

ГО «Українська асоціація
фахівців з подолання наслідків
психотравмуючих подій»

**Пам'ятка бійцю:
психологічна самопомога
в зоні бойових дій.**



**Психологічна
кризова служба**

Київ
2015

*«Борець за волю не вживає алкоголю»,
«борець за Україну не вживає нікотину» —
це правила життя бійців Української
повстанської армії.*

Подібний сухий закон у походах, попри
веселий норів, був і в запорізьких козаків.

Тобто вояки вмiли і знали як допомагати
під час бойового стресу собі й побратиму.

Про що ця пам'ятка:

- що таке «бойовий стрес»
- у чому виявляється «неконструктивне реагування на стрес»,
- що робити в цьому стані, аби зберегти бойову ефективність, лишитися живим та допомогти побратимам

Бойовий стрес (в момент події і протягом 2 діб)

Стрес у бою мають практично усі. Це нормальна реакція на нові або змінені умови вже звичної обстановки. Що може відбуватись з тобою під час нормального стресу. У стресовому стані може бути частий пульс, переривчасте або швидке дихання, збліднення або почервоніння шкіри, посилене потовиділення, сухість у роті, тремтіння тіла, відчуття холоду чи жар, блювання, часте сечовиділення, неконтрольоване випорожнення або запор, ерекція, посилення тривоги чи страху інше.

Страх у бою — нормальна реакція. Помірний страх зберігає твоє життя.

Підготовлений борець («нормальний», воїн) приймає свої стресові реакції, враховує їх і допомагає собі керувати ними. Стрес сприймається як конструктивне бойове дорослішання, вдосконалення чи відпрацювання своїх навичок. Досвід, отриманий у бою, — дуже цінний.

По чому можна побачити неконструктивний бойовий стрес

Надлишковий, поганий стрес, солдати інколи називають його «менжа» — це:

- загальмоване чи неадекватне реагування на команди;
- галюцинації;
- агресія до інших через несуттєві дрібниці;
- ступор, «ватні ноги»;
- небезпечна для життя бійця відмова виконувати накази;
- припинення ведення вогню;
- невпорядкована стрільба:
у повітря, в сторону, у своїх;
- страх дивитись у сторону ворога;
- зіщулення, спроби заховатись в накритті чи на дні окопу (коли в цьому потреби й немає);
- хаотичні рухи, спроби утікати від джерела небезпеки;
- беззв'язна мова, розмови із самим собою, маячня, неадекватні вислови.

Що варто зробити при неконструктивному стресі у побратима

Якщо хтось із товаришів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться, або неадекватно реагує на твої слова — *перевіри, чи ти захищений сам*, заховай цю людину у безпечне місце, повідом командира, в разі хворобливого стану — бійця-санітара і продовжуй виконання свого бойового завдання.

Ускладнення бойого стресу, при виявленні яких точно варто собі допомогти

Гостра стресова реакція (до 1 місяця) може з'явитись відразу після події або через якийсь час:

Які почуття, емоції, симптоми свідчать про гостру стресову реакцію:

- мука, сором, які пригнічують, проявляються через тяжкість у тілі, болем душі, який здається, хочеться «залити» алкоголем чи «знеболити» наркотиками;
- розв'язна бравада, дурашливість («дивні витівки, примхи») навіть під час бою, часті еротичні жарти;
- оскаженілість, безконтрольна злість, агресивність до усіх, в тому числі і до своїх, гнівливість;
- перезбудження, яким важко керувати;
- втрата апетиту;
- нав'язливі спогади, кошмарні сни/жахи про пережите;

- погіршення настрою при згадці події, намагання уникати думок про неї;
- втрата почуттів та емоцій, зниження чутливості;
- погіршення пам'яті, складнощі у концентрації уваги;
- почуття перерваного життя, знецінення життєвих перспектив, безпорадність, безнадія;
- лякливість, апатія, сум;
- вживання алкоголю щодня і доведення себе до стану «синього» (іноді таких називають «аватарами», «500-ми» ;-)
- схильність швидко ображатись.

Що допомагає знизити рівень стресу (самого собі або побратимам)

В ситуації, що динамічно змінюється (конфлікт, бойові дії тощо) найбільш ефективними можуть виявитися експрес-методи психічної саморегуляції. Вони прості в оволодінні, їх краще попрактикувати у спокійній обстановці. Коли ти будеш у стресі, будеш реагувати інстинктивно тілом, твоє «раціо» і розум відключиться.

Скільки треба часу для тренування методикам саморегуляції?

Вправи не вимагають багато часу на виконання (1–3 хв.), ефективні (результат виявляється вже в процесі виконання прийомів), непомітні для інших, не мають негативних побічних явищ (наприклад, сонливості). Не чекай, що вони допоможуть відразу і назавжди, будь готовим повторювати ці техніки крок за кроком знову, коли будеш відчувати страх, неконтрольовану агресію чи паніку.

Чи використовують ці методики військові та добровольці?

Ці вправи реально працюють, і це підтверджує сучасний досвід військових підрозділів Ізраїлю та США, добровольців територіальних батальйонів та кадрових військових Збройних Сил України.

Роби їх і тоді, коли медитація та релаксація сприймається деякими твоїми побратимами як дурість чи фігня :-).

Протистресове дихання може бути заспокійливим і мобілізуючим.

Заспокійливим є дихання, при якому видих майже в два рази довше вдиху (рахуючи подумки «один, два, три» — вдихаємо, рахуючи подумки «один, два, три, чотири, п'ять, шість» — видихаємо).

При *мобілізуючому* диханні необхідно затримувати дихання після вдиху і видиху (рахуючи подумки «один, два, три»). Заспокійливе дихання корисно використовувати для того,

щоб погасити надмірне збудження. У разі сильного нервового напруження перед початком бою (стресової ситуації) потрібно зробити вдих і потім глибокий видих – удвічі довше вдиху. Такий спосіб ритмічного дихання допоможе зняти не тільки «передстартове» хвилювання, але і напругу після стресу, допоможе розслабитися перед сном.

Дихання у бою

Намагайся уявити, що з кожним видихом напруга, стрес, злість виходять з тебе, а з кожним вдихом входять спокій і впевненість. Мобілізуюче дихання допомагає подолати млявість і сонливість при втомі, сприяє швидкому переходу від сну до активності, активізує увагу.

Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги

1. Розслаб куточки рота, потім всі м'язи обличчя. Зволож губи. Розслаб плечі. Зосередься на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відображають твої емоції, думки, внутрішній стан. Зміни «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання, щоб оточуючі не побачили твоєї напруги, стресового стану. Розслабляйся в будь-яких ситуаціях, як тільки відчуєш, що справа йде не так, як тобі хочеться.

Швидка психо-техніка звільнення від нав'язливих думок

2. Озирнися навколо, уважно оглянь де ти є. Звертай увагу на дрібні деталі, навіть добре тобі знайомі. Повільно, не кваплячись подумки перебери всі предмети один за одним. Намагайся повністю зосередитися на цьому. Говори подумки: *«он стоїть буржуйка, зелено-жовтий спальник, сірий*

*телефон, синя кулькова ручка, дерево
без листя, лежать патрони...»*

Зосередившись на кожному окремому предметі ти відволічешся від внутрішньої стресової напруги, спрямуєш думки на раціональне сприйняття навколишнього

Самодопомога, коли доймають думки з песимізмом

Оптимізм — це сукупність ставлень, які допомагають сфокусуватись на можливостях, ресурсах навіть тоді, коли є проблеми.

Оптимізм — це не «рожеві окуляри», це чисті окуляри, які дозволяють сприймати життя таким, як воно є: реалістичним.

Кроки до реалістичного оптимізму: інтерпретуй те, що відбувається, в позитивному світлі; фокусуйся на позитиві, який є завжди; уникай стану «скаржитись та нити»; виріши для себе, що є можливим, доступним для тебе, а що неможливим; не будь «проти» того, що турбує, а налаштуй себе на пошук нових ідей; смійся над собою, але не над іншими (гумор має велику силу).

Чим можна допомогти собі чи побратиму на початку паніки, нападу інтенсивного страху під час обстрілу

- 1.** Коли відчув, що починається *паніка*, зроби це: відволікайся на предмети, що оточують, положення свого тіла в просторі, зосередься на відчуттях, які є від пози тіла, температури повітря, навколишніх предметів; якщо не можеш зібратися з думками — назви себе по імені, спробуй подумки вирішити кілька простих математичних задач або логарифмічних функцій :-)
- 2.** У момент виникнення *паніки чи страху* уповільни дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Щоб сповільнювати дихання для початку навчися зосереджувати всю увагу на своєму диханні, відкидаючи думки про страх. Далі потренуйся дихати діафрагмою, для цього можеш покласти руку на ділянку шлунку і стежити за тим, як розтягуються м'язи саме на цій ділянці. Намагайся при цьому, щоб грудна клітина і плечі залишалися нерухомими.

- 3.** *При ступорі побратима:* в цьому стані можна чути і бачити, відволікаючи його увагу скажи чітко «глянь крокодил лізе!», «як звати твою дівчину?», «якого кольору у мене очі?», «чи копав ти картоплю восени?», «як звати твою маму?», потім візьми його за плечі і легко струсни протягом 10 сек. Підлаштуй своє дихання під його, і спокійно сповільнюю, говори йому те, що робиш. В крайньому випадку, якщо не допомагає — кілька разів легко лясни його долонею по щоках. Якщо побратим почне реагувати: кричати чи давати тобі здачу — це добре, значить він вийшов зі ступору :-)
- 4.** Якщо у тебе *тремтить тіло* або таке є у побратима: якщо тремтіння не заважає, то дай змогу відреагувати (відтремтіти), не зупиняй! Якщо все ж заважає виконанню бойової задачі: легко посиль руками своє чи його тремтіння, струсни. Це допоможе відреагувати. Якщо побратим тремтить від холоду, то накрій його чимось, що може його зігріти. Не варто давати спирт чи алкоголь — він лише посилює тепловіддачу організму. Якщо є змога — запропонуй гарячий чай.

Коли важко і відчуття, що мало що вдається. Що робити?

І про впевненість: не треба себе недооцінювати, частіше згадуй про свої успіхи. Постав перед собою конкретні цілі. Намагайся подумки уявити собі конкретний результат, якого хочеш досягти. Дозволяй собі розслаблятися, прислухатися до своїх думок, займатися тим, що до душі, наодинці з самим собою. Так зможеш краще зрозуміти себе. Якщо щось не вдалося, не витрачай час на жалі. Краще думай, як досягти цілі інакше і роби це.

Скільки тривають гострі стресові стани?

Будь-які гострі стани мають властивість закінчуватись, незалежно навіть від наших зусиль, і частиною нашої нормальної реакції на них є забезпечення безпеки і певного рівня можливого комфорту до того моменту, поки тривога, страх не завершиться (з твоєю і Божою допомогою).

**Мужність і сила полягає
не у відсутності страху і тривоги, а в здатності
рухатися далі, навіть відчуваючи їх.**

Пам'ятай:

Із часом бойові дії припиняться. Ти повернешся додому, де на тебе чекають батьки, близькі, друзі, кохані, діти, земляки. Серед них багато хто цінує тебе як людину.

Вже зараз подбай про те, яким ти повернешся.

Роби те, що у твоїх силах: стеж за здоров'ям, харчуйся, спи, відпочивай. Фізичне та розумове навантаження, самотренування і саморозуміння, а то і ведення щоденника подій, у ситуації тривожного очікування будуть набагато кориснішими для стабілізації психіки, ніж вживання алкоголю, наркотиків чи паління. Використовуй будь-який вільний час для власного розвитку чи, при можливості, телефонуй або пиши повідомлення рідним, друзям і близьким.

Ми вдячні тобі за те, що кожную хвилину піддаючи своє життя небезпеці, ти даєш нам і собі можливість мати мирне і вільне життя.

**Дякуємо.
Повертайся живий!**

**ГО «Українська асоціація фахівців
з подолання наслідків психотравмуючих подій»**

(096) 730-01-00 · з 13:00 до 18:00 у робочі дні,
e-mail: uaoste@gmail.com

Очні безкоштовні психологічні консультації
для учасників АТО та членів їхніх родин у м. Києві
Адреса прийому: м. Київ, пр. Перемоги, 52/2, каб. 40
(098) 613-63-23 · попередній запис з 10:00 до 19:00

Партнерський проект:
**цілодобова безкоштовна психологічна
консультація за телефоном**
(099) 178-99-11

Укладники:
Галина Циганенко (м. Київ),
Оксана Іванцова (м. Суми).

Рецензент:
Геннадій Корнев (м. Київ).



**Психологічна
кризова служба**

Завантаж **PDF файл** (~175 KB)
з цією методичкою на смартфон
собі або побратиму.

<http://goo.gl/rg0qGv>



Київ
2015

