

ВО «ПАТРІОТ»
Асоціація народних волонтерів України
ГО «Українська асоціація фахівців
з подолання наслідків психотравмуючих подій»

ПАМ'ЯТКА БІЙЦЮ

Що ти можеш переживати,
перебуваючи в зоні бойових дій

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 усі без винятку. Це нормальна реакція на нові або змінені умови вже звичного життя. 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. Проте, підготовлений боєць («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.

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

Але є інше реагування на стрес – неконструктивне. 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.

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

**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 (самому 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.

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. 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 (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. Намагайся

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

▪ Хвилинна релаксація

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.

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.

▪ **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).

Якщо ти втратив чутливість, важко оволодіти емоціями страху чи паніки:

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 нерухожими.

3. При ступорі побратима: відволікаючи його увагу крикни голосно і чітко «у тебе під ногами крокодил лізе!», «як звати твою дівчину?», «якого кольору у мене очі?», «чи копав ти картоплю восени?», «як звати твою маму?» тощо. Якщо не допомагає — кілька разів легко лясни його долонею по щоках. Якщо він почне реагувати: кричати чи давати тобі задачу – це добре, значить він вийшов зі ступору :)

4. При тремтінні побратима від страху: якщо тремтіння йому не заважає, то дай змогу відреагувати (відтремтїти), не зупиняй! Якщо все ж заважає виконанню бойової задачі: легко посиль своїми руками його тремтіння, струсни. Йому 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.

▪ 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.

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»**

адреса: м. Київ, вул. Трьохсвятительська, 7
(територія Михайлівського собору),
тел. офісу 096 7 300 100 (з 13:00 до 18:00 у робочі дні),
e-mail: uaoste@gmail.com

Партнерський проект:

цілодобова психологічна консультація за телефоном
+38 (099) 178-99-11

**Програми психологічної адаптації
та соціальної реабілітації ВО «ПАТРІОТ»**

(044) 592-07-24

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

Рецензент: Геннадій Корнєв (м. Київ).

ПАМ'ЯТКА БІЙЦЮ

© ВО «ПАТРІОТ»

© Асоціація народних волонтерів України

© ГО «Українська асоціація фахівців

з подолання наслідків психотравмуючих подій»