

# Методические рекомендации по боевому стрессу.

## Помощь при острых стрессовых реакциях.



Военная служба в подразделениях СпН неразрывно связана с воздействием стресса, что может приводить к психическим отклонениям у отдельных — военнослужащих. В экстремальных — условиях, характеризующихся измененной Аfferентацией (постоянный поток нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, воспринимающих информацию как от внешних раздражителей, так и от внутренних органов), измененной информационной структурой, социально-психологическими ограничениями и наличием фактора риска. На военнослужащего воздействуют такие основные психогенные факторы как Монотония (состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы, снижение тонуса, ухудшение памяти, ослабление сознательного контроля), измененные пространственная и временная структуры, ограничения личностно-значимой информации, одиночество, групповая изоляция (информационная истощаемость партнеров по общению, постоянная публичность и др.) и угроза жизни.

## БОЕВОЙ СТРЕСС

**Боевой стресс** — процесс привыкания организма военнослужащего к боевой обстановке (Экстремальной ситуации), приводящий к постепенному истощению его внутренних резервов. Боевой Стресс является ожидаемой экстремальной ситуацией, к которой можно заранее подготовиться и тем самым избежать неблагоприятных психологических последствий.

Основным психотравмирующим фактором боевой обстановки является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Чувство страха неизбежно присутствует в сознании каждого воина в бою. Одни усилием воли подавляют его, другие не умеют или не могут этого сделать. У каждого человека есть свой “запас и предел” прочности в зависимости от психофизиологических особенностей. Если говорить проще, то некоторые люди по своим особенностям вообще не способны преодолеть страх. Кроме этого, при наличии некоторых условий, вероятность получения боевой психической травмы (БИТ) повышается.

## ФАКТОРЫ БОЕВОГО СТРЕССА

- реальная угроза жизни и здоровью;
- ужасы войны (вид смертей, увечий, разрушений ит.д.);
- экологические и климатические обстановки в зоне боевых действий:
- неопределенность и дефицит информации;
- эмоциональное и физическое перенапряжение;
- дефицит сна и отдыха;
- санкционированное уничтожение людей:
- длительное пребывание в жизнеопасной среде;
- отсутствие районов спокойного тыла;
- отсутствие социальной поддержки боевых действий среди населения
- острые заболевания;
- злоупотребление алкоголем, наркотиками;
- известие о смерти близкого человека;
- переживание чувства безысходности, угнетения.



## Боевой стресс воздействует на всех военнослужащих.

На здоровых, психологически подготовленных военнослужащих с достаточным запасом внутренних резервов, пребывание в боевой обстановке оказывает положительное влияние, что позволяет им более эффективно выполнять поставленные боевые задачи.



На психологически не подготовленных военнослужащих с недостаточным запасом внутренних резервов пребывания в боевой обстановке оказывает отрицательное влияние, что может привести к неадекватному поведению в ходе боестолкновения и срыву боевой задачи.



У каждого военнослужащего свой индивидуальный порог устойчивости к боевому стрессу, который подвержен колебанию под действием различных факторов

### "ФАКТОРЫ РИСКА"

- молодой возраст;
- низкий уровень интеллекта;
- склонность к пессимизму;
- категоричное мышление;
- чрезмерная опека родителей;
- поведенческие нарушения в прошлом (приводы в органы, употребление наркотиков, попытки суицида, антиобщественное и агрессивное поведение);
- повышенная чувствительность;
- склонность к сопереживанию и "самокопанию";

### "ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА"

#### ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

психологическое консультирование у специалиста;  
уединение с природой;  
чтение литературы;  
тактильное общение с животным миром;  
общение с семьей, друзьями, детьми;

#### ГРУППОВАЯ

- групповые тренинги;
- спортивные игры;
- релаксация;
- арт терапия;
- работа с ассоциациями;

Индивидуальная и групповая психическая разгрузка включает в себя отвлечение от факторов боевого стресса любыми возможными средствами.

- размышление о хорошем и приятном;
  - юмор, смех, улыбка;
- купание (реальное и мысленное) в солнечных лучах;
  - вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы и комплиментов;
- тактильное общение с животным миром и т.д.



## ФАКТОРЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ"

- сплоченность коллектива;
- наличие в коллективе опытного ветерана (Особенно среди командиров);
- качество и реальный авторитет руководства (От командира группы и выше);
- действие системы ротации;
- надежное снабжение;
- уверенность в качестве и своевременной медицинской помощи;
- базовые знания по оказанию психологической само и взаимопомощи;
- качественное проведение боевой подготовки с широкой имитацией будущего района БД и отработкой действий каждого члена группы;



Серьезная продуманная психологическая подготовка перед боем, слаженность действий, истинное "Суворовское" единение офицеров и солдат способны снизить долю психологических потерь.

## "БОЕСТОЛКНОВЕНИЕ"

### РЕЗКОЕ ИСТОЩЕНИЕ РЕЗЕРВОВ

психологические реакции  
(относительно нормальное здоровье)

#### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ;

- двигательное возбуждение;
- нервная дрожь;
- агрессивное поведение;
- двигательный ступор;

#### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ;

- тревога (страх, напряжение);
- плачь;
- истерика;
- апатия;

психологические реакции  
(тревожные, апатические, болезненные)

- неконтролируемое, неадекватное двигательное и психологическое поведение и возбуждение;
- полная обездвиженность;
- мнимая смерть;
- истерика, слезы, паника;

## "ОСТРЫЕ РЕАКЦИИ"

### РЕАКЦИЯ АГРЕССИИ

### РЕАКЦИЯ АУТОАГРЕССИИ

### РЕАКЦИЯ БЕГСТВА

- нарушение критического восприятия происходящего (Человек плохо управляет своими действиями и не отдает отчета об их последствиях);
- агрессивные акты по отношению с окружающим или себе (Часто объект насилия люди не вовлеченные в психотравмирующую ситуация);
- снижение болевой чувствительности;
- нанесение само повреждений (часто достаточно серьезных);
- при бегстве не учитываются климатические условия, маршруты, передвижения, отсутствует конечная цель (Спонтанное бегство "куда глаза глядят");
- длится от несколько часов до нескольких суток и прерывается сном;

## "САМОРЕГУЛЯЦИЯ"

### "Кувшинное дыхание"

- 1) Закрыть глаза;
- 2) Вдыхая воздух через нос заполнять воздухом последовательно нижние отделы легких; (поднимается живот), затем средние отделы (поднимается грудная клетка), затем верхние (поднимаются плечи);
- 3) Медленно вдыхая через рот выпускать воздух вначале из верхних отделов, затем из средних и далее из нижних;
- 4) В процессе выполнения упражнения сконцентрировать все внутреннее внимание на дыхании (**ПРИ ЭТОМ ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ В 2 РАЗА ДЛИННЕЕ ВДОХА**);
- 5) С каждым выдохом максимально расслаблять мышцы тела;
- 6) Выполнять не менее 10 минут.

## "ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ"

Дебрифинг - групповая психологические метода "разбор полетов"

Техника выполнения:

- 1) Командир группы (отдельного подразделения) после выполнения задания собирает весь подчиненный личный состав;
- 2) На сборе разбираются действия каждого военнослужащего и в спокойной обстановке указываются в первую очередь положительные, а затем и отрицательные моменты его действий;
- 3) Затем дается возможность не нарушая принципа единоначалия, высказать собственные мысли и переживания по конкретной ситуации каждым военнослужащим;
- 4) Завершается дебрифинг итоговым словом командира подразделения, который "закрывает" данную тему для обсуждения;



## "ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ"

Военнослужащие могут находиться в особом психологическом состоянии. Часто реакция на ситуацию такова что он может причинить вред себе и окружающим. Такого рода реакции называются "**Острые стрессовые реакции**".

Военнослужащий переживающий одно из этих состояний нуждается в помощи, оказывать такую помощь часто приходится непосредственным командирам и товарищам.

- Оказывать необходимую помощь нужно, если это необходимо для выполнения боевой задачи, и если ВЫ чувствуете, что обладаете необходимыми ресурсами для ее оказания.

- Необходимо сделать все возможное для обеспечения собственной безопасности. Ваша безопасность должна быть максимальной при имеющихся условиях;

- Основной принцип оказания помощи - "**НЕ НАВРЕДИ**". Воздержитесь от каких либо действий, если не уверены в их правильности.

- Если вы оценили состояние пострадавшего и понимаете, что у ВАС недостаточно ресурсов для оказания помощи, или ВЫ не можете справиться один - обратитесь к сослуживцам за помощью.

- Вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро менять друг друга. Помните что это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

- Необходимо позаботиться о медицинской помощи пострадавшим.

При стрессе в организме человека происходят изменения, которые можно разделить на ТРИ стадии:

### 1-я Стадия - "Общая Тревога"

Как только мы сталкиваемся со значимыми изменениями условий, ваш организм на это реагирует: В кровь выбрасываются гормоны тревоги, переживания, сердцебиение учащается. Ресурсы организма мобилизуются. Как правило это происходит мгновенно. Но поскольку чрезмерный избыток приводит организм "НА ИЗНОС", в нашем организме активизируется механизм снижающий воздействия стресса.

### 2-я Стадия - "Спротивление"

Задача данной стадии - приспособление к изменяющимся обстоятельствам. Организм на этой стадии уже готов к длительному сопротивлению. Его устойчивость повышена.

### 3-я Стадия - "Истощение"

Стадия наступает когда организм истощен борьбой на предыдущих стадиях. Снижается сопротивление. Напряженность повышена. Восстановление долгое.

## "СИМПТОМЫ ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ РЕАКЦИИ"

- Военнослужащий может находиться в состоянии "**ОГЛУШЕНИЯ**", могут наблюдаться панические тревоги, гнев, страх, отчаяние, двигательное возбуждение, апатия и т.д;

Симптомы появляются сразу после влияния агрессора, проходят через 1-3 дня;

Физическая усталость, Моральная может проявляться в течении 1-2 недель;



## "ВИДЫ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ И ПОМОЩЬ"

### "Истерика"

---

#### Признаки:

- 1) Сохраняется паника но почти невозможен контакт;
- 2) Чрезмерное возбуждение;
- 3) Множество лишних движений;
- 4) Эмоциональная насыщенность;
- 5) Крики, рыдания;

#### Помощь:

- 1) Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- 2) Не потакайте желаниям пострадавшего ;
- 3) Говорите короткими фразами, уверенным тоном;
- 4) Отведите пострадавшего от лишних зрителей;
- 5) При появлении возможности передать врачу;

### "Агрессивное поведение"

---

#### Признаки:

- 1) Раздражение, недовольство, гнев;
- 2) Нанесение окружающим удары руками или же другими предметами;
- 3) Словесные оскорбления, брань;
- 4) Мышечное напряжение, увеличение давления;

#### Помощь:

- 1) Сохранять спокойствие, не демонстрировать сильных эмоций;
- 2) Нельзя препятствовать нервной дрожи, физически ее останавливать;
- 3) Усилить дрожь (Взять пострадавшего за плечи и потрясти в течении 20 секунд);
- 4) Во время тряски разговаривать спокойным и уверенным голосом;
- 5) После дрожи дать 2-4 часа сна;
- 6) Нельзя прижимать, обнимать пострадавшего;
- 7) Говорить ему чтобы взял себя в руки;

### "Плач"

---

#### Признаки:

- 1) Человек уже плачет или готов разрыдаться;
- 2) Подрагивают губы;
- 3) Наблюдается ощущение подавленности;
- 4) В отличии от истерики нет возбуждения в поведении;

#### Помощь:

- 1) Не оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботится о нём, чтобы с ним рядом кто то находился, близкий или знакомый человек;
- 2) Не давайте советов;
- 3) Желательно поддержать разговор о чувствах пострадавшего;

Важно так же отметить, что психические травмы, полученные в боевой обстановке, оказывают глубокое и длительное воздействие на психику.

Помощь оказывается подготовленными психологами в условиях воинской части во взаимодействии с военными медиками и командованием без длительного отрыва военнослужащего от выполнения воинских обязанностей.

В тех же случаях, когда военнослужащий не в состоянии преодолеть негативное воздействие психологических последствий психотравмирующего боевого стресса на его психическое здоровье, жизнедеятельность, необходимо проведение специфической реабилитации.

# ПРОФИЛАКТИКА БОЕВЫХ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ И СОСТОЯНИЙ, ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ:

## Основные мероприятия для снятия стресса в полевых условиях;

- 1) Психологический дебрифинг
- 2) Индивидуальная и групповая психическая разгрузка;
- 3) Техники саморегуляции;
- 4) Сон;
- 5) Высококалорийная пища и вода;

## Мероприятия должны проводиться в любое свободное время!

### "ПРАВИЛА СНА "

- 1) Разработайте четкий план-график сна для военнослужащих своей группы с расчетом не менее 5 часов в сутки;
- 2) Приоритет в сне отдавайте наиболее опытным, которые являются ведущими в подгруппах;
- 3) Лучшим временем для сна является период с 0:00 до 07:00
- 4) Потребность во сне увеличивается при нарастании интенсивности БД, при недостатке воды и пищи, при неопределенности обстановки;
- 5) При сне 4 часа в сутки боеспособность будет утрачена в течении 7 суток;
- 6) Накопленный дефицит сна полностью восполняется непрерывным 10 часовым сном.

### "ПРАВИЛА ПРИЕМА ВОДЫ И ПИЩИ"

- 1) Вода должна употребляться в достаточном количестве (При появлении жажды и усадка сил);
- 2) Употребляйте воду в чистом виде (Сладкие напитки, Минеральная вода, чай и кофе существенно влияют на водообмен);
- 3) Для поддержания тонуса рекомендуется употреблять чай "МАТЕ";
- 4) Не употребляйте значительное количество воды за 1 час до отхода ко сну (Нарушение непрерывного сна ухудшает его качество);
- 5) При недостатке жидкости снижается аппетит и ухудшается процесс всасывания питательных веществ;
- 6) В течении суток должно быть 3 основных приема пищи;
- 7) Энергетическая ценность пищи должна соответствовать энергозатратам;
- 8) Индивидуальный рацион питания является универсальным и не учитывает высокий уровень нагрузки частей СпН;

