими дрібницями тощо. Власне бачення визначає власний сенс події для кожної людини і у подальшому може стати джерелом страждань.

Фаза думок

На цій фазі фокусуються на процесах прийняття рішень і думок.

Учасники відповідають на питання:

яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося? (питання для свідків події, тих хто намагався врятувати жертву та тих хто постраждав у події);

яка була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося (варіант для тих, хто не був безпосереднім свідком);

які рішення ви приймали та чому.

Перша думка зазвичай містить те, що складає серцевину тривоги. Проте, висловлювання цих думок може бути ускладнено для учасників, так як ці думки здаються недоречними, чудними чи негідними. Тому так важливо поділитися ними. Порівняння своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напруження і формує спільноту.

Фаза переживань

Зазвичай це найдовша фаза де брифінгу. Попередня фаза актуалізувала переживання, які є досить сильними і можуть бути руйнівними для людини.

Задача цієї фази – створити такі умови, при яких учасники могли б пригадати і виразити сильні відчуття в умовах підтримки групи, а також підтримати інших учасників, які також переживають сильні страждання.

На цій стадії можуть допомогти такі питання, як:

як ви реагували;
що було для вас найжахливішим із того, що сталося;
що запам'яталось найбільш яскраво;
які тілесні відчуття ви переживали під час подій;
щоб ви сказали загиблому, якщо у вас була така можливість.

Бажано, щоб усі висловилися по черзі. Проте, якщо група велика, то можна висловлюватися у довільному порядку.

Завдання ведучих – підтримати вираження відчуттів з боку учасників.

При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і виражати її іншими засобами (поглядом, торканням, обіймами). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку у моменти, коли стан особи, що говорить, погіршується.

Учасники мають відчувати, що будь-які їх емоції мають право на існування, що вони важливі і заслуговують на повагу.

Часто звучать такі відчуття, як жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Дуже характерним відчуттям є – відчуття провини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм прийшлося прийняти в умовах нестачі інформації, хаосу, паніки. Якщо хтось загинув – “провина того, хто вижив” - коли людина відчуває відповідальність за їх загибель, провину за нездатність допомогти їм,

врятувати загиблих, переживає думки на кшталт: “краще замість нього загинув би я”.

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це – ключовий момент для мобілізації групової підтримки сигнал товаришу покласти руку на плече, висловитися, що сльози тут доречні і можливі.

Чоловіки досить часто мають складності з тим, щоб обійнятися чи торкнутися один одного.

Якщо хтось виходить за двері, один із ведучих йде за ним і розмовляє з ним певний час, щоб підтримати і дати виразити сильні почуття. Вираження інтенсивних почуттів знизить напруження і дозволить повернутися у групу.

Важливо звернути увагу на тих, хто здається найбільш травмованим, хто мовчить та має особливо виражені симптоми. До таких учасників потрібно підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

Фаза симптомів

Іноді ця фаза об'єднується з попередньою чи наступною. Проте, подекуди є сенс виділити її у окрему.

Деякі реакції через свою незвичайність мають бути обговорені більш детально.

Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні, фізичні), які вони пережили на місці подій; після завершення небезпечної ситуації; коли вони повернулися у місце тимчасової дислокації; на протязі наступних днів і у теперішній час.

Обов'язково потрібно задати питання про незвичайні переживання, про складності повернення до нормального режиму життя і служби.

На цій стадії узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес.

Основні прояви посттравматичних стресових розладів:

симптоми повторення. Нав'язливі спогади трагедії, що повторюються. Епізоди «оживлення» пережитого у вигляді ілюзій, галюцинацій. Сни, що повторюються;

симптоми уникнення. Прагнення уникнути розмов, думок, почуттів, місць, людей – усього того, що може нагадати про трагедію. Провали у пам'яті. Відчуження від близьких.

Симптоми збудження. Складності засинання і збереження сну. Дратівливість, необґрунтовані спалахи люті. Складності концентрації. Надпильність. Перебільшена реакція переляку.

Цю інформацію можна роздати учасникам у роздрукованому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають.

Потрібно підкреслити те, що описані стани і симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони зникнуть.

Потрібно розповісти, які реакції можна очікувати через певний час.

Потрібно поговорити про методи самодопомоги, про те, як учасники можуть подбати про себе.

Потрібно інформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу.

Потрібно відповісти на запитання учасників.

Стадія завершення

Для “заземлення” досвіду групи потрібно:

Коротко підсумувати те, що було сказано;

Спитати, чи не залишилось чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз;

Подякувати усім за участь, за те, що змогли поділитися своїми переживаннями, підтримати один одного;
Нагадати про конфіденційність;

Запропонувати учасникам подумати над тим, як вони зможуть підтримати один одного у подальшому. Можна визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі чи за підтримки ведучих.

Постдебрифінг

На протязі 20-30 хвилин після завершення потрібно приділити увагу тим із учасників, хто викликає найбільше занепокоєння, поговорити з ними сам на сам.

Потім потрібно обговорити з спів-ведучим проведену роботу, надати один одному зворотній зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Ведучий повинен продумати шляхи профілактики виникнення у себе вторинної травматизації: яким чином вони зможуть потурбуватися про себе, само відновитися після проведеної роботи, яка могла викликати у них сильні відчуття. Де та з ким вони зможуть відреагувати власні емоції від почутого. Які засоби самодопомоги вони зможуть використати для себе.

Наприкінці опису такого методу групової психологічної роботи з особовим складом, як дебрифінг, відзначимо, що його дієвість було підтверджено вітчизняними психологами в ході надання медико-психологічної допомоги особам, які постраждали від землетрусу у Вірменії, від аварії з радіоактивними елементами в м. Гоянія у Бразилії, від природних катастроф на острові Монтесерата (Алексіс Лоренсо Руїс), в ході проведення реабілітаційних заходів з особовим складом

сил ООН, що знаходяться в Боснії (О. О. Теличкін), і Вітебському реабілітаційному центрі (Н. В. Якушкін).

ГУМОР, ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ БОЙОВОГО ДУХУ

Одним із засобів підтримання бойового духу є знецінення супротивника, шляхом його висміювання. Сміх також сприяє зниженню напруження.

Нижче приводиться добірка анекдотів про діяльність психологів і лікарів (для зниження напруження і сприйняття унікальності своїх відчуттів чи просто для встановлення контакту з військовослужбовцями).

Психолог може також зробити добірку на політичну тему.

Клиент – психологу:

– Доктор, помогите мне избавиться от комплексов...

– А у вас какие?

Шёпотом:

– Зенитно-ракетные.

Женщина у психотерапевта:

– Мне кажется, что мой муж мне изменяет. По понедельникам он исчезает, возвращается веселый и довольный, глаза горят. А через день опять начинает брюзжать и теряет ко всему интерес.

Психотерапевт:

– А-а, так это он ко мне ходит.

Жизнь прекрасна! Если правильно подобрать

антидепрессанты...

Надо научиться радоваться тому, что есть. Но высший пилотаж – это радоваться тому, чего нет.

Доктор, – говорит молодой человек психотерапевту, – Вы должны мне помочь! Каждую ночь я вижу один и тот же ужасный сон. Я лежу в кровати, когда пять прекраснейших женщин бросаются на меня и начинают стягивать с меня одежду.

Психотерапевт:

– И что же вы делаете?

– Я их отталкиваю прочь!!!

– Понятно. И как я могу вам помочь?

– Пожалуйста... Сломайте мне руки!!

Встречаются два психолога.

Один другому: Ну как у тебя-то дела я знаю, а как у меня?

К психиатру заползает мужик с чем-то в зубах.

Психиатр:

– Ой, а кто это к нам пришел? Кошечка?

Мужик ползет в угол, врач за ним:

– Собачка?

Мужик пополз в другой угол.

Врач:

– Черепашка?

Мужик:

– Ты мне дашь спокойно интернет провести???

Приходит пациент к психотерапевту.

– Доктор, так все плохо, так тошно, жить не хочется....

– Ну что вы, батенька, сейчас постараемся

ситуацию исправить. Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слушайте меня внимательно и повторяйте: “У меня все хорошо. Я самый счастливый человек. Я себя отлично чувствую. У меня ничего не болит”...

Пациент открывает глаза и говорит:

– Я рад за вас, доктор...

Психотерапевт спрашивает у клиента:

– А Вы разговариваете сами с собой?

– Да.

– Я не рекомендую!

– Почему?

– Потому что можно сказать себе что-то не то, обидеться и потом целую неделю с собой не разговаривать!

На приёме у психотерапевта:

– На что жалуетесь?

– На голову.

– Болит?

– Мешает!!!

Психоаналитик:

– Вы курите?

Пациент:

– Нет.

– Пьете?

– Нет.

Психоаналитик:

– И не надо так ухмыляться, я все равно что-нибудь найду!

Лучший способ успокоить женщину, когда она в истерике, – объясняет психиатр на лекции студентам, –

это поцеловать ее.

Вопрос из зала:

– Скажите, профессор, а как проще довести ее до истерики?

– Что это у нас сегодня на обед?

– Картошка в депрессии.

– Как это?

– Ну, пюре. Вроде картошка, как картошка, но такая подавленная...

Выслушав меня, мой психоаналитик записался на приём к своему.

Психолог: Я ведь строго говорил вам, что вы можете пить не более ста граммов в день?!!!

Клиент: Ага, а вы думаете, что я только у вас лечусь?

Приходит к психологу мужик и говорит:

– Доктор, что-то со мной не так. Ничего по дому делать не могу. Обследуйте меня и скажите понятным языком, что со мной?!

Психолог:

– Понятным языком это называется ЛЕНЬ!

Мужик:

– А теперь скажите, пожалуйста, по-латыни, чтобы я сказал своей жене!

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог.
Больно, неудобно и чревато осложнениями...

Корреспондент спрашивает директора сумасшедшего дома, какой тест является критерием для выписки. Директор:

– Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложечку и большую кружку и предлагаем освободить ванну от воды.

Корреспондент улыбается и говорит:

– Ну, любой нормальный человек возьмет кружку.

– Нет, – говорит директор, – нормальный человек вытянет пробку.

Если в жизни что-то не клеится, выбрось клей.
Возьми гвозди. ЗАБЕЙ НА ВСЁ!

Как отличить психолога от других мужчин? Надо посадить всех рядом и мимо пустить голую женщину.

– И что?

– Все будут следить за женщиной, а психолог за их реакцией.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ, ОРІЄНТОВАНІ НА КОРЕКТУВАННЯ ДУМОК, ПОЧУТТІВ І НАСТРОЇВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Метод згоди припускає проведення заходів, націлених на залучення потенційних конфліктантів у загальну справу, у ході здійснення якої в можливих супротивників з'являється більш-менш широке поле загальних інтересів, вони краще пізнають один одного, звикають співпрацювати, спільно вирішувати виникаючі проблеми.

Метод доброзичливості, або емпатії, розвитку здатності до співпереживання і співчуття іншим людям, до розуміння їх внутрішніх станів припускає вираження необхідного співчуття товаришеві, партнерові, колезі, а також готовність здійснити підтримку. Цей метод вимагає виключення з взаємин невмотивованої ворожості, агресивності, брутальності. Використання цього методу особливо важливо в кризових ситуаціях, коли вираження жалю і співчуття, широка й оперативна інформація про події, що відбуваються, набувають особливо важливого значення.

Метод збереження репутації партнера, поваги до його гідності. При виникненні будь-яких розбіжностей, чреватих конфліктом, найважливішим методом попередження негативного розвитку подій є визнання гідності партнера, вираження належної поваги до його особистості. Визнаючи достоїнство й авторитет

опонента, ми тим самим стимулюємо відповідне відношення партнера до нашого достоїнства й авторитету. Цей метод використовується не тільки з метою попередження конфлікту, але і при будь-яких формах міжособистісного спілкування.

Ще одним діючим інструментом профілактики конфлікту є метод взаємного доповнення. Він припускає опору на такі здібності партнера, якими не володіємо ми самі. Так, люди творчі нерідко не схильні до монотонної, рутинної, технічної роботи. Однак для успіху справи потрібні і ті, і інші. Метод взаємодоповнення особливо важливий при формуванні робочих груп, що у цьому випадку часто виявляються досить міцними. Нерідко міцними виявляються і родини, при створенні яких так чи інакше враховуються вимоги методу доповнення. Врахування і вміле використання не тільки здібностей, але і недоліків людей, що тісно пов'язані один з одним, допомагають зміцнити взаємну довіру і повагу людей, їх співробітництво, а отже, допомагають уникнути конфліктів.

Метод недопущення дискримінації людей вимагає виключення/підкреслення переваги одного партнера над іншим, а ще краще – і будь-яких розходжень між ними. З цією метою в практиці керування, особливо в японських фірмах, часто використовуються елементи зрівняльного матеріального заохочення всіх працюючих у фірмі. Звичайно, можна критикувати зрівняльний метод розподілу як несправедливий, що поступається методів індивідуальної винагороди. Але з погляду профілактики конфліктів зрівняльний метод розподілу має безсумнівні переваги, дозволяючи уникнути появи таких негативних емоцій, як почуття заздрості, образи, що здатні

спровокувати конфліктне протиставлення.

Тому в інтересах нарощування антиконфліктного потенціалу колективу доцільно поділяти заслуги і нагороди на всіх, навіть якщо вони в значній мірі належать комусь одному. Цей принцип широко застосовується в повсякденному житті. Так, в артілях, компаніях мисливців або рибалок здавна прийнято поділяти видобуток нарівно, незалежно від удачливості окремого мисливця або рибалки. Цінність саме цього правила підкреслюється старим японським прислів'ям: "Навіть якщо ви робите роботу краще інших, не поведіться як переможець".

І нарешті, останній із психологічних способів попередження конфліктів запозичається у фахівців із тренування тварин, у дресирувальників, що, як відомо, завжди заохочують своїх вихованців за добре виконані команди. Цей метод умовно може бути названий методом психологічного погладжування. Він припускає, що настрої людей, їх почуття піддаються регулюванню, потребують певної підтримки. Для цього практика виробила багато способів, таких, як дні народження, різні форми проведення членами колективу спільного відпочинку. Ці і подібні їм заходи знімають психологічну напругу, сприяють емоційній розрядці, викликають позитивні почуття взаємної симпатії, і таким чином, створюють морально-психологічну атмосферу в колективі, що утрудняє виникнення конфліктів.

ПОЛЬОВА СУМКА ПСИХОЛОГА*Рекомендації*

- 1) пам'ятка психолога – 1 од.;
- 2) сумка – 1 од.;
- 3) фіточай (м'ята, меліса в пакетиках) – 2 пачки;
- 4) чай (чорний, зелений в пакетиках) – 2 пачки;
- 5) кави в пакетиках – 1 пачка (чи 10 стіків);
- 6) цукор-рафінад – 1 пачка (середня);
- 7) лимон – 1 од.;
- 8) термос (0,5 – 0,75 літра) – 1 од.;
- 9) шоколад – 1 плитка;
- 10) печиво галетне – 1 упаковка;
- 11) вода бутильована – 2 штуки по 0,5 літра;
- 12) одноразові стаканчики – 10 од.;
- 13) одноразові ложки – 10 од.;
- 14) одноразові хусточки - 2 упаковки;
- 15) вологі серветки – 1 велика упаковка (50 серветок);
- 16) сигарети – 1 пачка;
- 17) сірники і запальничка – 1 пачка, 1 од.;
- 18) коньяк (0,33 літра) – 1 од.;
- 19) фляга для коньяку – 1 од.;
- 20) засіб від комарів та кліщів – 1 од.;
- 21) аромалампа і масла до неї – 1 од. + 1–2 масла / чи аромосвічки – 1 уп.;
- 22) пакети одноразові – 10 од.;
- 23) блокнот – 1 од.;
- 24) ручки – 5 од.;
- 25) папір А4 – 20 аркушів;
- 26) планшет – 1 од.;
- 27) ліхтарик – 1 од.;

- 28) молитвослов – 3 штуки (ранніх конфесій);
- 29) ікони – 3 од. (різних конфесій);
- 30) свічки – 3 од.;
- 31) складаний ніжик – 1 од.;
- 32) ковдра – 1 од.;
- 33) м'ячик (еспандер) -- 1 од.;
- 34) аптечка з додатковим запасом седативного – 1 од.

КЛЮЧОВІ СЛОВА ТА ЇХ ПОЯСНЕННЯ

Психологічна готовність – це тривалий стан людини, що залежить від її самооцінки, суб'єктивного досвіду, особистої самотності.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – визначається, як характерний симптомокомплекс, що розвивається внаслідок психотравми, викликані подією, яка виходить за межі звичайного людського досвіду (психологічного та фізіологічного комфорту), як приклад: загрози життю, збиток самій людині або його родині, раптова втрата домівки або родини, людина бачить неприродну смерть, поранення, тортури.

Психічні захворювання у військовий час – розлад психічної діяльності, у виникненні і протіканні яких визначаюче значення мають специфічні умови бойової обстановки і вражаюча дія зброї.

Психогенний фактор – розлад психічної діяльності, пов'язаний з переживанням, що травмує психіку, яка обумовлена військовою обстановкою.

Бойова психічна травма – порушення психічної діяльності військовослужбовця щодо об'єктивного відображення дійсності під впливом факторів зовнішнього середовища (часткова втрата зору, слуху, пам'яті, адекватного сприйняття; ступор; емоційний шок тощо).

Бойові психогенні втрати – втрати особового складу, пов'язанні з втратою боєздатності (повної або часткової) внаслідок психічної травми (розладу),

спричиненої факторами обстановки, що травмують психіку та потребують діагностики (обстеження) у лікаря-психіатра з ймовірною подальшою евакуацією для надання спеціальної допомоги (госпіталізація та лікування).

Санітарні психогенні втрати – втрата військовослужбовцями боєздатності, для відновлення якої необхідні госпіталізація та лікування.

Короткочасні психологічні втрати – короткочасна (від декількох хвилин до однієї доби) втрата військовослужбовцем боєздатності, відновлення якої досягається наданням психічної допомоги, заходами психологічної реабілітації і корекції без госпіталізації та лікування.

Бойовий шок – емоційна реакція, що виникає через кілька годин або днів інтенсивних бойових дій.

Бойове перенавантаження – психічні порушення, які виникають через кілька діб або тижнів бойових дій середньої інтенсивності.

Прогнозування психогенних втрат – процес аналізу боєздатності особового складу в сучасних моделях бойових дій.

ЩОДЕННИК психологічного спостереження

(робочий блокнот офіцера-психолога)

ведеться офіцерами-психологами, або найбільш підготовленими заступниками командирів підрозділів по роботі з особовим складом;

перед направленням підрозділу для участі в АТО (або виконання завдань за призначенням) – особа, яка призначена для здійснення психологічного супроводу, проходить детальний інструктаж щодо порядку ведення щоденника та практичного надання першої психологічної допомоги, порядку доповіді за встановленою формою (час, засоби зв'язку) до вищого штабу.

Мета:

надати можливість офіцерам-психологам, після прибуття до ППД, **об'єктивно відновити** особливості виконання завдань служби у районах проведення АТО (або виконання завдань за призначенням) та поведінки кожного військовослужбовця;

безперервна, постійна фіксація всіх ознак девіантної поведінки військовослужбовця, симптомів негативних психоемоційних станів;

фіксація ознак, **причин** психотравмуючих факторів;

фіксація **негативних психоемоційних станів** військовослужбовців та результати надання їм психологічної, медичної допомоги;

встановлення соціальної структури колективу;

облік **бойових психічних травм** у картах психологічного супроводу (після прибуття до ППД);

узагальнення даних для вищого штабу щодо встановлення психогенних втрат та психологічного

прогнозування, надання рекомендацій старшим командирам (начальникам).

Рекомендації щодо порядку та змісту заповнення:

будь-який блокнот (зошит) формату А5 (щотижневик);

щоденник використовувати протягом всього періоду виконання завдань служби особовим складом підрозділу у районах проведення АТО (або виконання завдань за призначенням);

на жодній сторінці не ідентифікувати його належність (без бірки, як на службових папках чи зошитах, не вказувати свою посаду, П.І.Б., даних про підрозділ; жодного зразку щодо заповнення) – лише номери власних мобільних телефонів. Ідентифікувати його належність виключно після прибуття до ППД, після перенесення даних до карт психологічного супроводу військовослужбовців – в особистому сейфі (у разі наступного виїзду – використовувати новий);

всі записи здійснювати у хронологічній послідовності із початку маршу до району проведення АТО (або виконання завдань за призначенням), у районах АТО (або виконання завдань за призначенням) до прибуття в ППД;

записи здійснювати щоденно у час коли дозволяє бойова обстановка (після проведення бойових операцій, силового контакту з противником);

під час ведення спостереження у процесі бойових операцій, силового контакту – намагатись охопити 100% особового складу підрозділу (шляхом опитування військовослужбовців, медичних працівників), але дотримуючись гарантій особистої безпеки та скритного переміщення підрозділу;

допускати більше скорочень та загально встановлених аббревіатур, але без вказання точних

відомостей про підрозділ і його бойовий і чисельний склад (БЧС).

Заборонено:

здійснювати записи з ідентифікуванням військовослужбовців, не вказувати позивні, посади, військове звання, повне прізвище, ім'я та по батькові – виключно декілька перших (останніх) букв прізвища, ім'я, по батькові, регіону чи міста проживання, акцентуацій у поведінці особистості, зросту, віку. Маючи за мету особисто ідентифікувати особу після прибуття до ППД.

Наприклад: дійсне прізвище військовослужбовця **Шевченко** – "**Шев-о**"; родом з Запоріжжя – "**Шев-о Запорозжець**", наймолодший за віком чи найстарший – "**Шев-о Молодий**", "**Шев-о Старий**" і т.п.;

демонструвати записи військовослужбовцям;

проводити записи з візуальним доступом до неї іншим військовослужбовцям або у присутності військовослужбовців, щоб не викликати підвищену зацікавленість до роботи психолога та не створювати бар'єр при наступних контактах з особистістю;

фіксувати у записах БЧС підрозділу, окрім відомостей про противника;

демонструвати (розкривати) записи будь-кому (включаючи командирів і начальників), **окрім випадків:** виявлення ознак асоціальної поведінки (ознаки злочинів), загрози життю або здоров'ю, як військовослужбовців так і інших осіб.

Таблиця умовних позначень

Умовні позначення	Пояснення змісту
<i>день V</i>	<i>День участі підрозділу в АТО.</i> Наприклад: - 5 день. Запис розпочинати із фіксації дня (не вказувати дату та рік), а лише порядковий номер дня відрядження (з моменту виїзду із ППД), а також будь-яким іншим способом, який для психолога зручний і у ППД зможе свій запис співставити із фактичною датою.
<i>Хмара – 1</i>	<i>Погодні умови:</i> 1 – дощ (гроза), температура нижче 10 °С, сильний вітер; 2 – хмарність, температура повітря в межах 10 ... 20 °С; 3 – сонячна погода, штиль, температура повітря в межах 20 ... 30 °С; 4 – температура повітря понад 30 °С.
<i>Контакт – 1</i>	<i>Вогневий контакт з противником:</i> 1 – інтенсивний бій з великою кількістю противника, артилерією, високоточною зброєю (в дужках вказувати вид застосованої терористами зброї, наприклад: “ Міномет ”, “ Град ” тощо); 2 – незначна кількість терористів; 3 – нетривалий бій.
<i>Штиль</i>	Перебували у резерві, відсутні вогневі контакти
<i>Шлагбаум</i>	Служба на блок-посту
<i>Шарудіння</i>	Наступ, зачистка населеного пункту
<i>Фортеця</i>	Оборона, блокада
<i>Шалаш</i>	Наметове містечко, місце для відпочинку
<i>Лекція</i>	Відпочинок, резерв
<i>Прогулянка</i>	Спец. операція у тилу противника
<i>200</i>	Не відновлювальні санітарні втрати
<i>300</i>	Відновлювальні санітарні втрати
<i>T</i>	Терористи

всі інші умовні скорочення, позначення офіцер-психолог використовує за власним рішенням.

Рекомендації щодо змісту записів у щоденнику спостереження

Структура запису	Зразок запису	Пояснення змісту
Дата	<i>день IV</i>	Четвертий день участі підрозділу в АТО
Погодні умови	<i>Хмара – 2, після 18:00 Хмара - 3</i>	Протягом дня була хмарність, температура повітря в межах 10 ... 20 °С, після 18:00 – сонячна.
Опис бойової обстановки, дії підрозділу	04:35 – 06:15 “Контакт – 1”, Міномети, зенітки – 35 хв.; 06:15 – 07:00 – у “Шалаша” (сніданок сух. пай); 08:00 – 16:00 “Фортеця”; 16:00 – 17:00 – обід, сух. пай; 17:15 – 23:20 “Шлагбаум” чергування позмінно, відпочинок в окопах, Н₂О – у мал. кіл-ті	Вранці мав місце силовий контакт з противником “Контакт – 1”, який характеризується інтенсивним боєм з великою кількістю противника, використанням мінометів протягом 35 хв. Далі згідно таблиці умовних позначень.
Детальний опис ознак девіантної поведінки та симптомів проявів негативних психоемоційних станів, надання першої психол. допомоги	Під час сніданку – відмовились від прийняття їжі <u>Іва-в</u> (пояснив відсутністю апетиту), <u>Пет-в</u> (пояснив білю у шлунку). Під час маршу – відставали <u>Вас-ський</u> (пояснював натертими ногами), <u>Іва-в</u> (пояснював розладом шлунку). Під час привалу – разом сиділи <u>Ков-ль</u>, <u>Сав-ко</u>; <u>Іва-в</u> і <u>Пет-в</u> говорили про автомобілі; <u>Кра-ий</u> тривалий час розмовляв по телефону з рідними, після цього був роздратований, мав збуджений настрій з проявами агресії до товаришів; <u>Терн-кий</u> – постійно засуджував дії <u>01 (Баті)</u>. Під час “Контакту-3”: використовувалась лише стрілецька збр. малого калібру, контакт – 10 хв., <u>Терн-кий</u> жодного разу не вистрілював у сторону <u>Т</u> (підстави та можливості були); <u>Іва-в</u> – мав панічний настрій, відступив на 100 м. (спілкувався після контакту, надав першу псих. допомогу, впав у ступор, вийшов але мав панічний настрій), <u>Ста-ий (високий)</u> – без команди та прикриття кинувся вперед, з криками використав весь боскомплект, після впав у істеричний плач, під вогнеvim прикриттям <u>01 (Баті)</u> відтягнув до коробочки <u>Григ-ча</u> – надав першу псих. допомогу, відійшов, все норма. Після контакту – у II групі виявив під коробочкою <u>Молодого</u>, що сховався, витягли, (підвищена жестикуляція і вербальна агресивність) – перша псих. допомога не надала результ., зняли зброю – відправили у супроводі Васильківського до медика у шалаш, виспався і відійшов через 3 год., знову повернувся у стр. “Лекція” – не спали <u>Пет-в</u>, <u>Іва-в</u> – постійно палили цигарки.	Описувати кожний процес із вказуванням військовослужбовців, які мали ознаки девіантної поведінки (відхилення від загальних норм).
Втрати	“200” – <u>Іва-в</u>, безпосередні свідки <u>Пет-в</u> (Ст упор), <u>Сід-в</u> (Плач) ... “300” – <u>Терн-кий</u>, безпосередні свідки: <u>Омел-ко</u> (нервове тремтіння), <u>Кар-ко</u> (іст ерика) ...	Обов’язково вказувати свідків і описувати їх наступні реакції. При можливості обставини загибелі, поранення чи полону.

Наприкінці кожного дня (або на початку наступного) офіцер-психолог узагальнює свою роботу та заповнює таблицю, яка є формою доповіді офіцеру, відповідальному за психологічне забезпечення вищого штабу.

Доповідь з інформацією за минулий день заступники начальників відділень по роботі з особовим складом (психологи військових частин прямого підпорядкування) – начальнику управління психологічного забезпечення Головного управління по роботі з особовим складом ЗС України здійснюється щоденно 10:00-11:00.