



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА САМО- ТА ВЗАЄМОДОПОМОГА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ**

Посібник





**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА САМО- ТА ВЗАЄМОДОПОМОГА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ**

Посібник

Харків
2019

УДК [159.9+351.74]:616.001.3

К 34

У к л а д а ч і:

О. С. Колесніченко, канд. психол. наук, старший науковий співробітник;

Я. В. Мацегора, канд. психол. наук, старший науковий співробітник;

І. І. Приходько, д-р психол. наук, проф.

Р е ц е н з е н т и:

Н. В. Оніщенко, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор;

В. І. Пасічник, доцент кафедри військово-соціального та психологічного забезпечення Національної академії Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, доцент

*Рекомендовано до видання вченою радою Національної академії
Національної гвардії України як посібник (протокол № 15 від 21.12.2016 р.)*

Колесніченко, О. С.

К 34 Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій [Текст] : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько ; під заг. ред. І. І. Приходька. – Харків : НАНГУ, 2019. – 105 с.

У посібнику представлена стисла інформація щодо визначення ознак стресу та принципи надання першої психологічної допомоги. Подано методики розвитку у військовослужбовців здатності до саморегуляції станів на основі керуванням тонусів м'язів та рухами, уявними образами із використанням вербальних впливів. Запропоновані методи і прийоми психологічної допомоги та самопомоги під час переживання військовослужбовцями негативних психічних станів.

Використано сучасні наукові праці та практичні розробки закордонних та вітчизняних вчених та практиків у галузі психології екстремальної діяльності та надання психологічної допомоги.

Для психологів НГУ, офіцерів органів по роботі з особовим складом, а також для викладачів вищих навчальних закладів під час викладення навчальних дисциплін психологічного профілю, курсантів, студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації психологічного профілю.

УДК [159.9+351.74]:616.001.3

© НАНГУ, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Р О З Д І Л 1. ВИЗНАЧЕННЯ ОЗНАК СТРЕСУ ТА ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	7
Р О З Д І Л 2. БОЙОВИЙ СТРЕС. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	12
Р О З Д І Л 3. ВИЗНАЧЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЯВНИХ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	18
Р О З Д І Л 4. ФОРМУВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ НА ОСНОВІ КЕРУВАННЯ ДИХАННЯМ	24
Р О З Д І Л 5. МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ НА ОСНОВІ КЕРУВАННЯ ТОНУСОМ М'ЯЗІВ ТА РУХАМИ	27
Р О З Д І Л 6. ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ МЕТОДИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ, ЯКІ ҐРУНТУЮТЬСЯ НА КЕРУВАННІ УЯВНИМИ ОБРАЗАМИ	39
Р О З Д І Л 7. ЗДІЙСНЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВЕРБАЛЬНИХ ВПЛИВІВ	46
Р О З Д І Л 8. АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ	65
Р О З Д І Л 9. МЕТОДИ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ	73
Р О З Д І Л 10. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У РАЗІ ПОРУШЕННЯ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИНАННЯ	95
Р О З Д І Л 11. МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103

ВСТУП

Ефективність виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями Національної гвардії України багато у чому залежить від набутої системи саморегуляції, яка дозволяє протистояти дії бойових стрес-факторів, зберігати адекватність сприйняття поточної ситуації та реагування на неї. Розвиток цієї системи саморегуляції є тривалим процесом, крім того її підтримка може потребувати сторонньої допомоги, а після перевірки на відповідність – корекції чи відновлення. Система саморегуляції формується у військовослужбовця протягом життя внаслідок усвідомлення власного досвіду чи інтуїтивного вибору методів, які дозволяють розслабитися чи активізуватися. Набуті протягом життя методи саморегуляції мають різну ефективність під час дії на військовослужбовця бойових стрес-факторів. Тому важливим завданням є цілеспрямоване навчання військовослужбовців на заняттях із професійної психологічної підготовки методам саморегуляції, ефективність яких у разі дії бойових стрес-факторів є доведеною.

На етапі професійної психологічної підготовки для профілактики виникнення негативних психічних станів необхідно сформувати у військовослужбовців психологічну готовність до виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах, емоційно-вольову стійкість під час здійснення ризиконебезпечної діяльності, підвищувати їх адаптаційний потенціал до дії стрес-факторів, формувати рефлексію для здатності визначати зміни власного психічного стану, інформувати про дію бойових стрес-факторів на психіку військовослужбовців (у тому числі й для подолання у військовослужбовців мета-почуттів, які відтягують на себе психічну енергію), визначати ситуації, що мають індивідуальну травмуючу силу і можуть “додаватися” до дії бойових стрес-факторів, навчати методикам психологічної саморегуляції (керування диханням, тонусом м’язів, уявними образами і вербальними впливами) та психологічної допомоги товаришам. Хоча гостра стресова реакція має риси універсальності, проте методи саморегуляції, які використовують для відновлення стану, мають бути індивідуальними, так як вони мають неоднакову ефективність в різних військовослужбовців. Тому на етапі професійної психологічної підготовки потрібно визначити, які методи саморегуляції інтуїтивно використовує військовослужбовець в разі переживання стресу, та його сприйнятливість до методів, що пропонуються для засвоєння. В цьому аспекті особливо привабливою є концепція професійної психологічної підготовки військовослужбовців за принципом “рівний-рівному”, яка передбачає навчання в малих групах (три-п’ять осіб, які зазвичай під час виконання СБЗ знаходяться у щільній взаємодії) під керівництвом психолога-інструктора, що дозволяє максимально індивідуалізувати процес навчання.

Іншим важливим аспектом профілактики негативних психічних станів є створення відповідного середовища. Керівники військового підрозділу мають організувати життєдіяльність підрозділу в місцях тимчасової дислокації таким чином, щоб знизити накопичення дії стрес-факторів, пов’язаних зі зміною

середовища (соціального оточення, побутовими та іншими незручностями, зміною режиму й якості харчування), які також можуть “додаватися” до дії бойових стрес-факторів і створювати сприятливі умови для формування гострої стресової реакції. Підвищує стійкість до стресу адекватна організація режиму несення служби та відпочинку військовослужбовців, формування малих груп військовослужбовців для виконання СБЗ, додавання до харчового раціону продуктів, які мають антистресову дію.

Під час виконання СБЗ військовослужбовець має усвідомлювати вірогідність розвитку в нього та його товаришів гострих стресових реакцій та станів, знати їх ознаки та динаміку. Йому треба пам’ятати, що у динаміці розвитку афективних реакцій є час, коли для її зупинення достатньо сказати собі чи товаришу “Стоп! Візьми себе в руки!”. У разі звуженої свідомості внаслідок стресу містком для оволодіння собою стають дихальні техніки. Зняти затиски, повернути точність рухів допомагають техніки керування м’язовим тонусом. Ці техніки також дозволяють зняти напруження, розслабитися, відпочити, відновити сили після виконання СБЗ в екстремальних умовах. Залучити додаткові внутрішні ресурси можуть допомогти техніки керування мисленнєвими образами. Так, ідентифікація з “героями” додає сил, витримки. Уявлення “безпечного місця”, техніки дисоціації дозволяють вийти із екстремальної ситуації, заспокоїтися, відновити рівновагу, піднятися над ситуацією.

Попри те, що професійна психологічна підготовка військовослужбовця має передбачати вироблення й відпрацювання (тренування) індивідуального стилю саморегуляції, для психологічного страхування один одного усі військовослужбовці мають бути знайомі з методами надання допомоги у разі переживання гніву, істерики, апатії, марення тощо.

Розвинена саморегуляція є підґрунтям для психологічної пружності особистості, яка дозволяє швидко (протягом декількох днів у ході усунення дії стрес-факторів) відновити психічне здоров’я військовослужбовця.

Під час виконання тривалих службово-бойових завдань в екстремальних умовах підтримці психологічної пружності сприяє дотримання режиму відпочинку, відповідного харчування, адекватних способів емоційної розрядки. До інших організаційних впливів керівника підрозділу, які дозволяють формувати середовище, що максимально сприятливе для протидії негативним впливам екстремальної ситуації, також належать заходи мотивування військовослужбовців, закріплення менш стійких до стресу військовослужбовців за стійкими, заходи нейтралізації негативних інформаційно-психологічних впливів протидіючої сторони на військовослужбовців, присікання пліток, панічних настроїв тощо.

У разі нестачі часу на відпочинок військовослужбовцям у нагоді можуть стати засоби аутогенного тренування, які дозволяють швидко відновити сили. Проте їх освоєння потребує багато часу і має відбуватися на етапі проведення професійної психологічної підготовки.

Тривале виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах (більше ніж 60 діб) значно знижує психологічну напруженість військовослужбовців. Для її відновлення військовослужбовцям потрібними стають стороння допомога (наприклад, масаж для розслаблення), штучне створення умов спокою й безпеки (умови санаторно-курортного відпочинку) та усвідомлення набутого досвіду (цілеспрямоване обговорення пережитого, наприклад, під час дебрифінгів, індивідуального консультування, роботи у психологічних групах). Таке усвідомлення досвіду – переваг і недоліків набутої індивідуальної системи саморегуляції – стає ключовим моментом в її коригуванні. Корекція набутих навичок є важливим аспектом збереження психологічної надійності фахівців, так як невдачі, які повторюються, ведуть до зниження професійної самооцінки, мотивації, й, як наслідок, до відмови від виконання поставленого завдання чи звільнення. Таким чином етап психологічної реабілітації є особливо важливими для формування (відновлення) адекватної системи саморегуляції військовослужбовця.

Під час розроблення матеріалів навчального посібника використано наукові праці та практичні розробки вітчизняних та зарубіжних учених та практиків Н. А. Агаєва, Є. К. Агеєнкової, Л.М. Балабанової, І. В. Беленчук, І. М. Єлісеєвої, І. С. Єлокової, Ю. Л. Жукової, О. М. Коқун, Т. В. Лернер, Н. С. Лозінської, І. Г. Малкіної-Пих, Т. Ю. Матафонової, Н. В. Оніщенко, І. О. Пішко, К.О. Хабердїй та ін.

Укладачі не претендують на вичерпність висвітлення проблем, результати дослідження яких викладені в цьому посібнику. Вони є багатограними, а низка питань потребує окремого наукового дослідження. Сподіваємося, що відгуки та критичні зауваження читачів сприятимуть подальшій роботі з удосконалення цього посібника.

РОЗДІЛ 1

ВИЗНАЧЕННЯ ОЗНАК СТРЕСУ ТА ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У сучасних психологічних довідниках і підручниках стрес визначається як стан людини в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному, поведінковому рівнях; як психофізичний стан крайнього психічного (емоційного) напруження, який має негативні наслідки для здоров'я людини.

В разі переживання стресу в людини виникає стан тривоги й у відповідь на неї – готовність протистояти, що є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої або захисної. Імпульс автоматичної реакції приводить організм у стан вищої готовності – серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються – людина готова пручатися, оборонятися, нападати, тікати. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, будуть чи ні фізичні дії у відповідь на стрес. І хоча у більшості випадків сучасна людина не нападає й не біжить, як її первісний предок, проте функціонування її нервової системи не змінилося.

Інформація про реакцію тривоги через органи почуттів надходить в мозок, де є важлива “ретрансляційна станція” – гіпоталамус. Протягом доли секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається в наднирники. Одержавши сигнал тривоги, цей орган миттєво викидає в кров адреналін й норадреналін, які розносяться судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона переміщається туди, де більше необхідна для відповідних (атакуючих чи захисних) дій – головним чином у м'язи кінцівок і серце. Адреналін і норадреналін прискорюють пульс і дихання, підвищують кров'яний тиск. Вони сприяють також збільшенню в крові кількості деяких речовин (зокрема триацетилгліцерилів), що можуть призводити до виникнення серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. Щоб не дозволити шкідливим речовинам накопичуватися, сильний стрес треба відреагувати за допомогою активних дій. Крім того, стресову реакцію можна й потрібно контролювати (запобігати їй). На стресовий імпульс потрібно свідомо відповідати релаксацією, яка здатна перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або (якщо стресова ситуація ще не наступила) 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 і м'язове напруження.

Зовні стрес проявляється в частішанні пульсу, диханні, підвищенні температури тіла, почервонінні або зблідненні шкірних покривів, посиленні потовиділення, висиханні в роті, треморі (тремтіння м'язів), зміні зовнішньої активності (кількості, частоти і амплітуди рухів), прискоренні сечовипускання, посиленні тривоги і пильності та ін. Всі перераховані симптоми – це нормальні реакції людини на екстремальні обставини.

Доктор медичних наук, професор директор Українського науково-дослідного інституту соціальної й судової психіатрії та наркології МОЗ України Ірина Пінчук наводить такі приклади реакцій на стресові ситуації:

- фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття тощо);
- плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота;
- тривога, страх;
- напруженість й нервозність;
- неспокійні думки про те, що трапиться щось погане;
- безсоння, нічні кошмари;
- дратівливість, злість;
- почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив, або, що не у змозі допомагати чи рятувати інших);
- утрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається, або перебування “в тумані”;
- замкнутість чи нерухомість;
- відсутність реакції на інших людей, відмова від спілкування;
- дезорієнтація (наприклад, людина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося);
- нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі та пиття, нездатність приймати прості рішення).

В міжнародному класифікаторі хвороб (МКХ-10) психічні розлади, які найчастіше виникають одразу після екстремальної ситуації, носять назву *гострої реакції на стрес*. Вона може проявлятися в двох видах. Найчастіше це *психомоторне збудження*, яке зовнішньо проявляється в швидких нецілеспрямованих рухах. Міміка та жести стають надмірно живими, має місце звуження обсягу та концентрації уваги, хворі дуже легко відволікаються, не звертають уваги на різні перешкоди, із трудом сприймають пояснення. Також мають місце складнощі в сприйманні інформації та розлади пам'яті.

Крайнім проявом гострої реакції на стрес є ситуація, коли людина втікає з місця події без урахування ситуації, що склалася.

Слідуючим видом гострої реакції на стрес є *різке уповільнення психічних та моторних процесів* (ступор). Одночасно мають місце дереалізаційні розлади, які проявляються у відчутті нереальності оточуючого світу. Зазвичай такі особи тривалий час залишаються в одній позі, іноді увага цих людей зайнята непотрібними чи зовсім непридатними для використання речами.

Під час гострої реакції на стрес поведінка визначається інстинктом самозбереження.

Після завершення гострої реакції на стрес (коли реальна загроза зникає) настає *перехідний період*. У цей час мають місце розлади сну у вигляді погіршення засинання, постійні нічні пробудження та ранні просинання. Відмічаються зміни харчової поведінки, нерішучість, прагнення перекласти на інших прийняття відповідальних рішень, зниження загального функціонування особистості.

В цілому поведінка більшості людей у цей період направлена на мінімізацію загрози власному життю та життю близьких людей.

Після перехідного періоду в деяких осіб, які перенесли гостру реакцію на стрес, розвивається *посттравматичний стресовий розлад*.

Зазначимо, що чим раніше особам, які переживають стрес, надано психологічну допомогу, тим менша вірогідність розвитку в них негативних наслідків, посттравматичних стресових розладів.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждань й скруту. І. Пінчук пропонує слідуєчий алгоритм надання першої психологічної допомоги особам, які переживають стрес.

Вона включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із відповідними службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Важливо також розуміти чим не є перша психологічна допомога. Це не та допомога, яку можуть надавати лише фахівці, це не професійна консультація, перша психологічна допомога не передбачає детальне обговорення подій, які викликали стан дистресу, це не прохання до потерпілого проаналізувати, що із ним відбулося, й установити точну хронологію і суть подій.

Першу психологічну допомогу можна надавати у будь-якому достатньо безпечному місці або у місцях надання допомоги постраждалим, зокрема у медичних закладах, притулках, таборах переселенців, школах, пунктах розподілу продуктів харчування або інших видів допомоги. В ідеалі необхідно намагатися надавати першу психологічну допомогу там, де за необхідності можна поговорити із людиною без перешкод із боку оточуючих.

Існують *етичні правила надання першої психологічної допомоги*, які мають на увазі захист безпеки, гідності та прав людини.

Для надання першої психологічної допомоги необхідно: бути чесним і гідним довіри, поважати право людей самим приймати рішення, усвідомити і відкинути власні упередження та забобони, чітко дати людям зрозуміти, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони можуть звернутися за нею в майбутньому, дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних, вести себе із урахуванням особливостей культури, віку і статі постраждалих.

Людині, що надає допомогу, не можна зловживати своїм становищем, просити гроші або послуги за надання допомоги, давати помилкові обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості, перебільшувати свої знання та навички,

нав'язувати свою допомогу, вести себе настирливо і безцеремонно, примушувати людей розповідати про те, що із ними відбулося, розповсюджувати отримані відомості особистого характеру, давати оцінку вчинкам і переживанням людей.

Під час надання першої психологічної допомоги необхідно:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність й не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури;
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити, про свої знання: “Я не знаю, але постараюся для вас дізнатися”;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співпереживання; люди, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати людині можливість помовчати.

Під час надання першої психологічної допомоги не можна:

- змушувати людину розповідати про те, що із нею відбулося;
- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- торкатися до людини, якщо немає впевненості про те, чи прийнято це в її культурному середовищі;
- давати оцінку тому, що людина зробила або не зробила, або її емоціям;
- вигадувати того, чого не знаєте;
- використовувати занадто спеціальні терміни;
- давати помилкові обіцянки;
- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого усі його проблеми;
- позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;
- описувати людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх “божевільними”).

До оперативних принципів надання першої психологічної допомоги належать:

- дивитися;
- слухати;
- спрямовувати.

Ці принципи допомагають правильно оцінити кризову ситуацію, знайти підхід до постраждалих, зрозуміти, що їм необхідно, і направити їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу.

В разі завершення надання першої психологічної допомоги необхідно пояснити постраждалим, що ви йдете, й якщо хтось інший буде допомагати їм із цього моменту, потрібно познайомити постраждалих із цією новою людиною. У випадку направлення потерпілого до інших служб потрібно пояснити йому, чого слід чекати, і переконатися в наявності в нього необхідної інформації для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був досвід спілкування з потерпілим, прощатися потрібно на позитивній ноті, бажаючи потерпілому благополуччя.

Р О З Д І Л 2

БОЙОВИЙ СТРЕС. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Екстремальні ситуації викликають в людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруженості, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому, не тільки фізичному, але і психічному. Кожна людина у таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги у бойових умовах має свою специфіку. Все залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти, а в іншому – припинити бойову діяльність.

Основні принципи роботи з бойовим стресом

I. Необхідно переконатися, що не була пропущена якась прихована фізична травма чи ушкодження. Деякі захворювання та травми можуть спричинити емоційні та поведінкові зміни й їхня симптоматика нагадуватиме реакції на бойовий стрес (травма голови, контузії тіла, вдихання газів, гіпоглікемія, лихоманка, синдром відміни, отруєння, гіпер- і гіпотермія, зневоднення тощо).

II. Необхідно сприймати емоційні розлади так само серйозно, як і фізичні травми. Якщо військовослужбовець під час падіння серйозно пошкодив гомілковостопний суглоб, то ніхто не очікуватиме, що він одразу встане і побіжить. Емоції бійця також можуть бути тимчасово напруженими через надмірний стрес під час бойових дій чи інших травматичних подій. Не можна вимагати, щоб він негайно взяв себе в руки і продовжував нести службу. Деякі люди можуть зібратися одразу, в той час як інші ні. Військовослужбовець, чия емоційна стабільність була порушена, отримав таку ж реальну травму, як і той, хто пошкодив гомілковостопний суглоб. На жаль, багато людей вважають реальним лише те, що вони можуть бачити, наприклад, рану чи кровотечу, вони схильні вважати, що емоційні та психічні розлади – це щось вигадане, що людина із бойовим стресом насправді не є хворою чи пораненою й що вона може справитися зі своїм станом, використовуючи лише силу волі.

III. Необхідно розподілити постраждалих за ступенем важкості стресових реакцій.

Короткочасний стресові реакції легкого ступеня

Ознаки короткочасних стресових реакцій легкого ступеня

Фізичні ознаки: тремтіння, нервозність, холодний піт, сухість в роті, безсоння, пришвидшене серцебиття, головокружіння, нудота, блювота або діарея, виснаження, погляд в нікуди “на тисячу метрів”, труднощі мислення, мовлення й спілкування.

Емоційні ознаки: тривога, нерішучість, дратівливість, скарги, забудькуватість, нездатність зосередитися, жахи, легко здригається від шуму, рухи, спалахи; сльози, плач, гнів, втрата довіри до себе і товаришів.

Самодопомога та допомога товаришів у разі короткочасних стресових реакцій легкого ступеня.

1. Військовослужбовець може продовжувати вирішення задач, його необхідно зосередити на виконанні негайних важливих завдань.
2. Очікуйте, що військовослужбовець з ознаками короткочасних стресових реакцій спроможний виконувати доручені обов'язки.
3. Постійно зберігайте спокій; давайте вказівки та контролюйте їх виконання.
4. Повідомте військовослужбовця про те, що його реакція є нормальною й нічого надзвичайно неправильного із ним не відбувається.
5. Повідомляйте йому необхідну інформацію стосовно тактичної ситуації, цілей, очікувань, надавайте йому психологічну підтримку. Контролюйте розповсюдження чуток.
6. Намагайтесь відновити упевненість постраждалого у собі, говоріть про успіхи.
7. Залучайте військовослужбовця до продуктивних видів діяльності (коли він не відпочиває) через тренування, обслуговування зброї та військової техніки тощо.
8. Можливе тимчасове переведення його до небойового опорного пункту із незначним обмеженням прямих обов'язків та наданням відпочинку.
9. Переконайтесь, що військовослужбовець підтримує особисту гігієну.
10. Як тільки це можливо, забезпечте його гарячою їжею, питвом та дайте йому можливість поспати (якомога швидше!).
11. Дозвольте йому виговоритися, не применшуйте його переживання, горя чи тривоги. Дайте практичні рекомендації й вислухайте його.

Стрес важкого ступеня. В разі його наявності військовослужбовця слід, за можливості, відправити у місце, де він зможе відновитися та реабілітуватися (строком до 3 днів).

Прояви важких стресових реакцій

Фізичні прояви: постійно рухається; здригається на будь-який раптовий звук чи рух; тремтить, трясеться, не може рухати рукою, ногою без видимих фізичних причин; можливі втрата зору, слуху чи відчуттів; фізично виснажений; плаче; ціпеніє під час обстрілу або стає повністю нерухомим; похитується, коливається; можлива паніка, біжить під обстрілом.

Емоційні прояви: розмовляє швидко та/або дивно; сперечається; діє необачно, не реагує на небезпеку; можлива утрата пам'яті; сильно заїкається, бурмоче або не може говорити узагалі; можливі безсоння, важкі кошмари; бачить або чує те, чого не існує; різкі емоційні перепади; соціальна ізоляція, апатія; істеричні “вибухи”; безумна, дивна (неадекватна) поведінка.

Важкі стресові реакції (окрім самодопомоги та допомоги товаришів)

1. Якщо поведінка військовослужбовця ставить під загрозу виконання завдань, несе загрозу йому самому чи іншим, зробіть все необхідне, щоб контролювати його.

2. Якщо військовослужбовець засмучений, спокійно поговоріть з ним, умовте його на співпрацю.

3. Якщо Ви не упевнені щодо його надійності, то:

- розрядіть його зброю;
- якщо є серйозні підозри, заберіть в нього зброю;
- застосуйте фізичне обмеження, лише коли це необхідно для забезпечення безпеки чи транспортування.

4. Запевніть всіх, що його симптоми, швидше за усе, реакція на стрес і йому стане краще.

Якщо стресові реакції тривають:

- перемістіть військовослужбовця в безпечне місце;
- не залишайте його одного, нехай із ним постійно перебуває хтось, кого він знає;
- повідомте старшого командира;
- переконайтеся, що його огляне хтось з медичного персоналу;
- дайте йому виконувати якісь легкі завдання, коли він не спить, їсть чи відпочиває.

5. Переконайте військовослужбовця, що йому стане краще і поверніть його до виконання службових обов'язків як тільки йому стане краще і він буде готовим до цього.

IV. Дотримуйтесь слідуєчих принципів реабілітації учасників бойових дій (комбатантів) із ознаками реакцій на бойовий стрес. У країнах НАТО вони складені в акронім BICEPS (BICEPS – абрєвіатура з англійських слів).

Brevity (стислість) – перша допомога (відпочинок та відновлення) не мають тривати більше, ніж 1–3 дні.

Immediacy (невідкладність) – дуже важливо, щоб допомога надавалася якомога швидше, як тільки з'являються симптоми (за умови, що тактична ситуація дозволяє). Не зволікайте!

Centrality (централізованість) – забезпечте перебування комбатантів із реакціями бойового стресу разом для взаємної підтримки та ідентифікуйте їх як військовослужбовців.

Contact (контакт) – військовослужбовця заохочують думати про себе як бійця, а не пацієнта чи хворого. У разі будь-якої можливості товариші по службі підрозділу повідомляють солдата, що на нього чекають й бажають його повернення.

Expectancy (очікування, надія) – комбатанту необхідно недвозначно повідомити, що у нього нормальна реакція на надзвичайний стрес і що це пройде, і він зможе повернутися до виконання обов'язків через декілька годин, можливо днів. Безпосередній командир є особливо важливим на цій фазі допомоги. Із усього, що говориться комбатанту, який страждає від бойового стресу, слова його безпосереднього командира, швидше за усе, матимуть найбільший вплив. Просте твердження з вуст командира, що реакції військовослужбовця є нормальними і що йому незабаром стане краще, матиме позитивні наслідки. Також варто сказати, що він потрібен своїм товаришам і

вони чекають на його повернення. Після повернення з ним потрібно поводитися як і з будь-яким іншим військовослужбовцем і очікувати, що він належно виконуватиме свої обов'язки. Численні дослідження показали, що якщо потерпілий лікується як пацієнт і його направляють в тил, то його симптоми триватимуть довше і він рідше повертається до виконання службових обов'язків або не повертається зовсім.

Proximity (наближеність) – цей принцип передбачає максимальну близькість відносно безпечного місця надання допомоги до району бойових дій, що дає можливість комбатанту отримувати дружню підтримку своїх товаришів по службі й значно підвищує загальну ефективність реабілітаційних заходів. Бажано, щоб військовослужбовців, які вимагають догляду через важкий бойовий стрес, не розміщували у медичні заклади разом із пораненими та хворими військовими.

Simplicity (простота) – цей принцип указує на необхідність використання коротких і простих методів для відновлення фізичного стану та упевненості в собі. Не проводьте психотерапію. Дії, які виконуються для контролю реакцій бойового стресу, є такими:

- 1) переконання (переконайте постраждалого у нормальності реакцій);
- 2) відпочинок (відстрочка від бою або відпочинок від роботи);
- 3) задоволення тілесних потреб (наприклад, потрібно зігріти, дати гарячу їжу та питво, забезпечити гігієну та сон);
- 4) відновлення впевненості (дати військовому можливість виконувати цілеспрямовану діяльність та контактувати зі своїм підрозділом);
- 5) повернення до свого підрозділу та виконання своїх прямих обов'язків.

Статус “не пацієнта”. Щоб комбатанти із бойовим стресом не увійшли у роль пацієнта, необхідно дотримуватися таких принципів та правил:

- залишити військовим їх форму і вони мають дотримуватися військової етики і дисципліни;
- забезпечити перебування військових із реакціями бойового стресу окремо від важкохворих чи поранених пацієнтів;
- максимально обмежити приймання ліків, за винятком серйозного порушення сну;
- не евакуювати і не госпіталізувати військового, за винятком абсолютної необхідності;
- не ставити передчасних діагнозів;
- транспортувати військових автотранспортними засобами загального призначення, а не машинами швидкої допомоги.

Бойова втома. Бойова втома є неминучою під час бою, але можна запобігти появі великої кількості постраждалих від неї. Дослідження показують, що у добре підготовлених і згуртованих підрозділах із хорошим командуванням лише один із десяти страждає від бойового стресу навіть в умовах важких боїв. Це значно менше, ніж зазвичай, у середньому один із чотирьох або п'яти у боях помірної інтенсивності та один із двох-трьох військових під час інтенсивних бойових дій. Знаючи, які тактичні й загальні

умови сприяють зростанню випадків бойової втоми, командири та солдати можуть вжити заходів щодо зменшення впливу цих факторів. Вони мають розділяти тягар, вирішувати внутрішні конфлікти, збудувати згуртований підрозділ і зменшити стрес. Те саме, а також дотримання дисципліни і законів ведення війни, запобігає неправомірній поведінці, спричиненій стресом. Можна подолати бойовий стрес жорстким, реалістичним тренуванням, яке збільшує впевненість в собі, турбуючись один про одного.

Роль командира в профілактиці бойової втоми

Дослідження показали, які саме ситуації та стрес-фактори спричиняють виникненню бойової втоми. Деякі з них можуть контролюватися командиром або хорошим лідером підрозділу. Інші ситуації чи події проконтролювати неможливо, проте знання про те, які з них збільшують стрес і бойову втому, дозволяють командиру компенсувати їх вплив зменшенням інших факторів стресу і здійсненням корекційної роботи. Командир також повинен мати план забезпечення належної допомоги постраждалим від бойового стресу і враховувати його під час виконання основних бойових завдань.

Військовослужбовці мають пройти хоча б базове навчання на тему бойового стресу та його попередження. Таке навчання повинні отримати усі: медичні працівники, бойові офіцери, військові капелани і т. д. Варто забезпечити підрозділи додатковими матеріалами на цю тему.

Щоб зменшити рівень стресу, командир підрозділу має:

- надихати, а не залякувати чи погрожувати;
- ініціювати і підтримувати програми із управління стресом;
- інформувати військовослужбовців на предмет розуміння й адекватного реагування на ознаки бойового стресу;
- переконатися, що кожен солдат освоїв принаймні дві техніки релаксації для контролю над стресом: повільну – для глибокої релаксації й швидку – для використання під час виконання завдання.

Що можуть бійці підрозділу робити для контролю бойового стресу?

Командири підрозділів і підлеглі можуть контролювати стрес, допомагаючи один одному. Вони повинні вміти розпізнавати ознаки стресу один в одного. Одним із важливих способів, який може зменшити напругу – виговоритися (“вентиляція”). Тобто необхідно підбадьорювати і заохочувати солдата, який переживає стрес, до розмов. Заспокоєння є корисним, тоді як сперечання, критика та принизливі зауваження, зазвичай, нічим не допоможуть.

Командир та товариші по службі можуть допомагати один одному таким чином:

- у кожного військовослужбовця має бути “бойовий товариш”, уже існуючий чи призначений, із яким він може ділитися своїми почуттями та проговорити свій бойовий досвід;
- офіцери і молодші командири військової служби за контрактом підрозділу мають заохочувати один одного до проговорювання, особливо тих питань чи почуттів, які вони не можуть обговорювати із рядовими;

– офіцери сусідніх підрозділів повинні спілкуватися й забезпечувати “вентиляцію” один для одного;

– добре, якщо у підрозділі присутній військовий капелан, він має бути тим, із ким кожен може поговорити про будь-що;

– варто проводити загальні зустрічі (“випускання пари”) після повернення зі складних завдань чи бойових дій.

Загальні зустрічі (“випускання пари”) – це короткі зустрічі, які проводяться тоді, коли підрозділ тільки повертається з бою. Також вони проводяться після важких / інтенсивних боїв із противником або чергувань, під час якого відбулося щось серйозне. Такі зустрічі є особливо важливими після критичних подій. Це – неофіційний захід і відбувається до того, як учасники повністю задовольнили свої тілесні потреби чи повернулися до виконання завдань.

Компоненти зустрічі “випускання пари”:

– зібрати усіх військовослужбовців підрозділу в безпечному і відносно зручному місці на короткий період часу (близько 15 хвилин);

– дати їм можливість отримати напої (не стимулюючі) та їжу;

– дати їм можливість поспілкуватися між собою;

– надати визнання й похвалу за складне завдання, яке вони виконали;

– надати інформацію щодо інших членів підрозділу, які були поранені чи загинули, щоб попередити плітки;

– надати інформацію підрозділу про те, де і як вони будуть відпочивати і відновлюватися;

– дати короткий огляд подальших планів;

– за необхідності, можна надати дуже короткий огляд нормальних стресових реакцій, що можуть проявитися.

Що може робити сам військовослужбовець для контролю бойового стресу? Військовослужбовець повинен випити велику кількість рідини (навіть якщо не хочеться), їсти достатньо їжі й намагатися відпочивати/спати так часто, як це можливо.

Кожен має навчитися принаймні двом технікам релаксації (бажано більше), які можуть бути використані тоді, коли виконання фізичних вправ неможливе. Одна техніка повинна забезпечити швидке зменшення надмірної напруги без відриву від виконання завдання. Друга – забезпечити глибоку релаксацію для відновлюючого сну навіть в умовах стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЯВНИХ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Розвиток системи саморегуляції військовослужбовця не відбувається на “пустому місці”. Протягом життя у військовослужбовця формуються власні стратегії подолання стресових ситуацій та життєвих негараздів, методи самомотивування. Їх аналіз дозволяє зробити прогноз щодо сприйнятливості військовослужбовця до інших методів саморегуляції, які може запропонувати військовий психолог на заняттях із професійної психологічної підготовки. Крім того важливим є визначення життєвих ситуацій і обставин, які викликають у військовослужбовця виражені негативні переживання. Відомо, що нерозв’язані проблеми, накопичення невеликих за силою стресів може сприяти розвитку гострого стресу. Відповідно, профілактика гострого стресу передбачає дотримання психогієни (визначення ситуацій, що суб’єктивно є травмуючими, власних неадаптивних форм мислення та поведінки, що сприяють травматизації; усвідомлення власного потенціалу для подолання стресів та самоактивації).

Таким чином для цілеспрямованого формування власної системи саморегуляції необхідно:

- 1) визначити, якими механізмами зняття напруги і розрядки, підвищення тонусу Ви володієте;
- 2) усвідомити їх;
- 3) перейти від спонтанного застосування цих способів регуляції до свідомого їх використання в цілях управління своїм станом;
- 4) освоїти необхідні нові способи саморегуляції (пов’язані з управлінням диханням, тонусом м’язів, рухом, уявними образами; зі словесним впливом).

Для виконання перших трьох пунктів необхідно зайнятися самоспостереженням. Визначте, які життєві події (й чому) викликали у Вас негативні, дезорганізуючі переживання. Спробуйте пригадати: за яких умов і яким способом Вам удавалося подолати ці переживання. Проаналізуйте, які Ваші дії навпаки погіршували ситуацію.

Зазначимо, що усвідомлення актуальних переживань саме по собі може стати причиною змін стану, вести до оволодіння собою. Наприклад, помічено, що усвідомлена злість втрачає свою силу. Слід розуміти також і те, що фантазії, очікування, думки впливають на те, що відбувається навколо (на те, як ми сприймаємо події оточуючого світу і реагуємо на них). Один із способів самоспостереження – огляд ситуації зі сторони.

Вправа “Вечірній огляд”

Закрийте очі, сядьте прямо. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, зосередьтеся на диханні. Потім спробуйте згадати весь свій день в зворотному порядку. Згадайте всі події й всі свої дії протягом дня до моменту ранкового пробудження, спробуйте згадати свої сни. Робіть це без емоцій і міркувань. Згадайте події дня, але не оживляйте їх, не фантазуйте. Згадайте, що Ви

говорили і думали. Не дозволяйте собі починати гру “Якби я ...”. Якщо вам важко зберігати неупередженість, уявіть, що це життя іншої людини, яку Ви любите такою, яка вона є.

Психологічний щоденник

Психологічний щоденник – це “місце”, в якому людина завжди може проаналізувати та пропрацювати наявну проблему, усвідомити свої почуття чи настрої, осмислити пережитий досвід, прийти до якогось рішення. Дуже важливо писати щоденник для себе. Він не матиме справжнього ефекту, якщо Ви будете писати його заради того, щоб хто-небудь його прочитав. Тому подбайте про те, щоб не спокушати оточуючих, залишаючи щоденник на видному місці. Однак, якщо в якийсь момент Вам захочеться прочитати щось із записів близькій людині – зробіть це!

Ви можете писати тоді, коли потрібно або хочеться, іноді щодня, іноді раз у тиждень, а іноді, примушуючи себе робити це щогодини.

Не існує ніяких певних правил щодо того, що писати і чого не писати у щоденник. Керуватися варто тільки своїми власними відчуттями. Підставою для звернення до щоденника може послужити будь-яке сильне переживання. Корисно записувати у щоденнику перші враження про нових людей, міста, про роботу і пізніше їх перечитувати. Ви можете використовувати щоденник для того, щоб досліджувати Ваші відносини із кимось, хто Вам не подобається. Можна виписати із книжки уподобане місце. Можна записувати програму “Як мені кинути палити”, відзначаючи усі моменти, коли Вам захотілося взяти сигарету і аналізуючи те, що вдасться помітити. Записи у щоденнику дадуть Вам шанс переглянути заново прожитий день, осмислити випадкову зустріч із кимось, зрозуміти значення якоїсь короткострокової події. Запис у щоденнику спостережень про себе, про свої обіцянки самому собі, про свої рішення й прагнення допоможуть Вам краще пам’ятати події про себе і своє життя.

Перечитування щоденника має велике значення: воно дозволяє визначити повторювані форми своєї поведінки у стосунках із людьми. Може бути, Ви натрапите на опис тупикових ситуацій у взаємодіях... і знайдете вдале рішення проблеми.

Хтось веде щоденник, тому що самотній і не знає, як спілкуватися з іншими. Хтось тому, що йому приносить задоволення описувати інших людей. Хтось від надміру почуттів і вражень про навколишній світ. Ви теж зрозумієте, в чому цінність щоденника для вас після того, як деякий час будете вести його.

Автобіографія

Суть цього методу полягає в тому, щоб описати історію свого життя, згадуючи всі головні події та своє ставлення до них. Писати автобіографію можна багато разів, потрібно обов’язково позначати дату її написання, тому що у двох описах одного періоду, зроблених у різний час, із часом вибираються й різні події, та одні й ті ж відносини можуть виглядати зовсім інакше.

Ви можете почати автобіографію з будь-якого епізоду або періоду: тут немає правил. Основна мета автобіографічних оповідань – знайти уміння

поводитися зі своїм минулим і здатність жити в сьогоденні. Тобто Вам необхідно відокремити справжнє від минулого, позбутися його впливу.

Як правило, нам не вистачає психологічних ресурсів, щоб повністю пережити кожну із наших утрат відразу ж, як тільки вона сталася. Тому із часом варто знову повернутися до них, щоб у ретроспективі усвідомити, у чому полягає сенс усіх цих болючих подій. Не менш збагатить Вас і те, якщо Ви нагадаєте самому собі хвилини Вашої слави і успіху. Допомогти у зверненні до минулого допоможуть такі вправи.

Вправа “Зворотній відлік”

Займіть зручне положення ... Закрийте очі ... Деякий час просто поспостерігайте за своїм диханням, не намагаючись його регулювати ... Згадайте вчорашній день ... Що Ви робили, де були, із ким зустрічалися ... Не поспішайте ... постарайтеся “побачити” те, що вчора відбувалося перед Вашими очима ... Відновивши вчорашній день, згадайте день тиждень тому ... Також постарайтеся побачити події, місця й людей, із якими Ви зустрічалися, про що Ви говорили ... Потім таким же чином згадайте те, що відбувалося місяць назад ... Рік тому ... П'ять років тому ... Десять років тому ... П'ятнадцять ... Двадцять років тому і т. д. до тих пір, поки не досягнете самого маленького віку, коли пам'ятаєте себе. Приділяйте кожному етапу достатньо часу, не поспішайте.

Вправа “Емоційно-корекційне переживання”

Запишіть те, що тривожить Вас, у вигляді невеликого оповідання, написаного у теперішньому часі від першої особи. Спробуйте якомога точніше згадати усі події. Відновіть діалоги. Запишіть Ваші почуття ... Потім перепишіть історію так, як би Ви хотіли, щоб вона відбулася: підіть назустріч переслідувачеві, помститься “мучителю”, полюбіть людину, яку Ви ненавидите. Робіть все, що хочете. Створіть нові діалоги. Запишіть Ваші почуття. Придумайте свій власний фінал і розв'язку.

Корекція ірраціональних установок за Альбертом Елісом

Когнітивно-поведінкова терапія американського психолога Альберта Еліса ґрунтується на тому, що:

- ми самі вибираємо, що думати;
- почуття слідує за думками;
- тільки у силу багаторічних звичок ми затримуємося на певних думках (в основному негативних).

Відповідно до його поглядів, усі переконання людини можна розділити на так звані “раціональні” та “ірраціональні”. Раціональні переконання – це оціночні судження, які носять характер переваги. Вони знаходять своє вираження в формі бажань, прагнень, уподобань, симпатій та антипатій.

Раціональні переконання формуються під дією емоцій, які супроводжують отримання або не отримання бажаного людиною. Тобто, як позитивні, так і негативні емоції в цьому випадку розцінюються як реакція на події й не чинять значного впливу на постановку подальших цілей і вирішення задач.

Ірраціональні переконання мають іншу структуру – це абсолютні догматичні судження (на відміну від оціночних – відносних), які виражаються в формі “повинен”, “зобов’язаний”. Наявність ірраціональних переконань призводить до негативних емоцій, які класифікуються як глибокі, тому що зачіпають площину моральної, ціннісної структури особистості. І тоді, на думку автора, виникають депресії, посилюється тривожність, гнів, почуття провини. Такі переконання перешкоджають постановці цілей, їх досягнення ведуть до непродуктивних форм поведінки (уникання, відкладання на “потім”, алкоголізм, наркоманія, зловживання ліками, іпохондрія і т. д.). Зазначимо, що непотрібно путати усі зобов’язання (наприклад, професійний обов’язок) з ірраціональними судженнями. У кожної людини є зобов’язання, яких вона має дотримуватися, ірраціональні зобов’язання – це ті зобов’язання, дотримання яких не має сенсу, користі не лише для себе, але й для залежних від людини близьких чи суспільства.

А. Еліс виділяє три основні, універсальні ірраціональні переконання, які можуть мати найрізноманітніші прояви.

1. Вимога до себе: я маю досягти успіху і отримати схвалення інших людей, інакше стану невдахою (це породжує тривогу, почуття провини, депресію).

2. Вимога до інших людей: люди мають ставитися до мене так, як мені хотілося б – справедливо, дбайливо і по-доброму. Якщо вони цього не роблять, значить вони погані й заслуговують осуду, а також покарання (за цим слідує гнів, пасивна агресія, жорстокість).

3. Вимога до світу / життя: я маю отримати те, чого хочу і коли хочу, і не повинен отримувати те, чого не хочу. Це жахливо, коли я не отримую бажаного, я просто божеволію (це призводить до повільності, “психології жертви” – і жалості до себе).

За негнучкою природою цих вимог завжди ховається проблема нездорового сприйняття. Тільки змінивши спосіб мислення, й знайшовши більш гнучкі переконання, можна розраховувати на прояв здорових емоцій і відповідну поведінку. Як позбутися від цих ірраціональних думок? Прийняти те, що є.

Прийміть дійсність – якою б неприємною вона не була. Отже головне – практикувати три види прийняття щодо трьох перерахованих вимог (до себе, до інших і до життя в цілому). Кожна із них спирається на три основні переконання.

1. Безумовне прийняття себе:

– визнайте той факт, що Ви можете помилятися і маєте як позитивні, так і негативні сторони, як і всі люди;

– погодьтеся, що у Вас не може не бути недоліків;

– ви не гірше і не краще за інших, не дивлячись на Ваші позитивні якості й недоліки.

2. Безумовне прийняття інших людей:

– визнайте, що у деяких випадках люди неминуче будуть чинити із Вами несправедливо;

– погодьтеся, що вони не повинні ставитися до Вас справедливо;

– люди, які чинять з Вами несправедливо, не гірші й не кращі за інших.

3. Безумовне прийняття життя:

– визнайте, що життя не завжди йде так, як Вам хотілося б;

– погодьтеся, що життя не зобов'язане розвиватися саме так, як Вам хотілося б;

– можливо, у житті мало приємного, однак воно не страшне і в більшості випадків цілком стерпне.

Одна із ефективних технік когнітивно-поведінкової психотерапії, яка доступна кожному, проста у використанні й дозволяє дати відсіч настирливим негативним думкам – *це картки оволодіння собою або копінг-картки*. Ці картки є аркушем паперу або картону, із одного боку якого написана типова негативна думка, властива Вам, а із іншого боку – антиманіпуляційна конструктивна відповідь на неї. Коли Ви помічаєте, що та чи інша негативна думка знову промайнула у Вас у голові, Ви дістаєте картку і читаєте підтримуюче переконання. Деструктивні негативні думки – це завжди маніпуляція, яка живе у Вашій голові, в таких думках перемішана правда і брехня. І саме тому, що у них є частка правди, вони приймаються нами. Щоб протистояти маніпуляційному переконанню, потрібно відокремити правду від брехні. Один із типових прийомів маніпуляції – це гіперузагальнення (це і є помилкою мислення). Наприклад, Ви виконуєте якусь роботу і допускаєте помилку, в голові проноситься думка: “Я поганий фахівець”, і настрої псується. Правда, що Ви зробили помилку. Але неправда, що фахівець ніколи не робить помилок у роботі. Також неправда, що за окремо взятою ситуацією можна робити висновок про роботу людини у цілому. Існують типові помилки мислення. Наприклад, катастрофізація – перебільшено негативна оцінка подій, довільний умовивід – необґрунтовані ірраціональні негативні висновки, мислення в термінах “все або нічого”, “тиранія повинності” – “Я / інші люди повинні робити так-то і так-то і ніяк інакше”, надузагальнення, знецінення або недооцінка позитивних результатів. У кожної людини може бути свій набір звичних негативних думок і помилок мислення, тому картки оволодіння собою з підтримуючими переконаннями необхідно складати індивідуально для кожної людини. Ви можете зробити це для себе самостійно або за допомогою психолога, притримуючись плану дій.

1. Спостерігайте за своїм настроєм хоча б протягом одного тижня й відзначайте моменти, коли він псується, коли виникає якась негативна емоція. Визначте, що це за емоція, тобто назвіть її.

2. Запитайте себе: “Про що я тільки що подумав?”, “Яка моя думка могла викликати таку емоцію?”. Або подумки увійдіть в роль своєї емоції й надішліть повідомлення собі від неї. Це і є автоматична думка.

3. Розгорніть автоматичну думку, щоб вона звучала як розгорнуте речення, і було зрозуміло, як вона співвідноситься з ситуацією. Часто вже на цьому етапі роботи із думками стає зрозуміло, наскільки та чи інша автоматична думка неконструктивна та нереалістична.

4. Оцініть автоматичну думку як гіпотезу, спираючись на такі питання:

– Які є аргументи, що підтверджують її, а які спростовують?

– Чи існує альтернативне пояснення?

– Що найгірше може статися? Чи зможете Ви пережити це? Який найкращий результат? Який самий реалістичний варіант розвитку подій?

– Яка помилка мислення стоїть за цією автоматичною думкою?

– Проаналізуйте її за принципом “Правда, що ...”, “Неправда, що ...”.

5. Спираючись на проведену оцінку автоматичної думки, сформулюйте адаптивну відповідь.

6. Запишіть пункти 1–5 в щоденник автоматичних думок:

Дата	Ситуація (що конкретно відбувається)	Емоції	Автоматичні думки (Про що я подумав? Що ця емоція говорить мені?)	Правда, що... Аргументи за	Неправда, що... Аргументи проти	Адаптивна відповідь

7. Перегляньте щоденник і всі негативні автоматичні думки за минулий тиждень. Виділіть типові, такі, в яких найчастіше зустрічаються негативні нереалістичні думки.

8. Спираючись на пройдений аналіз, складіть стратегії оволодіння собою з типовими для вас негативними автоматичними думками і адаптивними відповідями на них.

Наприклад, негативна думка: “Я не повинен нікому відмовляти, тому що відмовою я ображу людину”. Адаптивна відповідь: “Я не відповідаю за почуття інших людей. Людина може образитися або не образити і це її вибір. Я маю право говорити «так» або «ні», не відчуваючи себе винуватим або егоїстичним”. Ще один приклад, негативна думка: “Я не зможу це зробити, у мене не вийде”. Адаптивна відповідь: “Я думаю, що у мене не вийде, але це не обов’язково правда. Насправді точно я цього не знаю і не впізнаю, поки не спробую. В минулому я багато раз думав, що щось не зможу, а потім робив це”.

Картки оволодіння собою необхідно читати три рази в день й кожен раз, коли негативна думка відвідує Вас. Точно сформульоване підтримуюче переконання здатне значно знизити тривожність, підвищити впевненість в своїх силах і мотивувати на досягнення.

Корекція ірраціональних переконань дозволяє зменшити накопичення стресу і є профілактичним засобом для розвитку гострого стресового розладу.

РОЗДІЛ 4

ФОРМУВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ НА ОСНОВІ КЕРУВАННЯ ДИХАННЯМ

Коли людина переживає стрес, у неї змінюються фізіологічні показники, підвищується тиск, частішає пульс. Ми не можемо свідомо впливати на швидкість викиду адреналіну в кров або на частоту серцевих скорочень. Однак у нас є “тоненька ниточка” зв'язку між недоступними процесами контролю в організмі й свідомістю: це дихання. І, якщо ми спеціально починаємо дихати так, як дихає людина у стані розслаблення – повільно, глибоко, то незабаром весь організм заспокоюється.

Про роль дихання для заспокоєння на побутовому рівні відомо кожній людині. Так, намагаючись заспокоїтися, ми інтуїтивно затримуємо дихання чи беремося за сигарету. Паління – це найпростіша дихальна гімнастика, у разі якої візуалізується видих за допомогою диму, а вдих утруднюється як і у випадку дихання через соломинку. Утруднення вдиху і візуалізація видиху дозволяють взяти під контроль дихання під час переживань.

Наведені нижче вправи дозволяють взяти під контроль дихання й змінити “алгоритм” стресового дихання на спокійне. Дихання, яке за своїм темпом, способом, глибиною відповідає спокійному стану, поступово викликає цей стан. Людина має можливість, свідомо управляючи диханням, використати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язової, так і психічної. Таким чином ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом поряд із релаксацією та концентрацією.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати у будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати у строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудної клітки й живота. Дуже важливим є правильне положення голови: вона має знаходитися прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору грудну клітку й інші частини тіла. Якщо усе в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Черевне дихання сприяє скиданню нервово-психічної напруги, відновленню психічної рівноваги. У ході навчання необхідно домогтися, щоб вдих і видих здійснювалися за рахунок наповнення нижньої третини легенів рухом черевної стінки, у цьому разі грудна клітка і плечі залишаються без руху.

Для засвоєння цієї техніки потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих, так щоб Ваш живіт максимально надувся. 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.

Цикл дихання слід проводити за формулою “4–2–4”, тобто на чотири рахунки вдих, на два рахунки пауза і на чотири рахунки видих. У цьому разі рекомендується дихати повільно, через ніс, зосередивши увагу на процесі дихання. Можна на початковому етапі підключати образи, уявляючи, як повітря наповнює легені й виходить назад.

Після правильного засвоєння цього типу дихання військовослужбовцям рекомендується застосовувати його під час появи перших ознак психічної напруженості, нападів дратівливості або переляку. Дві–три хвилини такого дихання, як правило, сприяють відновленню психічної рівноваги або значно послаблюють негативні емоції.

Тим, у кого нервеве перебудження занадто високе і дихати повільно здається неможливим, можна використати *дихання поштотвами*. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. У цьому разі щораз, видаючи горловий звук: “Ххааах!”. Уявляйте, як разом із цим “Ххааах!” із Вас виштотвхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно усім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

Дихання по квадрату. Ця техніка використовується для оволодіння диханням, а через нього і собою. Вона використовується в стані, близькому до ступору. В повітрі рукою малюють квадрат (тобто усі боки прямокутника мають однакову довжину). Рука йде вниз – вдих; вправо – затримка дихання; вверх–видих; вліво – затримка дихання. Вдих робити носом, видих – ротом.

“*Заспокійливе дихання*”. Ця вправа, яка сприяє заспокоєнню, ґрунтується на дуже простому психічному механізмі. Справа у тому, що під час вдиху відбувається активація психічного стану людини, а під час видиху настає заспокоєння й розслаблення всього організму. Тому, якщо Ви за рахунок зменшення видиху акцентуєте вдих, то як би підзаряджаєте себе, піднімаєте свій тонус. Якщо ж, навпаки, акцент робиться на видиху, то ситуація зворотна: ви відчуваєте заспокоєння й розслаблення.

Запропонована слідує процедура якраз і полягає в збільшенні часу, який Ви витрачаєте на третю фазу дихального циклу і скорочення часу, який Ви витрачаєте на паузу (пауза – це затримка дихання, вона також характерна для страху). Послідовність фаз не нова і всім добре відома: вдих – пауза – видих.

Почати потрібно із 5 секунд, що витрачаються на кожну із трьох фаз. Повільний вдих протягом 5 секунд, пауза 5 секунд і видих також на 5 секунд. Далі переходимо до зміни ритму: вдих 5 секунд, пауза 4 секунди і видих 6. І так на кожен слідує цикл відбираєте по одній секунді на паузі й додаєте по одній на видих. Так що ще через чотири цикли у Вас доводиться 5 секунд на вдих і 10 на видих. Подихайте так дві-три хвилини, і Ваш стан повністю нормалізується – піде напруга і, відповідно, випарується страх. Видихніть свій страх, зробіть собі послугу!

Більш простим варіантом цієї техніки є *дихання на 3–4*. На 1, 2, 3 робимо вдих носом, на 1, 2, 3, 4 видих ротом (тобто видих на чверть довший за вдих).

Дихання в пакет. Під час паніки чи істерики у людей часто буває прискорене дихання (гіпервентиляція). В цьому разі в крові виявляється занадто багато кисню й занадто мало вуглекислого газу, що призводить до порушення роботи мозку – виникає запаморочення, людина може утратити свідомість. Найпростіший вихід із положення – дихати у пакет, тобто вдихати свій же видих, у цьому випадку вміст газів у крові залишиться в нормі.

Допомагає нормалізувати газообмін і *дихання з зусиллям*. Для цього, наприклад, можна *дихати через соломинку*. Чи, наприклад, вдихати через ніс, а видихати через соломинку (*видих із зусиллям*).

Той самий принцип і у вправі *дихання на “свічку”*. Запаліть свічку або уявіть, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи у трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

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.

Вогняне дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно уявити себе величезним вогнедишним драконом. Уявіть, як Вас переповнює енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі. Поступово збільшуйте темп. Дихати потрібно тільки носом, усю увагу зосередьте на видиху.

Підбір індивідуальної техніки дихання для заспокоєння. Для різних людей ті чи інші техніки дихання мають неоднаковий заспокоюючий ефект. Тому важливим є заздалегідь визначити індивідуальну ефективність техніки дихання і засвоювати більш індивідуальну. Пропонуємо простий прийом визначення ефективності техніки дихання для себе за допомогою присідання:

- 1) заміряйте пульс за 30 секунд;
- 2) пострибайте на одній нозі 30 секунд і заміряйте пульс;
- 3) подихайте в обраній техніці, наприклад, на “Дихання на 3–4” і заміряйте пульс; пульс порівняйте до присідання й після присідання.

Ключичне (верхнє) дихання здійснюється верхньою третиною легень з підняттям плечей. Вдих-видих проводиться через ніс глибокими і швидкими рухами. Застосовується в разі виникнення ознак втоми, апатії або сонливості в цілях активізації психічних процесів, відновлення відчуття бадьорості.

РОЗДІЛ 5

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ НА ОСНОВІ КЕРУВАННЯМ ТОНУСОМ М'ЯЗІВ ТА РУХАМИ

Уміння розслабитися, знімати м'язові затиски, що виникають під впливом психічних перевантажень, дозволяє організму отримувати повноцінний відпочинок, швидко відновити сили і зняти нервово-емоційну напруженість. Домогтися повноцінного розслаблення відразу всіх м'язів тіла, як правило, не вдається. Тому рекомендується послідовне розслаблення різних груп м'язів із дотриманням ряду правил.

По-перше, завдання вправи – усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених груп м'язів за контрастом із її напругою.

По-друге, кожна вправа складається з 3-х фаз: “напруження – відчуття – розслаблення”.

В початковій фазі напруга обраної групи м'язів наростає плавно, потім кілька секунд тримається максимальна напруга до тремтіння м'язів, а скидання напруги (фаза розслаблення) здійснюється різко. Потрібно ураховувати, що повністю розслаблений м'яз як би “провисає”, й в ньому виникає відчуття тяжкості.

По-третє, повільній нарузі відповідає й повільний вдих, розслаблення синхронне із вільним повним видихом.

Кожна із вправ повторюється 3–4 рази.

Скелетні м'язи є одним із найсильніших джерел стимуляції мозку. М'язові імпульси здатні в широких межах змінювати їх тонус. Доведено, що довільне напруження м'язів сприяє підвищенню та підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неактуальної або надмірної психічної активності, навпаки, необхідне м'язове розслаблення (релаксація). Відчуваючи негативні впливи, організм максимально мобілізується для інтенсивної м'язової роботи. Ось і потрібно дати йому таку роботу. Іноді зняттю психічної напруги допоможуть 20–30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги.

В інших випадках більш ефективним може виявитися диференційований аутотренінг по типу “експрес-методу”. Він полягає в максимальному розслабленні тих м'язів, робота яких у цей момент не потрібна. Так, якщо під час ходьби напружуються переважно м'язи ніг, то потрібно розслабити м'язи обличчя, плечей, рук. У положенні сидячи слід розслабити м'язи обличчя, рук, плечей, ніг.

Формування навичок розслаблення м'язів обличчя

Саме у цій частині тіла найчастіше виникають м'язові затиски, тобто групи м'язів хронічно перебувають в підвищеному тонусі навіть тоді, коли людина розслаблена. Тому важливо навчитися розслабляти всі групи м'язів хоча б на короткий час.

Робота м'язів обличчя починається з напруги і розслаблення м'язів чола (“маска подиву”, “маска гніву”), а потім м'язів щік, жувальних м'язів, м'язів шиї.

Вправи для обличчя й зорової системи

Ці вправи добре розслаблюють й тренують м'язи обличчя й зорової системи, що сприяє їх зміцненню, а значить, їх підтриманню в певному тонусі. Деякі з вправ рекомендується виконувати від найбільшої кількості раз до найменшої. Наприклад, починати з 8, у разі освоєння вправи можна зменшувати кількість повторів, наприклад, до 5.

1. Вертикальне піднесене волосся по всій голові, перпендикулярно їй – затиснути волосся та відтягувати в різних точках голови від периферії до центру. Робити 3–2 цикли (спочатку цикл занять 3, а у разі освоєння вправ 2).

2. Горизонтальні рухи: пальці звести разом і пересувати долоні від периферії до центру.

3. Руку покласти на лоб, у цьому разі, намагаючись не морщити лоба, підняти брови і очі вгору, повторити 7–5 разів.

Брови

1. Підняття брів догори (“здивування”), робити 4–6 разів.

2. “Невдоволення”: нахмурити брови до вертикальної складки, розслабити, робити 4–6 рази.

Очі

1. “Жах”: закрити очі, заплющити і розслабити, виконувати 5–8 разів. Розкрити максимально очі на 3–4 с, затриматися, закрити очі на 3–4 с, робити 2–4 рази.

2. Прикрити очі, направити їх догори і дивитися на верхні вії. Відпочити і робити 2–4 рази.

3. Підморгування правим, потім лівим оком по черзі, робити 5–8 разів. Куточки очей злегка підняти руками вгору і вниз, потім по діагоналі по 4–6 разів.

4. “Прострація”: дивимося в нікуди, думки про космос, очі відкриті 3 хвилини.

5. Скласти руки кошиком і закрити очі руками, не натискаючи.

6. Відбувається розслаблення центру зору. Можна спиратися ліктями на стіл. Постаратися побачити чорноту (чорний оксамит), робити 30–40 хвилин.

7. Закрити очі, сильно заплющити очі, відчути, що стало темно. Прикрити очі руками, відчути, що стало ще темніше. Уявити перед собою темний бездонний колодязь, чорний оксамит або просто щось чорне. Відчути, що стало ще темніше, побачити, відчути цю темряву! Побути в ній. Прибрати руки від обличчя. Відчути, що стало світліше. Не відкриваючи очі, відчути, що стало світліше. Повільно відкрити очі (назад повертатися повільніше в два рази). Вправа виконується 1 раз.

Щоки

1. Розслаблення й напруга м'язів щік. Надути щоки, затриматися на 5–8 с і розслабити, робити 5 разів.

2. Перекочування “повітряної кулі”. Набрати повітря й катати його зі щоки на щоку, через верхню та нижню губу, в кожну сторону 3–6 разів.

3. “Обдурити щоки”: видихнути повітря, надуваючи подумки повітряну кульку, повторити 5–7 разів.

4. Зрушення щелепи у сторону: затримати на 3–4 с, усього 4–6 разів. Вправо–вліво – 1 раз, те ж саме тільки швидко 8–12 разів.

Рот

1. “Риба”: повільно відкрити рот, потримати 3–5 хв, а потім повільно закрити, робити 4–6 разів.

2. “Лють”: оскалити зуби, у такому положенні затриматися на 2–4 с і розслабитися, робити 5–8 разів.

3. “Відраза”: опустити нижню губу вниз, відтягнути її, робити 5–8 разів.

4. “Повітряний поцілунок”: випнути обидві губи уперед і розслабити 5–8 разів.

5. Роздільне піднімання губ угору – вниз, правою–лівою рукою по черзі, робити 5–8 разів. Потім теж виконувати одночасно, робити 5–8 разів.

6. Загорнути губи усередину рота, робити 5–8 разів.

7. Опускання куточків рота по черзі, всього робити 4–6 разів, теж зробити разом, робити 4–6 разів.

8. Рух куточків рота угору–вниз одночасно, робити 4–6 разів.

9. Рух куточків рота по діагоналі: один куточок вгору, а інший – униз, робити 4–6 разів.

10. Посмішка “Будди”: великі пальці поставити до рота, вказівні – до вух, середні – на куточки очей і злегка відтягнути, у цьому разі злегка посміхнутися, робити 1–2 хвилини.

11. Розтягнути губи в усмішці якнайдалі, щось подібне до посмішки Буратіно. Повернутися в початкове положення, повторити 5–7 разів.

12. Робити ковтальні рухи.

Ніс

1. Розширення та звуження ніздрів – розслабити, робити 5–8 разів окремо для кожної.

2. “Презирство”: підняти верхню губу, зморщити ніс, розслабитися.

3. Зморщити перенісся, розслабити, робити 4–6 разів.

Підборіддя

1. Висунути підборіддя вперед і з зусиллям його піднімати, робити повільно, 4–6 разів. Відпускати вниз і з зусиллям піднімати, робити повільно, 4–6 разів.

Шия

1. Напружити м’язи шії, втягнути голову в плечі. Затриматися в такому стані 3–5 с, розслабитися, робити 4–2 с.

2. Підняти голову, нижню губу втягнути в рот (працюють м’язи шії), робити все 9–8 разів.

3. Повне розслаблення тіла: сісти на стілець, прийняти позу розслаблення сидячи, голова трохи звисає на бік, спина спирається на спинку стільця, очі

закриті. Погляд спрямований усередину, вниз, щелепа злегка торкається неба, концентруємо увагу на сонячному сплетінні, виконувати 1–2 хвилини.

4. Провести рукою по м'язах шиї й, якщо вони напружені, зробити декілька нахилів і обертальних рухів головою, помасажувати шию. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це дозволяє поліпшити приплив крові до голови, допоможе зняти нервову напругу.

Якщо затиск зняти не вдається, то його можна розгладити за допомогою легкого самомасажу круговими рухами кінчиками пальців. Кінцевим результатом є досягнення “маски релаксації”: віки опущені, всі м'язи обличчя розгладжені, особа стає дещо сонною, байдужою, нижня щелепа особи опущена, язик злегка притиснутий до зубів, як нібито збирається сказати “так”.

Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба регулярно виконувати ці заходи, щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Вправи, що засновані на напрузі й розслабленні м'язів

1. Сидячи, руки витягнути вперед, стиснути в кулаки (1 хвилина), подальше розслаблення.

2. Стоячи на пальчиках, “ростемо” хребтом, тягнемо руки угору, п'ятами “вростаємо” у підлогу (1 хв), розслаблення.

3. Стоячи, уявити, що сідниці стиснули монетку. Напружуємо стегна, сідниці. “Тримаємо монетку, нікому не віддаємо” (1 хв), розслаблення.

4. Сидячи, спина пряма, ноги витягнуті вперед. П'ятами тиснемо у підлогу, пальці ніг тягнемо угору до гомілки (1 хв), розслаблення.

5. Сидячи, спина пряма, ноги навшпиньки. П'яти перпендикулярні підлозі, пальцями ніг тиснемо на підлогу. П'яти піднімаємо якомога вище (1 хв), розслаблення.

6. Сидячи, руки витягнуті вперед, пальці рук розчепірені, напружуємо (30 с). Стиснути у кулак кисть, напружуємо (30 с), розслаблення. Повторити.

7. Сидячи, тягнемо плечі до вух як можна вище. Відчути тепло (1 хв), розслаблення.

8. Вправа для розслаблення м'язів обличчя.

Вправи на регуляцію м'язового тону

1. Виконується в парі. Сісти, закрити очі, подумки переглянути від кінчиків пальців до ключиці м'язи лівої руки і спробувати розслабити їх. Коли Ви готові, партнер бере Вашу руку за кисть й, вільно похитуючи її, несподівано відпускає. В разі правильного розслаблення рука падає як батіг. Повторити для іншої руки. Помінятися в парі.

2. Стиснути у кулак одну із рук. Одночасно потрібно подумки переглянути інші ділянки тіла і максимально розслабити їх, не послаблюючи зусилля в навантаженій руці. В цьому навичку можна ускладнити вправу, через кожні 20 с змінюючи локалізацію напруженої групи м'язів.

3. Закрити очі, на внутрішньому екрані переглянути тіло і вибрати найбільш напружену м'язову групу. Наприклад, м'язи плеча, стегна, гомілки.

Сконцентрувавши на них увагу, спробувати розширити зону розслаблення на сусідні ділянки. Використовуючи візуалізацію, можна уявити собі, як гаряча і важка рідина приємного кольору витікає з вогнища розслаблення, повільно заповнює все тіло.

4. Прикрити очі. Увага на лівій кисті. Уявляємо, як вона занурюється в гарячу воду, поступово червоніє, стає важче. “Промінець уваги” переходить на зап'ястя, повільно рухається до ліктя. М'язи передпліччя, а потім плеча розслабляються, стають “ватяними”, важкими, гарячими.

5. Встати на коліна і сісти на п'ятки (носки ніг назад). Розсунути коліна на 20–30 см. Нахилитися, покласти на підлогу лоба, витягнути вперед складені разом долонями руки. Закрити очі, розслабляються м'язи живота, шії, обличчя. Час виконання 5–7 хвилин.

6. Очі прикриті наполовину: необхідно побіжно переглянути і розслабити усі м'язи. Далі, уявіть собі, що Ваше тіло зроблено із гуми і має здатність згинатися та скручуватися в усіх напрямках. Всі обмеження – кістки, сухожилля – відсутні. Ступні щільно приклеєні до підлоги. Дме вітер, пориви якого кожні 2–3 с змінюють напрямок, змушуючи тіло нахилитися то в одну, то в іншу сторону.

7. Зобразіть п'яного, із порушеною координацією рухів, якого постійно заносить з боку в бік. Ноги заплітаються, голова звисає з одного боку в інший. Ноги заплітаються, голова звисає то на одне, то на інше плече.

8. “Зігфрід”. Перша фаза – напруга: сидючи на кінчику стільця, зігнути руки у ліктях і розвести їх на 90 градусів у сторони, максимально звести лопатки. Голова нахилена уперед і вниз. Зробити 2 вдихи і видихи, на другому диханні розслабитися, опустити руки униз. Зняти напругу. Друга фаза – розслаблення: сидючи, зігнути одне коліно, обхопити його руками і потягнути униз уперед, розслабити м'язи спини, змінити ногу.

9. “Квазімодо”. Перша фаза – напруга: сидючи, зігнути руки у ліктях, підняти їх перпендикулярно уперед. Максимально підняти плечі й втягнути голову, відчутти на шії валик, що утворився. Зробити 2 вдихи, 2 видихи, на другому видиху розслабитися, плечі опустити, голову покласти на груди. Друга фаза – розслаблення: повільно перекичувати голову із грудей на праве плече і торкнутися правим вухом плеча. Повільно перекотити голову на груди, потім на ліве плече, торкнувшись його вухом.

10. “Кінг-Конг”. Перша фаза – напруга: витягнути руки перед грудьми, злегка округлити їх у ліктях і сильно стиснути кулаки – до тремтіння. Друга фаза – розслаблення: зробити 2 вдихи, 2 видихи, на другому видиху скинути напругу – розслабитися.

11. “Танк”. Перша фаза – напруга: у положенні сидючи, руки зігнуті в ліктях і відведені на 90 градусів уперед у районі талії. Пальці стиснуті в кулаки, долоні вгору. Ми ніби із зусиллям здавлюємо себе із боків. Стає важко дихати (дихання пасивне, як вийде). Друга фаза – розслаблення: розслабитися, потрусити руками, розслабити пахви.

Комплекс гімнастики для гнучкості суглобів

1. “Циркуль”. Ходьба на прямих ногах. Потрібно ходити, не згинаючи коліна, рух лише у тазостегновому суглобі, зображуючи циркуль.

2. “Покарання”. Початкове положення – стоячи прямо, ноги разом, стопи паралельні один одному. Згинати по черзі ноги у коліні, б’ючи п’ятою по сідниці, спочатку правою, потім – лівою. Стежити за тим, щоб під час згинання коліно залишалось на одному рівні з коліном випрямленої ноги. Робити 30 разів (по 15 разів кожною ногою).

3. “Ванька-встанька”. Нахили у різні боки. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, стопи паралельні одна одній, руки на поясі, великі пальці та лікті відведені назад:

а) нахилити тіло максимально уперед (у цьому разі груди виставити уперед, плечі відвести назад);

б) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально назад;

в) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально вправо;

г) повернутися у вихідне положення, нахилитися максимально вліво;

д) повернутися у вихідне положення, зробити 6 кругових рухів за годинниковою стрілкою;

ж) повернутися у вихідне положення, зробити 6 кругових рухів проти годинникової стрілки.

Вправу робити плавно, повільно, не згинаючи коліна.

4. Нахили убік із витягнутими руками. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, стопи паралельно одна одній, руки уздовж тіла. Нахилитися вниз правим боком, торкнувшись підлоги правою рукою (можна для цього згинати праве коліно), а пряму ліву руку підняти через сторону вгору, повторити вправу вліво, робити 6 разів.

5. Нахили уперед у сторони. Початкове положення – стоячи, ноги розставлені максимально широко, руки підняті й розведені в сторони. Вдихнути, із видихом нахилитися вперед/вліво до лівої ноги, не згинаючи коліна. У кінці нахилу обхопити гомілку правою рукою, притискуючи голову до лівого коліна, із вдихом – випрямитися. З новим видихом повторити вправу із нахилом до правої ноги, робити 6 разів.

6. Напруга і розслаблення м’язів живота. Початкове положення – стоячи прямо, ноги разом, стопи паралельні одна одній. Напружити і потім розслабити м’язи живота 6 разів поспіль без перерви, робити 6 серій. Після кожної серії відпочивати. Для контролю напруги і розслаблення м’язів – покласти руки (пальці рук) на живіт.

7. “Ладущки”. Початкове положення – сидячи на стільці, ноги витягнуті й підняті над підлогою. Розвести стопи ніг підшвами одна до одної, потім розвести їх навпаки, у цьому разі коліна не розводити, робити 15 разів.

8. Три види руху стоп. Початкове положення – сидячи на стільці, ноги випрямлені та підняті над підлогою. Напруженими стопами робити серію рухів:

а) вертикальні махи – 15 разів;

б) горизонтальні махи – 15 разів;

- в) повороти за годинниковою стрілкою – 15 разів;
- г) те саме, тільки проти годинникової стрілки – 15 разів.

9. Обертання плечовим поясом. Початкове положення – сидячи на стільці, руки зігнуті в ліктях, кисті охоплюють плечовий суглоб, лікті й плечі притиснуті до грудей. Обертання плечовим поясом, не відриваючи ліктів, уперед 15 разів, потім 15 разів назад.

10. Стиснення уявної пружини. Початкове положення – сидячи за столом, лікті спираються на стіл, руки зігнуті в ліктях. З напругою опускаємо праву кисть й передпліччя (як би стискаючи уявну пружину) на стіл. Торкнувшись столу, руку розслабити. Потім повторити вправу для лівої руки, робити 8 разів.

11. Нахили голови до плечей. Початкове положення – сидячи на стільці, повільно нахилити голову вправо, як би намагаючись торкнутися вухом плеча. У цьому разі плечі не піднімати. Потім, повільно нахилити голову вліво. Це – 1 раз. Робити: 15 разів.

12. Нахили до однієї точки. Початкове положення – сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах і розставлені, кистями рук обхопити коліна (великі пальці повернені назовні, інші – всередину), лікті розведені в сторони, голова – прямо. Нахилиємося правим плечем уперед до уявної точки (в центр відстані між колін), намагаючись торкнутися плечем підборіддя в кінцевому положенні, в цьому випадку голова нерухома. Повторювати вправу для лівого плеча, робити 8 раз.

13. Відштовхування стін. Початкове положення – сидячи на стільці напруженими руками відштовхуємо уявні стіни: уперед – 4 рази; в сторони – 4 рази; вгору – 4 рази.

14. Поворот голови у горизонтальній площині. Початкове положення – сидячи на стільці, повертати голову в горизонтальній площині вправо, потім вліво, у цьому разі підборіддя описує півколо, робити 15 разів.

15. Розвороти у сторони сидячи. Початкове положення – сидячи на стільці, однією рукою спертися на коліно, іншу закласти за спину. Повертатися максимально назад у сторону закладеної руки. Повернутися в початкове положення. Поміняти руки місцями і повторити поворот в інший бік, робити 6 разів.

16. Підйом і опускання ніг. Початкове положення – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тіла. Підняти ноги, зігнути їх у колінах і притягнути до живота, потім витягнути випрямлені ноги на 90 градусів до підлоги. Повільно опустити ноги на підлогу, робити 4 рази поспіль.

17. Горизонтальні ножиці. Початкове положення – лежачи на спині, підняти ноги, звести і розвести їх у горизонтальній площині, робити 15 разів.

18. Вертикальні ножиці. Початкове положення – лежачи на спині, підняти ноги, звести і розвести їх у вертикальній площині, робити 15 разів.

19. Відпочинок. Початкове положення – лежачи на спині, руки підняти угору над головою та з'єднати їх у вивернутий замок. Потягнутися вгору. Ноги прямі витягнуті, пальці ніг, одночасно із рухом рук, потягнути на себе,

розслабитися, руки м'яко опустити уздовж тіла. Відпочинок 2–3 хв. Піднімаємося. Комплекс вправ закінчений.

“Ключ” Алієва

В основу методу покладений *механізм керованих ідеомоторних прийомів*:

- “ключовий” керований ідеомоторний прийом – це рефлекторна реакція організму із моторним компонентом, що виникає у відповідь на її образну модель;
- механізм керованого ідеомоторного руху заснований на явищі генералізації вольового імпульсу в корі головного мозку з іррадіацією на рухові центри з відключенням конкуруючих сигналів;
- реалізація керованого ідеомоторного руху відбувається на основі одночасної синхронної активності двох півкуль мозку, за рахунок чого відбувається узгодження їх діяльності й, як наслідок, – рефлекторно-автоматичне зниження стресу.

Антистресова підготовка за допомогою методики “Ключ” складається з двох функціональних блоків.

У *першому блоці* проводиться нейтралізація наявного стереотипу реагування на передбачувану стресову ситуацію.

Відомо, що здатність керувати своїм функціональним станом знижується, якщо до емоцій, включених у відповідь на образ стресового подразника, підключаються вегетативні реакції (наприклад, серцебиття, головний біль, відчуття важкості або “ватності” в руках, ногах тощо).

Викликані емоціями вегетативні реакції, є матеріальними процесами, які розгортаються в реальному масштабі часу і, завантажуючи мозок, звужують поле свідомості необхідне для прийняття оптимальних рішень та подолання стресу. Для того, щоб розірвати це коло, необхідно викликати за допомогою ідеомоторних прийомів стан релаксації, в якому закономірно відключається емоційний супровід розумових процесів. Військовослужбовець, який навчається “Ключу”, моделює образ стресової ситуації та виробляє самостійне зняття реакцій організму, що виникають у відповідь на стресовий подразник (емоції страху, вегетативні прояви), за допомогою відповідних стану керованих ідеомоторних прийомів. Після декількох повторень образ стресової ситуації перестає викликати у людини стресовий стан, що виникав раніше, і відбувається підвищення рівня психофізіологічної стійкості.

В *другому блоці* здійснюється формування бажаного нейродинамічного стереотипу реагування на образ стресових ситуацій. Для цього на фоні релаксації моделюється образ того емоційного стану та поведінки, які бажано мати у майбутній стресовій ситуації. В результаті кількох повторень образного уявлення стресового подразника у поєднанні з бажаною реакцією формуються й закріплюються необхідні нові умовно-рефлекторні зв'язки.

Для підвищення стійкості антистресового ефекту під час моделювання позитивного стану користуються додатковими компонентами, що підкріплюють та підвищують, наприклад, працездатність, почуття комфортності. В цьому разі виробляють “консервацію” отриманого позитивного стану шляхом його запам'ятовування й установаження на майбутню

реалізацію в потрібний момент.

До базових ідеомоторних прийомів належать.

1. “Розбіжність рук”.
2. “Сходження рук”.
3. “Підйом руки, рук”.

Підбір індивідуального “ключового” ідеомоторного прийому здійснюється за принципом: “робити те, що виходить, ігноруючи те, що не виходить”, тобто, якщо один прийом не вийшов, рекомендують перейти до реалізації слідуєчого прийому.

Під час навчання методики особа перевіряє себе на “затиснутість” та розслаблення, тобто здійснює поперемінно напруження й розслаблення, тренуючи у себе здатність керувати своїм функціональним станом.

У випадку освоєння ідеомоторних прийомів потрібно дотримуватися слідуєчих рекомендацій.

“Розбіжність рук”. Слід тримати руки вільними перед собою. Голову рекомендується тримати зручно і дати уявну команду рукам, спрямовану на те, щоб руки почали розходитися в сторони як би автоматично, без м’язових зусиль. Потрібно підібрати для цього оптимальний спосіб, що допомагає домогтися цього рефлексорного руху. Потрібно уявити собі, наприклад, що руки відштовхуються одна від одної, як відштовхуються один від одного однополюсні магніти, або уявити який-небудь інший образ. На початку можна намагатися розводити руки звичайним механічним рухом, а потім – ідеомоторно. Для того щоб воля “спрацювала” і руки почали розходитися, потрібно зняти “перешкоди” між волею й організмом (створити “зв’язок” між свідомістю та організмом), тобто знайти у собі стан внутрішньої рівноваги. Для цього потрібно внутрішньо розслабитися, відчути в собі комфорт. Рекомендується знайти у собі стан внутрішнього розслаблення, в разі якого виходить бажаний ідеомоторний рух. Слід робити це як можна приємніше, перебирати варіанти (відхилити або схилити голову, зробити глибокий вдих чи видих, затримати на мить дихання, закрити очі тощо), головне – потрібно прагнути знайти таке почуття внутрішнього комфорту, у випадку якого воля почне впливати на автоматику руху. Реалізація бажаного ідеомоторного руху буде свідчити про те, що стан, який шукали, знайдено, інакше цей рух не вийшов би.

Спосіб для перевірки на “затиснутість”: якщо руки залишаються нерухомими, слід зробити кілька звичайних фізичних вправ, щоб зняти “нервові затискання”, а потім ще раз повторити цей ідеомоторний прийом.

Якщо руки втомлюються, слід опустити їх, струсити, а потім рекомендується повторити прийом.

Якщо один прийом не виходить, слід перейти до іншого прийому.

“Сходження рук”. Слід розвести руки в сторони звичайним механічним способом, а потім налаштуватися на їх зворотний рефлексорно-автоматичний рух одна до одної. Якщо прийом виходить, рекомендується повторити його кілька разів. Це розвиває бажаний стан саморегуляції – “зворотній внутрішній

зв'язок". Потім, незалежно від того, вийшов прийом чи ні, рекомендується знову виконати перший прийом – руки в сторони.

Іноді під час виконання цих рухів виникає відчуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних “тілесних” відчуттів свідчить про глибину наступаючої психічної релаксації й розвитку “зв'язку розуму і тіла”.

Розбіжність та сходження рук треба повторити кілька разів, домагаючись безперервності руху.

В моменти, коли руки як би застрягають, можна злегка підштовхнути їх, або посміхнутися, або зітхнути.

Якщо у людини настав бажаний стан внутрішнього розслаблення, але руки втомилися й не хочеться робити рухи, тоді слід їх опустити і побути у цьому стані, щоб його запам'ятати.

“Левітація рук”. Руки опущені. Можна дивитися на руки (тоді це потрібно робити невідривно, або ж закрити очі). Важливо не бігати очима по сторонах, інакше людина утрачає наступаючий гармонізуючий стан, внутрішній “контакт сама із собою”. Рекомендується налаштуватися на те, щоб руки почали підніматися, спливати. Коли руки починають спливати, виникають нові й приємні відчуття. В перший раз ці відчуття настільки несподівані, що мимоволі викликають усмішку.

Цей прийом “левітації рук” може вийти або відразу, або безпосередньо після попередніх вправ чи після розминки. Якщо він не виходить, варто знову розвести і звести руки, а потім спробувати ще раз. Якщо прийом не вийшов, потрібно шукати інший рух. А якщо прийом виходить після інших прийомів, то ті прийоми слід повторити ще раз. Згодом людина зможе контролювати стрес уже без допомоги цих прийомів.

“Автоколивання тіла”. Під час виконання “ключових” прийомів разом із розслабленням виникає явище автоколивання тіла. Це природно, тому що у разі розслабленого стану людина похитується. Під час автоколивання тіла руки можна опустити і просто погойдатися на хвилях цього “гармонізуючого біоритму”. Коли людина знаходить свій ритм, похитування тіла стає красивим, гармонійним.

Очі можна закрити або залишити відкритими (як приємніше). Цей прийом із автоколиваннями тіла тренує й координацію. Людина із гарною внутрішньою координацією є більш стійкою до стресів, менше за інших піддається зовнішнім впливам, має більшу самостійність мислення, швидше знаходить вихід у самих складних ситуаціях. Тому вправи, що спрямовані на розвиток координації, формують й стійкість до стресу. Якщо у результаті ідеомоторних прийомів явище автоколивання тіла не настало, можна ініціювати ці похитування тіла навмисно механічно, злегка підштовхуючи корпус, як приємніше, наприклад, вперед-назад, або круговими рухами. Руки у цьому випадку можна опустити, скласти на грудях або тримати як зручніше. Після кількох повторів ця вправа починає легко виходити. Головне – знайти такий ритм, із якого не хочеться виходити, тому що у цьому разі відбувається зняття нервових затисків, виникає відчуття глибокого душевного і фізичного спокою, внутрішньої рівноваги,

думки починають текти рівно і спокійно. На цьому фоні легко і спокійно думається, навіть про найскладніші речі, природним шляхом вирішуються болючі психологічні проблеми. Ніхто ніколи у цьому разі не падає. Але якщо людина боїться впасти, може поставити ноги ширше або встати спиною до стіни, до дивана.

Якщо під час похитування проявляється слабкість координації, то шляхом тренування за допомогою цього ж прийому відбувається поліпшення координації. Дуже скоро зникне і страх падіння.

“Рухи головою”. Стоячи або сидячи необхідно опустити голову, розслабивши шию, або відкинути голову, як приємніше, і, згадавши досвід із ідеомоторними рухами рук, викликати ідеомоторні повороти головою в зручному напрямку. Якщо не виходить, варто механічно обертати головою в приємному ритмі по лінії приємних точок повороту. Це такий ритм, у разі якого рух хочеться продовжувати і напруга шії слабшає. Слід знайти момент, коли голову можна як би відпустити і далі вона піде ідеомоторно-автоматично.

Треба обходити больові або напружені точки, а якщо вони активно проявляються, то ці больові ділянки слід злегка промасажувати. Коли людина знаходить під час рухів головою приємну точку повороту, слід залишити голову в такому положенні. Приємна точка повороту – це точка розслаблення.

Після того, як людина виконала ідеомоторні прийоми (вийшли вони чи ні) відразу ж необхідно сісти або лягти, адже саме зараз настає бажаний результат – відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Вас відпустило. Стрес знято. Голова стала ясною. Людина відчуває свіжість, бадьорість, повноту сил. Підібрано індивідуальний *“ключовий”* прийом. Той прийом, який виконувався легше за усе, військовослужбовець може потім використовувати окремо, без виконання всієї процедури саморегуляції. Звичайно, що глибина розслаблення буде не настільки повною, але і одного прийому буде цілком достатньо, щоб у потрібний момент, у відповідальній ситуації однією непомітною короткою дією зняти небажані *“нервові затискання”*, скинути нервове перенапруження, швидко опанувати самоконтролем, відчути впевненість в собі.

Під час виконання *“ключових”* прийомів, особливо у положенні стоячи, розслаблення супроводжується мимовільними автоколиваннями тіла, що є одним із контрольних ознак релаксації. Ритмічне приємне погойдування – закономірна реакція розслаблення й її не слід стримувати, а необхідно *“лягти”* на ці автоколивання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти захитування й для вироблення високих координаційних якостей.

Вихід із режиму саморегуляції – мобілізація. Виходити зі стану саморегуляції легко, досить цього побажати. Але якщо людині хочеться побути у цьому стані ще кілька хвилин, то слід зробити це. Виходячи із цього стану потрібно налаштуватись на те, що голова ясна, а у тілі повно свіжих сил.

Можна згадати, наприклад, те, що зазвичай бадьорить: чашка кави, контрастний душ, лижна прогулянка. Рекомендується потягнутися, зробити кілька підбадьорюючих рухів. Тоді людина буде відчувати себе свіжою й бадьорою, навіть якщо за спиною був цілий день напруженої праці. Такий вихід

з освіженням слід робити тоді, коли потрібен бадьорий настрій. Якщо людина робить це перед сном, то у разі виходу зі стану саморегуляції їй необхідно налаштуватися на приємний сон.

“*Стадія післядії*”. В перші два-три дні тренувань після виконання ідеомоторних прийомів потрібно сісти і просто посидіти кілька хвилин пасивно, нейтрально (очі закривати слід не відразу, а тільки якщо вони самі закриваються). В цьому разі виникає явище характерного почуття порожнечі в голові. Це реабілітаційний стан (як режим перезавантаження в комп’ютері), в якому відбувається психологічне розвантаження й накопичення нових сил. У цей час необхідно налаштуватися на відчуття свіжості.

РОЗДІЛ 6

ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ МЕТОДИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТАНІВ, ЯКІ ҐРУНТУЮТЬСЯ НА КЕРУВАННІ УЯВНИМИ ОБРАЗАМИ

Уявні образи є значним фактором, що впливає на психічні стани особистості протягом життя. До корегування стану за допомогою уявних образів звертаються в арт-терапії, нейро-лінгвістичних програмуваннях (НЛП), символ-драмі та інших напрямках практичної психології, використовуючи усю різноманітність образів, як засобів досягнення бажаних результатів.

Регулююча функція образу тим краща, чим більш сформованим він є. Сформованість визначається, як якість уявлення образу і повнота його змісту. Становлення фундаментальних елементів образу, на основі яких у кожній новій ситуації створюється в уявленні образ стану, відбувається поступово, у процесі життєдіяльності. Важливу роль в цьому процесі грає набутий позитивний досвід переживання подібних ситуацій. Якщо переживає негативний досвід, то образ сприятливого стану не формується й регуляція ускладнена. Проте, можна навчитися створювати образи стану високого ступеня сформованості для цілеспрямованого керування власними станами.

Етапи цілеспрямованого створення регулюючого образу.

1. Образу, що формують, потрібно надати особистісного сенсу – визначитися для чого саме я його формую, з якою метою, що мені особисто це дасть. (Без такого усвідомлення може відбуватися формування звичного, а не бажаного стану.)

2. Створити поле асоціацій до образу, що формується. Враження й асоціації є ключем, що активізують регулюючий образ, запускають його роботу. На цьому етапі зазвичай допомагають техніки малювання станів і вражень.

3. Типізація образу. Усвідомивши, якими особливостями у найрізноманітніших ситуаціях характеризується бажаний стан потрібно його типізувати – зробити універсальним, придатним для цілеспрямованого використання в інших ситуаціях.

4. Сформувані раціональні уявлення необхідні для побудови образу бажаного стану (точно уявляти компоненти образу, що пов'язані з його функціонуванням (конкретні дії та вчинки, через які розкривається образ); компоненти підсистеми образу – думки людини у цьому стані, тон і ритм її голосу, особливості рухів, жестів, емоції тощо; компоненти над системи – місця, де знаходиться людина у подібному стані, всі зовнішні об'єкти, в які є включеним цей образ. Чим більш детально виконана ця робота, тим більш справжнім, реальним буде цей образ.

5. Знаходження символічного аналогу образу. Символи інколи мають більшу силу, ніж слова, досить часто вони є індивідуалізованими.

У нижче наведених вправах ці етапи не завжди повністю представлені.

Техніка для самозаспокоєння – “Безпечне місце”

Ця вправа відноситься до технік символдрами – тобто до технік роботи із уявними образами, ментальними структурами. Тема “Безпечне місце” служить для самозаспокоєння клієнта, щоб, представивши його, він міг сам утішитися. Освоївши цю техніку, клієнт може її використовувати і без допомоги психолога. Клієнтові пропонують згадати таке місце, де він відчував себе захищеним. Якщо клієнт не може згадати такого місця (а це дуже ймовірно), то він має вигадати його. Це місце має бути надійним, щоб ніщо не могло його зруйнувати, і клієнт був недосяжний для інших. Важливо, що тільки сам клієнт вирішує, хто може до нього увійти, а хто ні. Це захищений простір. Але небезпека цієї теми у тому, що вона може перетворитися на пастку (як у казці 40 розбійників “Сім-сім відкрися”). Психолог не інтерпретує вибір місця.

Текст психолога: “Як ви себе відчуваєте. Сядьте зручніше, відчуйте підлокітники, під ногами підлогу, відчуйте через підлогу зв’язок із землею. Зручно розташуйте шию, голову, щоб вам було зручно і приємно уявляти образи. Постарайтеся розслабитися, зняти напругу, яка накопичилась, так наче вам хочеться трошки подрімати. І спробуйте уявити собі якесь надійне, захищене місце, де б ви могли себе почувати у повній безпеці. Все що вам уявиться це добре. Це абсолютно надійне і захищене місце, де ви у безпеці. Огляньте місце, як воно виглядає ззовні, що там усередині, яке там світло..., які кольори ви бачите..., запахи відчуваєте..., які у вас відчуття від дотиків до поверхонь в цьому місці..., яка там температура повітря. Торкнетесь руками підлоги. Це ваше надійне і захищене місце. Тільки ви вирішуєте, кого ви можете допустити усередину цього місця. Розмістіться зручніше в цьому надійному і захищеному місці. Побудьте у цьому стані комфорту, спокою й безпеки. Ви відчуваєте себе в абсолютній безпеці. Ви абсолютно захищений. Це ваш простір. Просто побудьте в ньому, насолодіться ним. Не поспішайте, побудьте стільки, скільки вам хочеться. Запам’ятайте усе, що вам уявилося. Кожен раз, коли ви будете почувати хвилювання, напруга ви можете просто закрити очі й уявити своє надійне місце. Можете уявляти це місце, щоб зняти хвилювання та збудження. Запам’ятайте усе, що вам уявилося й, коли будете готові покинути це місце, то сильно-сильно потягніться та відкрийте очі. Як ви себе відчуваєте. Що було найяскравішим враженням”.

У цій вправі принципово важливо, що місце вибирає сам клієнт і психолог повинен йти за ним і підтримувати в його виборі. Під час проведення необхідно обов’язково ігнорувати негатив – відволікати від нього увагу і підтримувати позитив, використовуючи посилення – “відчуйте цю силу в собі”, “відчуйте як тепло (від їжі, алкоголю) розходить по вашому тілу аж до кінчиків пальців”. Якщо клієнт у ході сеансу хоче змінити місце, то йдіть за клієнтом, так як у новому місці може бути ресурс для подолання негативних ситуацій. Необхідно також стежити, щоб клієнт не “заганяв себе у пастку” і управляти його образами, підкреслюючи безпеку місця. Особливо важливо управляти образами під час роботи із клієнтами із посттравматичним стресовим

розладом (ПТСР), так як у них негативні емоції легко поширюються на всі пропоновані ситуації.

Досить часто ця вправа доповнюється ще одним етапом – створення символу цього місця за допомогою підручних засобів. Створену таким чином річ беруть з собою й вона стає засобом швидкого досягнення бажаного стану (тією асоціацією, враженням, яке вмикає цей стан).

Інколи така річ не створюється в реалі, а особу, під час перебування в “безпечному місці” просять озирнутися по сторонам і углядіти у цьому місці річ, яка може нагадувати про нього, роздивитися її, “взяти” з собою.

Створення образу індивідуальної ресурсної ситуації

Для того, щоб розробити образ індивідуальної ресурсної ситуації, потрібно дотриматися такої процедури.

Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно – це ваші ресурсні ситуації.

Робіть це у трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

1) зорові образи події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);

2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику);

3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

В разі відчуття напруженості, втоми:

1) сядьте зручно, по можливості закривши очі;

2) дихайте повільно і глибоко;

3) згадайте одну із ваших ресурсних ситуацій;

4) проживіть її заново, згадуючи усе, що її породила зорові, слухові й тілесні відчуття;

5) побудьте усередині цієї ситуації кілька хвилин;

6) відкрийте очі й поверніться до роботи.

Використовуючи візуалізацію, дотримуйтеся основні етапи.

Вирішіть, чого ви хочете домогтися: буквально, чітко, зримо, у кольорах і барвах (подумки створіть точні картини і сцени того, чого ви хочете домогтися). Розслабтеся. Протягом 5–10 хвилин подумки уявляйте бажану реальність. Неначе створюючи відеофільм успішних дій. Важливо, щоб ви пам'ятали: під час візуалізації потрібна систематичність. Тут головне – практика. Не треба чекати швидких результатів. Недостатньо уявити собі щонебудь один або два рази. Результат з'явиться, якщо образ друкується в свідомості знову і знову протягом тижнів і навіть місяців. Так що продовжуйте управлятися у візуалізації, поки ваша ціль не здійсниться. Не намагайтеся оцінити результати після однієї-двох спроб візуалізації. Якщо виникнуть сумніви – уникайте боротися з ними. Те, проти чого борешся, тільки сильніше зміцнюється. Треба просто проігнорувати свої сумніви. Відрізати їх і відкинути!

“Відрізати, відрубати”

Цей спосіб придатний для роботи із будь-якими негативними думками (“у мене знову нічого не вийде ...”, “усе це без толку” і т. д.). Як тільки відчуєте, що у душу закралася подібна думка, – негайно “відріжте її та відкиньте”, зробивши для цього різкий, відрізуючий жест лівою рукою й візуально уявивши, як ви “відрізаєте” і відкидаєте цю думку. Після цього жесту продовжуйте далі займатися візуалізацією: помістіть на місце видаленої негативної думки іншу (звичайно ж, позитивну). Усе стане на свої місця.

“Лейбл або Ярлик”

Якщо у голову прийшла негативна думка, треба подумки відсторонитися від неї й спостерігати за нею з боку, але не дозволяти цій думці заволодіти собою. Деякі вважають, що дія цієї техніки посилюється, коли ви уявите, як не просто “витягли” негативну думку назовні, але учинили в уяві деякі дії над нею. Наприклад, уявили, як ніби бризнули на неї фарбою з балончика, позначили її (отруйно-зелена, канарково-жовта і т. д.) і вже тепер спостерігаєте за нею зі сторони. Негативні думки мають силу тільки над вами і тільки у тому випадку, якщо ви реагуєте на них страхом, тривогою. Вони отримують цю силу від вас. Як тільки ви перестаете на них реагувати, вони утрачають владу. Скажіть: це всього лише негативна думка!

Перебільшення

Як тільки виявиться негативна думка, перебільшіть її до абсурду, зробіть її смішною, карикатурною.

Цікаво, що перебільшення є універсальним прийомом. Його використовують художники для створення карикатур супротивника, які досить широко використовуються в інформаційно-психологічній протидії. На сьогодні більш поширеним є “новий” метод карикатур – “фотожаба”.



Дисоціація

Розглянутий у розділі принцип впливу образу на нервову систему в цій групі технік використовується навпаки. Потрібно максимально “затерти” образ і віддалитися від нього, щоб послабити його вплив.

Асоційований стан – це “ви у собі”, ви бачите, чуєте, звертаєте увагу на те, що відбувається з вами і навколо. А дисоціація – це як би спостереження за тим, що відбувається зі сторони.

Техніка дисоціювання – “Чорно-біла фотокартка”

Ця методика будується на уявленні фахівців із НЛП про те, що інформація із короткочасної пам’яті в довгострокову переводиться вночі, тому важливо удень, коли сталася травматична подія попрацювати зі сприйняттям цієї травматичної події, щоб спогади про неї не мали руйнівного впливу на психіку людини у майбутньому.

Алгоритм дії зі зменшення негативного емоційного фону травматичних спогадів такий.

1. Пригадати ситуацію.

2. Поспостерігати. Побачити ситуацію з позиції її учасника – асоціативне спостереження ситуації, тобто спостереження пов’язане зі спостереженнями за власними реакціями на ситуацію. Питаємо клієнта: “Як ви бачите ситуацію? Ви її бачите своїми очима, тобто коли ви не бачите себе, а бачите те що вас оточує. Чи ви у своїх спогадах бачите себе зі сторони. Якщо ви бачите себе зі сторони, то це дисоційоване сприйняття, якщо ви не бачите себе. Якщо бачите усе те, що вас оточує, то це асоційоване сприйняття ситуації. Нам потрібно добитися дисоційованого сприйняття ситуації, тобто вийти із ситуації”.

3. Дисоціюватися – вийти із ситуації, побачити себе зі сторони. Кажемо клієнту: “Відступіть на один крок позаду себе, ніби вийдіть з себе у сприйманій ситуації. Розгляньте свою міміку, жести, ваші дії зі сторони. Поспостерігайте за тим, що відбувається ніби зі сторони”.

4. Приберіть з ситуації, що ви сприймаєте у своїй уяві кольори.

5. Зупиніть рухи, зробіть картинку, що ви спостерігаєте у своїй уяві плоскою. (Приберіть 3Д ефект зі сприйняття ситуації).

6. Зробіть ситуації, що ви сприймаєте у своїй уяві чорно-білу фотокартку. Далі робимо із нею, що бажаємо – використовуємо фотошоп чи зістаріємо (зістарити – це зменшити емоції за рахунок уявного спливання часу). Далі кладемо фотокартку в альбом, до тих фотокарток, які лежать під обгорткою, які не виставляють на показ.

Якщо якась неприємна для вас ситуація відбувається прямо зараз і уникнути цього фізично неможливо, то можна застосувати інший варіант дисоціації. Уявіть собі, що ви спостерігаєте за ситуацією у видошукач відеокамери, яка розташована у далекому верхньому кутку кімнати: знімаєте фільм про те, що відбувається з вами. Якщо усе ще страшно, чи відчувається напруга, зробіть цю зйомку чорно-білою. Й без звуку!

Значний потенціал мають техніки, в яких працюють з символами. Символи замінюють певні поняття, використовуючи для цього асоціацію, подібність, вони указують на певну ідею, думку, почуття. Між суб’єктом і символом є особливий зв’язок. Пошук власного символу наявного чи бажаного стану полегшують спонтанні асоціації, асоціативні малюнки чи використання такої техніки, як створення колажу на тему “Образ стану” чи “Образ бажаного

стану”. Техніки, в яких пропонуються універсальні символи, хоча і є менш індивідуалізованими, проте також можуть стати у нагоді.

В приведеній нижче вправі як символ використовують “поплавок”, цей образ дозволяє усвідомити, що виживанню може сприяти складна для логічного розуміння рекомендація – відпустити контроль над ситуацією, йти за нею, довіряти собі, своїм властивостям.

Вправа “Поплавок в океані”

“Займіть зручне положення, розслабтеся, закрийте очі ... Уявіть, що ви маленький поплавок у величезному океані ... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел ... Ви рухаєтеся туди, куди несе Вас вітер і океанські хвилі ... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову виринате на поверхню ... Спробуйте відчувати ці поштовхи і виринання ... Відчуйте рух хвилі ... тепло сонця ... краплі дощу ... подушку моря під вами, яка підтримує вас ... Подивіться, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані”.

Різновидом візуалізації є “сюжетна уява”, заснована на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний емоційному стану, що моделюється. Колір має потужну емоційну дію на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Кольорові (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо треба заспокоїтися, відпочити, то необхідно уявити широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широка площа, великий зал театру і т. д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Використання цих прийомів воєдино дозволяє викликати необхідний емоційний стан у потрібний момент (спокійний – просторий морський берег, зимовий пейзаж у бузкових сутінках; бадьорий – річний пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід вжитися в уявну картину, відчувати її й зафіксувати у свідомості. Поступово виникне стан розслабленості та спокою або, навпаки, активності, змобілізованості.

Техніка зниження інтенсивності переживання, заспокоєння – “Сині речі”

Прийміть зручну позу. Для цього можна сісти на стільці в “позу кучера”, розставивши ноги, опустивши підборіддя на груди. Можна зайняти положення напівлежачи у м’якому кріслі. Можна лягти на підлогу на спину. Закрийте очі й спробуйте по черзі згадати різні сині речі, з якими вам доводилося мати справу в житті: синя обкладинка у зошита, синій автомобіль, синє небо, синє плаття ... Намагайтеся не уявляти “синю обкладинку взагалі”, “синій автомобіль взагалі”, “синє небо взагалі”, “синє плаття взагалі” ... Все має бути конкретним: “ось такий зошит був у мене у десятому класі”, “ось такий автомобіль в мого приятеля”, “ось таке небо було на тому тижні, ближче до вечора”, “ось в такій сукні була моя дружина три дні тому”... Синій колір розслабляє, врівноважує,

налаштовує на роздуми. Згадавши 20–30 різних синіх речей, ви помітите зміни у своєму стані.

Прийом “Видихання болю”

Перебуваючи у будь-якому положенні, потрібно розслабитися, встановити рівне дихання. Потім, роблячи вдих, уявити, що у грудях формується хмара цілющих життєвих сил, наприклад, сіро-блакитного кольору. Далі необхідно уявити уражену болем ділянку, “побачити” хворий орган, який має коричнево-чорний колір. Після чого, роблячи повільний видих, направити цілющу хмара на хворий орган, спостерігаючи, як вона обволікає вражену болем ділянку, вириває шматки болю й викидає їх з тіла. Вправу потрібно повторювати до тих пір, поки цілюща хмара не “вичистить” хворий орган і останній не набуде природного кольору.

РОЗДІЛ 7

ЗДІЙСНЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ВЕРБАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

Вербальні методи саморегуляції, на відміну від усіх попередніх, є найбільш поширеною та різноманітною групою. Крім того, пов'язане із вербалізацією усвідомлення інших методів саморегуляції дозволяє ділитися досвідом, накопичувати його, зберігати, передавати без особистої участі. Поєднання дихальних вправ, вправ із управлінням тонусом м'язів із вербальними “формулами” підносить ці методи саморегуляції на новий рівень. З'являються методи саморегуляції, які мають групову природу.

Так, за допомогою словесних образів на рівні соціальної свідомості формується образ військовослужбовця – захисник сім'ї, Батьківщини, зброя якого призначена для визвольної місії, охорони життя, справедливості, свободи. Усвідомлення високої мети військової служби, її героїзація дозволяли солдатам певною мірою нівелювати такий аспект їх психічної травматизації, як застосування зброї на враження. Коли у суспільстві роль військовослужбовця, як захисника ставиться під сумнів, то значно збільшується кількість військовослужбовців, які мають психічні розлади.

“Захисник” і “ворог” є тими образами, які використовуються суспільством для полегшення психічного стану військовослужбовців, що використовують зброю на враження. І саме ці образи є об'єктами маніпуляційних впливів для психічної дезорганізації армії супротивника.

Оволодіння й створення вербальних методів саморегуляції та допомоги досить часто відбувається без участі психолога. Гумор, пісні, мотиваційні вислови поширюються серед військовослужбовців із “вуст в уста”. Проте разом із ними поширюються й демотиватори, інформація, яка має маніпулятивну природу. Відповідно одним із завдань психолога є орієнтація військовослужбовців у цьому полі вербальних методів впливів.

Використання анекдотів для протидії маніпуляціям та формування мотивації боротьби з ворогами

Вірогідність бойового стресу через застосування зброї знижується, якщо протидіюча сторона утрачає своє “людське обличчя” й постає в подібі “ворога”. Так, проросійські ЗМІ приймали активну участь в формуванні з українців образу ворогів. Вони насаждали думку, що дії російських військових – є необхідністю “для захисту росіян, які проживають на території України”, що захоплення Криму і наміри приєднання Донецької й Луганської областей є актом відновлення “історичної справедливості”. Українці в ЗМІ представлялися як “неонацисти”, “націоналістичні монстри”, “фашисти”, що спочатку захопили владу для безперешкодного вчинення грабунків, погромів та знищення з російськомовного населення України, а потім стали реально загрожувати національній безпеці Росії. Для поширення неправдивої інформації інтенсивно використовується телебачення й особливо ті його ресурси, які

дозволяють маніпулювати уявлення. Так, наприклад телеканал “Зірка” розповсюджував відеоматеріал про нібито використання українськими військовими фосфорних бомб під Слов’янськом проти мирного населення. Хоча під час арешту кореспонденти розповіли, що робили свідомо неправдиві сюжети за завданням керівництва телекомпанії. Свої сюжети про Слов’янськ вони робили із Донецька, а відеоряд накладали у Москві. Тому журналіст навіть не мав уявлення ні про те, що відбувається на місці подій, ні про те, як виглядає його сюжет.

Нові технології ведення інформаційної війни дозволяють кадри про ситуацію в Україні, в Києві створювати у спеціально побудованих знімальних павільйонах, або на вулицях української столиці за допомогою засобів імітації та використання акторської гри.

Завдяки загальному телевізійному простору та Інтернету українські військові підпадають під вплив таких ресурсів, починають сумніватися в правильності своїх дій.

Цікаво, що на рівні побутової свідомості військовослужбовці самі доходять до використання як антиманіпуляційний засіб гумору. Поширені серед українських військових анекдоти не лише руйнують павутиння російських маніпуляцій, але й навчають засобам перевірки інформації на правдивість.

Приведемо приклади таких анекдотів (мова оригіналу).

Российские журналисты спрашивают своего шефа Киселева:

– А как все догадались, что мы опять соврали?!

– Материал о зверствах украинской армии на Донбассе, в целом, хороший: и развалины городов, и взрывы, и черный дым. Вот только беженцы у вас негры...

На попытки Москвы восстановить империю, в прежних границах у Киева один выход – восстановить в прежних границах Киевскую Русь.

Вандалы покрасили небо над Россией в один из цветов украинского флага.

“Наш гуманитарный конвой преследует только мирные цели!”, – заявил Путин и добавил: “Преследует и уничтожает”...

– Чем отличаются русские от украинцев?

– Слушая пресс-конференцию Януковича в Ростове, в России все плакали, а в Украине ржали даже лошади в Межигорье.

Россия инициирует в Украине референдум о возврате Крыма России. Украина инициирует в России референдум о возврате Калининграда Германии,

Сахалина и Курил Японии, Казани татарам, Карелии Финляндии, Сибири якутам, да и всего что восточнее Урала коренным народам.

– Путин утверждает, что “Самооборона Крыма” – это не российская армия.

– Завтра он заявит, что Черноморский флот – это всего лишь пункт проката крейсеров, эсминцев подводных лодок.

Шановний пане Путін! Нас у Німеччині понад 5 мільйонів російськомовних. І тут нас гноблять: змушують працювати. А найголовніше – змушують говорити по-німецьки. У всіх організаціях, в магазинах, в школах, на роботі. Мало того, навіть діти в дитячих садках повинні говорити німецькою. Врятуйте нас, введіть армію!

Анекдоти використовуються українськими вояками для підняття власного бойового духу, для руйнації уявлення про Росію, як братній народ, із яким нас поєднує спільна історія, віра, вони полегшують усвідомлення того, що російська агресія – реальність, а російські військові – реальний супротивник. Анекдоти дозволяють знецінювати кількісну перевагу, завзятість й підготовленість супротивника. Приведемо приклади (мовою оригіналу).

Біля берегів США впливає дерев'яний підводний човен, на якому написано “Айдар”. Американці в шоці: що це за чудо природи?

Вилазить звідти боєць й в нього питають: “Що це таке?”

Він із гордістю відповідає: “Підводний човен «Айдару»”

У відповідь здивування. Американці питають: “А 60 вузлів вона може дати?”

У відповідь: “Вася в нас піде вона 60?” Бац і пішла.

Американці в шоці. Питаються далі: “А 80 піде?”

У відповідь: “Вася піде 80?”

Вася: “Легко!” І пішла. Американці в шоці.

Знову питаються: “А сотню піде?”

У відповідь: “Вася, сотню піде?”

Вася: “Ні, на сотні у сепаров ласти злітають”

Російська православна армія: якути, буряти, чукчі. Вони росіяни настільки, наскільки їх шаману покладали в бубон.

Вирішили із друзями піти на укропів та поїхали на Донбас. Тепер ходимо тільки на утку, яку медсестра приносить.

– Не-е, командир, я в Україну на учения не поеду... У меня КЛАУСТРОФОБИЯ!

– Клаустрофобия – это боязнь замкнутого пространства. Где ты видишь замкнутое пространство?

– В гробу! В гробу – замкнутое пространство.

Как стало известно, по Указу Путина чиновники России будут проводить отпуск в Крыму, а военнослужащие – на Донбассе...

– Почему вдруг сепаратисты начали теснить украинскую армию на Донбассе?

– Потому что российские военные стали проводить там не только отпуска, но даже обеденные перерывы и перекуры.

Проводжає старий бандерівець онука в зону АТО й каже:

– За кожного “двохсотого” сепаратиста на твій рахунок буду класти 10 тисяч гривень!

Минає тиждень.

– Ну, як справи? – питає дід онука. – Є вже “двохсотий”?

– Ні діду, поки ще тільки 187!

Молитва

Молитва є одним із найстаріших вербальних засобів саморегуляції. Так, у ній указується, які форми поведінки і цілі (цінності) є бажаними. Вона дозволяє черпати сили із ідентифікацією з чимось більшим, ніж із окремою людиною – заступництво Бога, святих. Дозволяє формувати впевненість в правоті своїх дій. Об’єднує одновірців і дозволяє відчувати підтримку цілого народу (батьки моляться за дітей, прихожани за земляків тощо). У молитві закладена мудрість багатьох поколінь. Використані в ній мовні обороти сприяють м’якому навіюванню – є механізмом полегшення запам’ятовування й прийняття цінностей, закладених у молитвах.

І навіть “бездумне” постійне повторювання слів молитви може мати позитивний ефект – сприяти вихолощенню (очищенню) свідомості, звільненню від думок, що травмують, тривожать, лишають спокою (з цією ж метою можуть використовуватися і мантри).

Приведемо тексти деяких молитов.

Молитва за сина, що йде до війська

Господи, Боже Предвічний, Царю всього світу! Ти для підкорення нечестивих ворогів та для збереження справедливості дозволяєш державам уживати меча та утримувати військовий стан. Коли ж з Твоєї волі наше дитя відходить від нас на службу Вітчизні, молимо Тебе, Боже: дай, щоб він був вірний своєму званню, і не дозволь, щоб погубив він свою душу. Додай йому сили й терпеливості в тій тяжкій службі. Передусім дай йому, Боже, сили проти ворогів душі його, щоб за Твоєю всесвятою ласкою зберіг він святу віру й невинність душі. Ти Сам, Боже, знаєш, яка велика небезпека загрожує душі

нашої дитини у військовому стані. Тому гаряче просимо Тебе: стережи його від тієї небезпеки, збережи його нам таким, який від нас відходить.

Пресвята Діво, особлива Заступнице невинних душ! Віддаємо Тобі наше дитя під Твою могутню охорону. Ми знаємо й віримо сильно, що коли Ти піклуватимешся про нього, то напевно не заплямує своєї душі тяжким гріхом. Простягни над ним Свій святий омофор і не випускай з-під нього, доки повернеться назад таким добрим, який тепер від нас відходить. Амінь.

Молитва перед битвою

Спасителю мій, Ти поклав за нас життя Своє, щоб спасти нас. Ти заповідав і нам покладати життя своє за друзів наших і за ближніх наших. З радістю йду я виконати святу волю Твою та покласти життя моє за Батьківщину. Озброй мене силою та мужністю на подолання ворогів наших, а якщо належить мені вмерти – даруй мені мужність, віру та надію на вічне життя в Царстві Твоєму. Мати Божа, збережи мене під покровом Твоїм. Нехай буде воля Твоя, Господи! Амінь.

На захист воїнів, що йдуть на війну

Псалом 111

Блажен муж, що боїться Господа і дуже любить заповіді Його. Сильним на землі буде покоління його, рід праведних буде благословенний. Слава і багатство буде в домі його; праведність його перебуватиме вічно. У темряві сяє світло праведникові: він лагідний, милосердний і справедливий. Добрий чоловік має милосердя і в позику дає; на суді він твердо говорить слово своє. Він повіки не захитається. Пам'ять праведникові буде вічна, лихих наклепів він не убоїться; серце його надіється на Господа. Упевнене серце його: він не злякається, коли побачить ворогів своїх. Він роздає щедро, подає вбогим, праведність його перебуватиме вічно, сила його піднесеться у славі. Побачить це нечестивий і розгнівається, заскрегоче зубами і згине; бажання нечестивців не здійсняться.

Притчі

Мова є тим засобом, який допомагає усвідомити власний досвід (і відповідно, цілеспрямовано, а не інтуїтивно, його використовувати для саморегуляції) та ділитися цим досвідом із іншими. Проте, інколи людина настільки є зануреною в ситуацію, що виявляється нездатною усвідомити об'єктивні обставини ситуації та прийняти рішення про адекватні заходи її розв'язання та саморегуляції, виявляється несприятливою до порад товаришів і фахівців. За таких умов у нагоді можуть стати непрямі рекомендації, які надаються "іншим" людям, що мають схожі життєві обставини. Цей принцип допомоги покладений в основу бібліотерапії (терапія через читання добірки книг із відповідним сюжетом) та позитивної терапії Носрата Пезешкіана. Останній зробив добірку притч під назвою "Торговець та папуга", які мають універсальний характер, тобто придатні для розв'язання широкого кола проблем. Особа, яка потрапила у складну життєву ситуацію, може сама читати добірку таких притч чи товариш може розповісти притчу, що є відповідною до ситуації. Звісно можна користуватися не лише цією добіркою. Універсальний

характер мають й біблійні розповіді. Оптимістичне ставлення до складностей військової служби формує й розповідь “Василь Тьоркін” тощо (зрозуміло, що читання та цитування бібліоматеріалу це лише один із аспектів указаних психотерапевтичних напрямків).

Приведемо приклади притч, спрямованих на усвідомлення необхідності (професійного) навчання та віри у свої сили, навіть коли обставини здаються нездоланими.

Вір у Бога, однак міцно прив'язуй свого верблюда

Віруючі стікалися натовпами, щоб почути слова пророка Мухаммеда. Одна людина слухала особливо уважно й шанобливо, ревно молилась й розлучилась з пророком тільки тоді, коли уже настав вечір. Не минуло й хвилини, як вона знову миттю примчалась на колишнє місце і заволатала тремтячим голосом: “О Боже! Сьогодні вранці я приїхав на верблюді, щоб послухати тебе, пророка Бога. А тепер верблюда там немає, де я його залишив. Його немає ніде. Я був слухняний тобі, слухав кожне твоє слово і вірив у всемогутність Бога. А тепер, о Боже, мій верблюд пропав. Це чи божественна справедливість? чи це винагорода за мою віру? Чи це подяка за мої молитви?” Мухаммед вислухав ці слова, повні відчаю, й відповів із добродушною усмішкою: “Вір в Бога, однак міцно прив'язуй свого верблюда”.

Відповідна до випадку молитва

Абдул-Баха, син Баха-Улли, засновника релігії бахаїзму, подорожував по країні, і одного разу його запросили до обіду. Господиня будинку щосили намагалася блиснути своїм кулінарним мистецтвом. Але всякий раз, подаючи страви на стіл, вона просила вибачити її за те, що їжа пригоріла, так як під час приготування їжі вона читала молитви в надії, що завдяки цьому їжа буде особливо смачною. З привітною посмішкою Абдул-Баха відповів:

– Це добре, що ти молишся. Але іншим разом візьми із собою в кухню куховарську книгу.

Дві половини життя

Одного разу мулла, гордий володар човна, запросив шкільного вчителя свого села покататися з ним по Каспійському морю. Шкільний учитель затишно розтягнувся в човні під тентом і запитав у мулли:

– Як ти думаєш, яка сьогодні буде погода?

Мулла визначив, звідки дме вітер, подивився на сонце, насупився й сказав:

– Якщо ти мені питаєш, то у нас буде буря.

Шкільний учитель з жахом зморщив ніс і зробив зауваження:

– Мулла, ти що, ніколи не вчив граматики? Потрібно говорити не мені, а мене.

Мулла, якого так відчитали, тільки знизав плечима і сказав:

– Яке мені діло до граматики?

Учитель був у відчаї:

– Ти не знаєш граматики! Це означає, що половина твого життя пропала даром.

Як і передбачав мулла, горизонт затягнувся чорними хмарами, сильний штормовий вітер підстьобував хвилі, а човен носило, як горіхову шкаралупу. Величезні хвилі накочувалися на маленький човен. Тут мулла запитав вчителя:

– Ти коли-небудь навчався плавати?

Учитель сказав:

– Ні, навіщо мені було вчитися плавати?

Мулла, широко посміхаючись, сказав:

– Тоді ти втратив все своє життя: наш човен того й гляди потоне.

Наберись сміливості – зроби спробу

Одного разу цар вирішив випробувати усіх своїх придворних, щоб дізнатися, хто із них здатний зайняти в його царстві важливий державний пост. Натовп сильних і мудрих мужів обступив його. “О Ви, піддані мої, – звернувся до них цар, – у мене є для вас важке завдання, й я хотів би знати, хто зможе розв’язати цю проблему”. Він підвів присутніх до величезного замка у дверях, такому величезному, якого ще ніхто ніколи не бачив. “Це найбільший і найважчий замок, який коли-небудь був у моєму царстві. Хто із вас зможе відкрити його?” – запитав цар. Одні придворні тільки негативно хитали головою. Інші, які вважалися мудрими, стали розглядати замок, проте незабаром зізналися, що не зможуть його відкрити. Раз вже мудрі зазнали невдачі, то іншим придворним нічого не залишалось, як теж зізнатися, що це завдання їм не під силу, що вона занадто важка для них. Лише один візир підійшов до замка. Він став уважно його розглядати і обмацувати, потім намагався різними способами зрушити з місця й нарешті одним ривком смикнув його. О диво, замок відкрився! Він був просто не повністю замкненим. Треба було тільки спробувати зрозуміти, у чому справа, і сміливо діяти. Тоді цар оголосив: “Ти отримаєш місце при дворі, тому що покладаєшся не тільки на те, що бачиш і чуєш, але сподіваєшся на власні сили і не боїшся зробити спробу”.

До народної мудрості, яка дозволяє по-іншому поглянути на ситуацію, й на себе у ситуації належать й *прислів'я*. Наприклад, змінити спосіб протидії ситуації дозволяє прислів'я: “Козак не той, хто витерпів, а той, хто викрутився”.

Пісні

Як й інші вербальні засоби пісні дозволяють поширити набутий нашим народом досвід переживання горя, життєвих складностей, складностей військової служби. Вони є одним із засобів формування просоціальної ціннісної сфери, жертвності, мотивації мобілізації на військову службу, на виконання ризикованої діяльності. В них описують способи самоактивації сил.

Крім вербального компоненту в піснях міститься музична складова, яка здійснює вплив на емоційну сферу. Сам спів пісень коректує дихання. Так, ліричні пісні мають заспокійливий вплив (не в останню чергу через подовжений видих), військові марші – тонізуючий (крім ритмічного дихання, марші передбачають чекання кроку – на рівні фізичного впливу ритмічні кроки із ударом на п'яту мають тонізуючий ефект). Авторська (бардівська)

пісня (в тому числі й спів кобзарів), пісня в стилі фанк-рок, російський рок мають в своїй основі депресивний радикал, який сприяє критичності сприйняття подій, усвідомленню подій, переоцінці цінностей, проте можуть стати “останньою краплею” в розвитку депресії.

Нижче приведемо приклади деяких пісень (мовою оригіналів).

Перша пісня написана під час Другої світової війни. В ній надано опис таких важливих для військової служби засобів подолання стресу, як відволікання від травмуючої ситуації (слухають музику, згадують приємне минуле), розсосередження (чи медитативний стан), (сидять мов у забутті). Надані ціннісні орієнтири, заради яких участь у війні набуває особистого сенсу (очей коханих світло; щось своє дороге; за своє мирне життя вчора і за своє майбутнє). Це одна із небагатьох пісень, в яких йдеться про подолання сумнівів і мета-почуттів (чому це сталося зі мною? чому я? як цього можна було уникнути), слова цієї пісні сприяють усвідомленню невідворотності виконання свого військового обов'язку (шлях до коханої лежить *лише* через війну); в ній даються рекомендації як долати страх (хай не замре серце, не затремтить рука, хай світло й радість минулих зустрічей світить в складний час, хай смерть не устрашить й кожен зробить те що мусить [відкине сумніви (чому я?) під час виконання небезпечних для життя дій]). Крім того, ця пісня за жанром належить до вальсу, тому коли вона звучить в свідомості актуалізуються плавні рухи, що на ідеомоторному рівні сприяє подоланню тілесних затисків.

Друга і третя пісня є маршами, зміст яких свідчить про невинуватість загарбницької політики російської держави (таке уже було); про досвід протистояння та перемог навіть над чисельними супротивниками; про використання гніву до ворога як мотивуючої сили, любові до Батьківщини; про ознаки самообілізації сил (кров ударить в скроні; в серці жар, тощо); про мотиваційні вербальні форми (Шаблі ще не пощербилися, Порох не розсипався!); про “вміння розлучатися” з близькими у разі необхідності виконувати свій обов'язок із захисту Батьківщини (Ой, не плач за мною, стара мати, І не плач, дівчино молода) тощо.

“В лесу прифронтовом”

(вальс)

С берез неслышен, невесом
 Слетает желтый лист,
 Старинный вальс “Осенний сон”
 Играет гармонист.
 Вздыхают, жалуясь, басы,
 И словно в забытьи
 Сидят и слушают бойцы,
 Товарищи мои.
 Под этот вальс весенним днем
 Ходили мы на круг,
 Под этот вальс в краю родном
 Любили мы подруг,

Под этот вальс ловили мы
 Очей любимых свет,
 Под этот вальс грустили мы
 Когда подруги нет.
 И вот он снова прозвучал
 В лесу прифронтовом,
 И каждый слушал и молчал
 О чем-то дорогом,
 И каждый думал о своей,
 Припомнив ту весну,
 И каждый знал – дорога к ней
 Ведет через войну.
 Так что ж, друзья, коль наш черед, –
 Да будет сталь крепка!
 Пусть наше сердце не замрет,
 Не задрожит рука.
 Пусть свет и радость прежних встреч
 Нам светят в трудный час,
 А коль придется в землю лечь,
 Так это ж только раз.
 Но пусть и смерть в огне, в дыму
 Бойца не утрашит,
 И что положено кому
 Пусть каждый совершит.
 Настал черед, пришла пора, –
 Идем, друзья, идем!
 За все, чем жили мы вчера,
 За все, что завтра ждем.
 С берез неслышен, невесом
 Слетает желтый лист,
 Старинный вальс “Осенний сон”
 Играет гармонист.
 Вздыхают, жалуясь, басы,
 И словно в забыты
 Сидят и слушают бойцы,
 Товарищи мои.

*Козацька похідна
(марш)*

Простелились купами тумани
 Через далі гомінких віків...
 Гей! Збирались пани-отамани
 Та й вести до бою козаків.

Завтра бій, потрібно вирушати –
 Налетіла чорная орда.
 Ой, не плач за мною, стара мати,
 І не плач, дівчино молода.

Приспів:
 Шаблі ще не пощербилися,
 Порох не розсипався!
 Гей, браття, сідлай коні!
 Гей! – Кров ударить в скроні!
 Гей! По землі несеться тупіт і гук.
 Гей, рід калиновий!
 Гей, стяг малиновий!
 Гей! Пане підстаршино,
 Піднімай бунчук.

На світанку кинулись до бою,
 В серці кожнім відчувався жар.
 Ех! Зламали бусурманські строї,
 Козаки зламали волю яничар.

Хай тремтять тевтони й московити,
 Хижа Порта і Посполита Річ,
 А ще запроданці – бо всі будуть биті,
 Хто веде війну на Русь та Січ.

Приспів.

*Пісня Січових Стрільців
 (мари)*

1. О, Україно! О, люба ненько!
 Тобі вірненько присягнем.
 О, Україно! О, люба ненько!
 Тобі вірненько присягнем.
 Серця кров, і любов – все тобі
 Віддати в боротьбі!
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.
 Серця кров, і любов – все тобі
 Віддати в боротьбі!
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.

2. Яремні пута ми вже порвали,
 І зруйнували царський трон.
 Яремні пута ми вже порвали,
 І зруйнували царський трон.
 З-під ярем і тюрем
 Небу гніт,
 Ідем на вольний світ.
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.
 З-під ярем і тюрем Небу гніт,
 Ідем на вольний світ.
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.

3. Вперед же, браття, наш прапор має,
 І сонце сяє нам в очах.
 Вперед же, браття, наш прапор має,
 І сонце сяє нам в очах.
 Дружній тиск, зброї блиск,
 В серці гнів
 І з ним свободний спів
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.
 Дружній тиск, зброї блиск,
 В серці гнів
 І з ним свободний спів
 За Україну, за її волю,
 За честь, за славу, за народ.

*Вербальні прийоми саморегуляції і психологічної допомоги під час виконання
 службово-бойового завдання в екстремальних умовах*

Зрозуміло, що безпосередньо в екстремальних умовах, під час бою притчі, пісні та анекдоти використовують дуже рідко. В таких умовах використовують вербальні форми, які характеризуються короткістю, імперативністю, бажано сформульовані в позитивному ключі (без використання частки НЕ) та містять особового звертання (в ідеалі з називанням ім'я (чи хоча б прізвища чи звання) того, до кого звертаються):

- самонакази чи накази (“Візьми себе в руки!”, “Зупинись!”, “Зосередься!”);
- слова-навіювання (“Ти з цим упораєшся!”, “Тобі це до снаги!”);
- слова підбадьорення, похвала (“Молодець!”, “Козак!”, “Мужик!”);
- жарти для розрядки обстановки чи знецінення ситуації (“Задамо їм перцю!”, “Пруть як таргани!”);

– мотивування (“Ми це подолаємо!”, “Ми це зробимо!”, “Козаки ми чи ні!”).

Особі, яка дезорганізована, потрібно подавати чіткі команди упевненим (спокійним) голосом що і як їй слід робити, щоб виконати поставлене завдання, вийти у безпечне місце (наприклад: “Слідуй за мною”; “Візьми автомат”; “Вмийся”; “Сідай”; “Пий”). Чіткі команди потрібні й для відновлення адекватності стану, наприклад: “Дихай на мій рахунок: раз – вдих, два-три – видих...”.

Вербальні прийоми саморегуляції під час несення вартової служби.

1. Перед заряджанням зброї й прийомі поста, налаштуйте себе: “Я уважний ... Мій зір і слух гранично загострені ...”.

2. В разі знаходження на посту.

Для подолання втоми і сонливості повторюй подумки або пошепки.

“Я володію собою”.

“Мій організм наповнюється силою й бадьорістю”.

“Я готовий активно діяти”.

Активізуй дихання (вдих подовжений, вдих короткий і різкий). Підніміть плечі, стисніть й розтисніть м’язи черевного преса.

Для підвищення активності періодично налаштовуй себе.

“Я уважний”.

“Вся воля націлена на виконання бойового завдання”.

Зосередься на найвідповідальнішій й тривожній думці (можливий напад на пост, різка зміна погодних умов, очікування перевіряючого) і подумки програй варіанти своїх дій в різних ситуаціях.

3. У караульному приміщенні, перебуваючи у зміні, яка не спить.

Сядь зручно, розслабся, направ погляд в одну точку на стіні або на підлозі (як ніби задумавшись).

Виразно уявляючи засвоєні дії під час заряджання зброї, в разі відбиття нападу на пост або у випадку гасіння пожежі, всели собі.

“Я завжди холонокровний і зібраний”.

Повтори кілька разів, повертаючись до цих думок через, кожні 15–20 хвилин. Не стримуй позіхань або потреба у потягуванні тілом, і навіть час від часу практично імітуй їх.

4. У караульному приміщенні, перебуваючи у зміні, яка відпочиває.

Для швидкого засипання й глибокого сну дихай ритмічно, наслідуючи сплячого (вдих і видих довгі, однакові за довжиною), переконуючи себе:

“Моє тіло розслабилося й відпочиває ... Занурююся в солодку дрімоту ... спокій ... повний спокій ...”.

Якщо час відпочинку обмежений, займи зручне положення на стільці (постав табурет до стіни і обіприся спиною), розстебни верхній гудзик, послаб або зніми поясний ремінь, природно зсутулься, руки поклади на коліна, кисті мають трохи звисати, не торкаючись, одна одної, ноги розташуй зручно, голову злегка нахили вперед, розімкни зуби і розслаб губи, вираз обличчя має бути спокійним, очі краще закрити.

Для ретельного розслаблення попередньо стисни кисті рук у кулак, підігни пальці ніг і через 4–5 секунд за уявною командою “Раз” швидко розімкни та розслаб кисті й випрям пальці ніг, відчуваючи у них тепло. У цьому разі в думках наказуй собі:

“Мої кисті рук і стопи ніг теплі (як у теплій воді)”.

Ти сидиш зручно, розслаблено і спокійно відпочиваєш, навіть спиш, але чітко сприймаєш будь-яку команду. Навіюй собі:

“Я відпочиваю ... насолоджуюся відпочинком ... Кожна клітинка мого організму відпочиває ... відновлює свою силу ... Я відпочиваю ... Я добре відпочив ...”

Після цього активізуй організм на вдиху, стисни кулаки, відкрий очі, а на видиху розтисни кулаки. Налаштуй себе.

“Я володію собою ...” ще раз стисни кулаки, напруж м’язи рук, плечей і черевного преса і подумки скажи собі (на тлі глибокого вдиху і затримки дихання).

“Мій організм налився силою й бадьорістю!”

На тлі різкого видиху і швидкого вставання.

“Готовий активно діяти!”

Регулярне застосування (не менше 10–12 разів) розучених прийомів емоційно-вольової саморегуляції надасть реальну допомогу під час несення вартової служби.

Вербалізація травматичного досвіду як профілактика негативних наслідків

Вербалізація є важливим моментом профілактики постратматичних стресових розладів. Так, після виходу із екстремальної ситуації, особливо якщо її подолання було пов’язано із утратами серед особового складу, військовослужбовцям необхідно обговорити те що відбулося. Обговорення сприяє усвідомленню й вбудовуванню досвіду в “лінію” життя. Це є дуже важливим аспектом, так як одним із механізмом розвитку ПТСР є те що подія, яка травмує, витісняється із свідомості (не визнається, не приймається як власний досвід) та її негативна енергія проривається до свідомості в снах, флеш-беках, тримає військовослужбовця в напруженні, тривозі, виснажуючи його психіку. Проте обговорення події, яка травмує, має будуватися за певними правилами, які добре прописані в такому психологічному методі, як дебрифінг. Дебрифінг має вести професіонал (військовий психолог), проте елементи дебрифінгу (послідовність стадій обговорення, принципи тощо) можуть використовуватися й під час обговорення подій у колі самих військовослужбовців. Висловлюватися мають ті особи, які можуть й хочуть це зробити. Активне слухання розповідей інших допомагає усвідомленню власних переживань, побудові цілісної картини того, що відбулося, зниження уявлення про унікальність власного досвіду і, відповідно, сприяє прийняттю досвіду інших із подолання стресу. Як показує практика військовослужбовці, в яких сформована емоційно-вольова саморегуляція та продуктивний копінг-стратегії, так звана вторинна травматизація від обговорення травматичних подій практично не спостерігається.

Звільнитися від негативних переживань, упорядкувати пережитий досвід травматичних подій допомагає ведення щоденника, в якому описуються як самі події та дії військовослужбовця, так і власні переживання з їх приводу.

Якщо у частині є загиблі, то важливим є поговорити про цю людину, про те, якою вона була, пригадати свої з нею стосунки, той час, який був із нею проведений. Важливим є проговорити не лише позитивні аспекти стосунків, неабиякий терапевтичний ефекти має проговорення того, за що особи, які вижили, гніваються на померлого (вивільнити образи, гнів). Таке обговорення є одним із прийомів проживання горя, перебудови системи стосунків після втрати. Він відомий досить давно і в народній традиції знайшов своє відбиття в організації поминок.

Дещо пізніше на такій стадії горя, як “прийняття” можна використати таку техніку, як написання листа загиблому.

Дебрифінг

Дебрифінг належить до методів екстреної психологічної допомоги. Проводиться двома-трьома ведучими. Організовується не пізніше ніж через 3 доби (72 години) після події. Проводиться в 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 в подіях. Час проведення строго обмежений 2–2,5 годинами, без перерви. Обмеження вводиться через те, що за час дебрифінгу відбувається дуже інтенсивне перероблення досвіду, в якому задіяні сильні емоції.

Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки відреагувати на враження, реакції та відчуття, пов’язані з подією. Стикаючись з подібними відчуттями в інших людей, учасники отримують полегшення – в них знижується відчуття унікальності й 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 в дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно виконати, щоб його полегшити. Тому, це одночасно метод кризисної інтервенції та профілактики.

Завдання дебрифінгу:

- відреагування вражень, реакцій, відчуттів;
- сприяння когнітивній організації досвіду, що переживається, шляхом розуміння як подій, так і реакцій;
- зменшення індивідуального і групового напруження;
- зменшення відчуття унікальності й 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 7 фаз:

- 1) вступна фаза;
- 2) фаза опису факторів;
- 3) фаза опису думок;
- 4) фаза опису переживань;
- 5) фаза опису симптомів;
- 6) фаза навчання;
- 7) завершуюча фаза.

Вступна фаза. Процедура дебрифінгу розпочинається знайомством – ведучі та учасники подій представляються. Ведучі висловлюють співчуття з приводу подій.

Потім установлюють цілі дебрифінгу – допомогти подолати наслідки подій, що травмують. Підкреслюють, що дебрифінг – не психотерапія, а процедура, яка дозволяє поділитися своїми відчуттями і реакціями, допомогти собі та іншим дізнатися про те, які бувають звичайні реакції на подібні події й як їх долати.

Для створення атмосфери безпеки приймають правила:

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

Перелік правил може бути доповнений учасниками.

Фаза фактів. Учасникам пропонується по колу відповісти на такі 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 із нею відбулося під час інциденту: як вона побачила подію й 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 в ситуації, що може сприяти

упорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

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

Фаза думок. На цій фазі фокусуються на процесах прийняття рішень й думках.

Учасники відповідають на питання:

– “Якою була Ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося?”
(питання для свідків події, тих хто намагався врятувати загиблого та тих хто постраждав у події);

– “Якою 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. Утім, висловлювання цих думок може бути ускладнено для учасників, так як ці думки здаються недоречними, чудними або негідними. Саме тому, так важливо поділитися ними. Порівняння своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напруження й формує спільноту.

Фаза переживань. Зазвичай це найдовша фаза дебрифінгу. Попередня фаза актуалізувала переживання, які є досить сильними і можуть бути руйнівними для людини. Задача цієї фази – створити такі умови, за яких учасники могли б пригадати і виразити сильні відчуття в умовах підтримки групи, а також підтримати інших учасників, які також сильно страждають.

На цій стадії можуть допомогти такі питання.

1. “Як Ви реагували?”.

2. “Що було для Вас найжахливішим із того, що сталося?”.

3. “Що запам'яталось найбільш яскраво?”.

4. “Які тілесні відчуття Ви переживали під час подій?”.

5. “Що б Ви сказали загиблому, якби у Вас була така можливість?”.

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

Завдання ведучих – підтримати вираження відчуттів із боку учасників.

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

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

Часто можна спостерігати такі почуття, як жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Дуже характерним почуттям є – почуття провини. Люди

засуджують себе за ті рішення, які їм прийшлося прийняти в умовах нестачі інформації, хаосу, паніки. Якщо є загиблі – “провина того, хто вижив” – коли людина відчуває відповідальність за їх загибель, провину за нездатність допомогти, врятувати, а також переживає думки на кшталт: “краще б замість них загинув я”.

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то – це ключовий момент для мобілізації групової підтримки, сигнал товаришу покласти руку на плече, висловитися і сльози тут доречні та 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 й дозволить повернутися в групу.

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

Фаза симптомів. Іноді ця фаза об'єднується з попередньою чи слідуючою. Втім, подекуди є сенс виділити її в окрему фазу.

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 на місце тимчасової дислокації; протягом наступних днів і в теперішній час.

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

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

Основні прояви посттравматичних стресових розладів.

1. Симптоми повторення. Нав'язливі спогади трагедії, що повторюються. Епізоди “оживлення” пережитого у вигляді ілюзій, галюцинацій. Сни, що повторюються.

2. Симптоми уникнення. Прагнення уникати розмов, думок, почуттів, місць, людей – усього того, що може допомогти згадати про трагедію. Провали у пам'яті. Відчуження від близьких.

3. Симптоми збудження. Складності засинання та збереження сну. Дратівливість, необґрунтовані спалахи злості. Складності концентрації. Надпильність. Перебільшена реакція переляку.

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

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

Потрібно розповісти, які реакції можна очікувати через певний час.

Потрібно поговорити про методи самопомоги, 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, а також 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 можуть організувати самі чи за підтримки ведучих.

Постдебрифінг. Протягом 20–30 хвилин після завершення потрібно приділити увагу тим учасникам, які викликають найбільше занепокоєння, поговорити із ними сам на сам.

Лист–прощання

Для ініціації завершення стосунків із людиною, яка померла, можна використовувати техніку – “Лист–прощання”. Для цього людині, яка зазнала втрату, потрібно написати лист за такими пунктами:

- 1) попросить пробачення в людини, яка пішла;
- 2) вибачте людину, яка пішла;
- 3) висловіть свою злість на людину, яка пішла (у цьому пункті багато енергії, потрібно дозволити собі злитися на тих, хто пішов; доки злість не закінчиться буде боліти);
- 4) висловіть свою любов до людини, яка пішла;
- 5) подякуйте людині, яка пішла;
- 6) попрощайтеся з людиною, яка пішла.

Відповідно у листі потрібно використати такі фрази:

- 1) “Пробач мене...”;
- 2) “Я тебе прощаю...”;
- 3) “Я злюсь на тебе...”;
- 4) “Я тебе люблю...”;
- 5) “Дякую тобі...”;
- 6) “До побачення...” чи “Прощавай...” (якщо не вірите у загробне життя).

Після того, як лист написано, можна запропонувати його ще раз дописати. Досить часто це дає несподіваний ефект. Так, перечитавши лист, людина може по-новому поглянути на свої стосунки із людиною, що пішла, по новому їх оцінити, по-новому поглянути на свої переживання, винесені назовні в листі.

Один із подарунків втрати – це можливість торкнутися до своїх цінностей, які в звичайному житті “замилені побутом”.

Психолог має усвідомлювати, що у людину, яка утратила близького родича, друга уже є біль й страх втрати і тому виведення назовні через лист цих переживань не веде до вторинної травматизації, а сприяє вивільненню від цих негативних переживань. Проте, доцільно давати цю техніку на такому етапі переживання горя, як “прийняття”. Людина має бути готовою для такої техніки, звісно, що не можна очікувати вираженого позитивного ефекту від цієї техніки на етапі “шоку і заціпеніння”.

РОЗДІЛ 8

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

Аутогенне тренування поєднує всі розглянуті вище види саморегуляції: керування диханням, тонусом м'язів, уявлення образів, вербальні впливи.

Аутогенне тренування – це активний метод психотерапії, психопрофілактики і психогігієни, спрямований на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючих механізмів організму людини, порушеної внаслідок стресового впливу.

До аутогенного тренування входять прийоми створення позитивного емоційного фону, відреагування агресивних тенденцій; кінцева мета цих вправ емоційно-образної регуляції – підвищення самооцінки й упевненості в собі, відчуття внутрішньої свободи й розкнутості, підвищення рівня оптимізму, посилення контролю над емоціями й поведінкою.

Найголовнішою перевагою аутогенного тренування є здатність військовослужбовця без сторонньої допомоги вирішувати проблеми, пов'язані з фізичним і психічним здоров'ям. Крім того аутогенне тренування дозволяє:

- швидко позбавлятися від втоми (швидше, ніж під час звичайного сну або пасивного відпочинку);
- знімати психічне напруження, що виникає в результаті стресу;
- впливати на низку фізіологічних функцій, таких, як частота дихання, частота серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла;
- розвивати наявні психологічні здібності (мислення, пам'ять, увагу та ін.);
- ефективніше мобілізувати свої фізичні можливості в бойових умовах, легко справлятися з фізичним болем;
- освоїти прийоми самонавіювання й самовиховання.

Аутогенне тренування, як спосіб боротьби зі стресом і тривогою

Аутогенне тренування допомагає позбутися негативних наслідків стресових станів і тривоги. Це забезпечується за допомогою кількох механізмів.

1. Негативні емоційні переживання пов'язані з певною мімікою, жестикуляцією, визначеними “затискачами” у тих або інших частинах тіла. Глибоке розслаблення всіх м'язів тіла немовби стирає ці “затиски”, припиняє надходження до мозку імпульсів від різних м'язів тіла, напруга яких характерна для негативних емоційних станів.

2. Негативні емоційні стани здійснюють особливо руйнівний вплив на працездатність та на психічний стан, оскільки більшість людей схильні надмірно фіксувати увагу на негативних переживаннях. Аутогенне тренування дозволяє перемістити увагу на зовсім інші відчуття й переживання, що сприяє різкому ослабленню або повному зникненню негативних переживань, депресивних станів.

3. Так зване “усвідомлення” дозволяє інакше поглянути на саму ситуацію, що травмує, й домогтися поступового зниження гостроти негативних емоційних переживань.

4. В кожної людини у житті було багато таких ситуацій, коли їй доводилось переживати позитивні емоції. Уявне відтворення цих ситуацій дозволяє знову відновити відповідний “букет” відчуттів (запахи, звуки, кольори і певні м’язові відчуття), які під час заняття немовби витісняють попередні негативний емоційний стан із усіма супутніми фізичними відчуттями.

Аутогенне тренування дозволяє істотно послабити або повністю подолати негативні емоції, які заважають виконувати поставлені завдання.

Заняття може проходити за такою схемою.

Розслабитися. Сторонні думки, турботи і звуки спливають все далі та далі, з кожним видихом. Вся увага зосереджена на диханні. Дихання рівне і спокійне. Тіло нерухоме, розслаблено відпочиває, всі м’язи обм’якли, повністю розслаблені.

Вся увагу на тому, як із кожним видихом стираються сліди напруги, які відповідали негативним емоційним переживанням.

Протягом усього заняття подумки утримуй посмішку на обличчі. Намагайся відчувати, як ти усе більше і більше розчиняєшся у відчуттях розслаблення, спокою, блаженного заспокоєння, які тебе наповнюють.

Уяви ситуації (реально пережиті тобою раніше чи уявні), які дозволяють відновити запас позитивних емоцій (відпочинок на природі, які-небудь події, пов’язані з позитивними емоціями та ін.).

Намагайтеся якомога краще відчувати, як із кожним видихом слабшають й зникають неприємні переживання.

Наприкінці заняття собі дається установка на те, яким має бути стан після завершення аутогенного тренування, наприклад: “Після завершення заняття настрої поліпшується”.

Тривалість заняття 15–20 хвилин.

Метод аутогенної десенсибілізації (зниження чутливості)

Болючі спогади часто є основною причиною емоційних порушень у вигляді депресивних станів, почуття тривоги, підвищеної вразливості або дратівливості. Одним із способів зниження гостроти емоційних переживань, пов’язаних із минулими подіями, є метод аутогенного десенсибілізації (зниження чутливості). В ході заняття з аутогенної десенсибілізації використовується багаторазове подання емоційних станів, які виникали у людини у тих чи інших особистісно значущих ситуаціях, яке послідовно посилюється.

Заняття проводиться за такою схемою.

1. Прийняти позу сидячи, в якій можна легко розслабити м’язи кінцівок.

2. Дихання рівне і спокійне. З кожним видихом по всьому тілу розливається приємною хвилею розслабленість та спокій.

3. Фокус уваги обмежений лише власним тілом. Сторонні звуки, думки, проблеми віддаляються, стають все слабкішими і слабкішими із кожним видихом.

4. Особлива увага до м'язів обличчя. Повіки без найменшого напруження прикривають очі. Рот напіввідкритий. Губи стають немовби трохи товщі. Щоки ніби важчають. Шкіра лоба розгладжується.

5. Тіло стає нерухомим і важким. Неможливо поворухнути ні рукою, ні ногою. Тіло стає важким і розслабленим.

6. У розслаблених м'язах розширюються кровоносні судини. Чим більше розслаблення м'язів, тим швидше кров приливає по розширених судинах до розслаблених м'язів тіла. Розслаблені м'язи тепліють з кожним видихом усе помітніше. Тепло хвилями розливається зверху донизу по руках, тулубу, ногах. Тіло розслаблене, нерухоме і тепле.

7. Подумки якомога детальніше відтворюється травмуюча ситуація з минулого, обставини, час, що беруть участь в цій ситуації.

8. Необхідно максимально точніше уявити собі пережитий емоційний стан. У цьому разі контроль над своїми емоціями зберігається, а сам емоційний стан переживається в декілька разів слабше, ніж це було у реальних умовах.

9. Буде корисно розкласти цей стан на складові:

– якого він кольору?

– який смак має цей стан? (гіркий, солоний, кислий тощо);

– з яким звуком асоціюється цей стан? (високим, низьким, середнім по висоті тощо);

– яким на дотик здається цей стан (гладкий, шорсткий, слизьким тощо)?

Можуть використовуватися й інші параметри, однак слід мати на увазі, що їх не повинно бути занадто багато, не більше 5–7.

10. Завершивши “роботу” із емоційними переживаннями, 3–5 хвилин присвятити розслабленому відпочинку, який закінчується, залежно від обставин, формулами активації або переходить в сон.

Образи і формулювання, які полегшують входження до аутогенного занурення

1. Спокій і умиротворення заповнюють мене.

2. Спокій огортає мене, як м'яке покривало.

3. Все, що не пов'язано із відпочинком, стає для мене несуттєвим, байдужим.

4. Внутрішній спокій, який наповнює мене, благотворно діє на моє тіло, мою душу.

5. Я втрачаю уявлення про час, мені нікуди поспішати.

6. Я занурююсь в себе.

7. Все відбувається немовби само по собі.

8. Приємний внутрішній спокій наповнює мене.

9. Кисті рук і ступні ніг важкі й нерухомі, немов чавунні гирі.

10. Прозорий купол відділяє мене від зовнішнього світу, створюючи навколо мене зону безпеки, приглушуючи сторонні звуки.

11. Все менше імпульсів надходить від розслаблених м'язів до мозку, все важче визначити положення рук, ніг.

Вправи для заспокоєння, мобілізації й відновлення сил

Використовуються з метою створення потрібного емоційного фону, причому за дуже короткий відрізок часу, що демонструє ефективність цього варіанта аутогенного тренування в разі корекції ПТСР.

Пропонуються короткі “формули” самовпливу, що поєднуються з дихальними вправами мобілізуючого або заспокійливого плану. В зв’язку із тим, що під час таких вправ необхідні відчуття (заспокоєння, тяжкості, тепла) опрацьовуються по черзі, варіант названий послідовним. Причому відпрацювання того чи іншого відчуття ведеться зверху вниз – від обличчя до ніг.

Так, відпрацювавши відчуття тяжкості поступово від голови до ніг, необхідно знову повернутися до обличчя й провести відчуття тепла по всіх частинах тіла, здійснюючи своєрідні цикли.

Пропонуються варіанти формул заспокійливої частини на різні відрізки часу. Кожне заняття проводиться протягом тижня 2–3 рази в день. Дотримання послідовності в проведенні занять обов’язково.

Повний заспокійливий варіант (30 хвилин)

Заняття 1. Загальне попереднє заспокоєння та розслаблення

1. Поступово спадає нервові напруження...
2. Я заспокоююсь...
3. Занурююся в стан спокою й відпочинку...
4. Починають розслаблятися всі мої м’язи...
5. Розслаблюються м’язи обличчя...шиї... рук... тулуба... ніг...
6. Все тіло розслаблене...
7. Я абсолютно спокійний... Заняття зміцнюють мою нервову систему...

7-ю формулою повинно завершуватися кожне заняття; надалі вона згадуватися не буде, її треба запам’ятати.

Заняття 2. Розслаблення м’язів обличчя (маска релаксації)

1. Все більше розслаблюються м’язи обличчя...
2. Розгладжується лоб...
3. Розслабляються повіки...
4. Розслабляються щоки...
5. Нижня щелепа трохи відвисає...
6. Розслаблюються м’язи шиї...
7. Обличчя виражає повний спокій...

Заняття 3. Розслаблення м’язів плечового поясу

1. Хвиля розслаблення переходить на плечі і руки...
2. Розслаблюються м’язи правого плеча...передпліччя... кисті...
3. Розслаблюються м’язи лівого плеча, передпліччя... кисті...
4. Обличчя... плечі...мої руки повністю розслаблені...

Заняття 4. Розслаблення м’язів тулуба

1. Хвиля розслаблення переходить на тулуб...
2. Грудні м’язи розслабляються...
3. Розслаблюються м’язи спини і попереку...

4. Живіт стає м'яким...

5. Обличчя... плечі... руки... тулуб – повністю розслаблені...

Заняття 5. Розслаблення м'язів ніг.

1. Хвиля розслаблення переходить на ноги...

2. Розслаблюються м'язи правого стегна... гомілки... стопи...

3. Розслаблюються м'язи лівого стегна... гомілки... стопи...

4. Обличчя... плечі... руки... тулуб... ноги повністю розслаблені.

Заняття 6. Відчуття потепління обличчя, шиї, рук

1. Всі мої м'язи повністю розслаблені...

2. Починають теплішати щоки...

3. Теплішає шия...

4. Тепліють праве плече... передпліччя... кисть...

5. Тепліють ліве плече... передпліччя... кисть...

6. Обидві руки розслаблені й теплі...

7. Я відчуваю пульсацію крові у кінчиках пальців.

Заняття 7. Відчуття потепління в області серця й у верхній частині живота

(в області сонячного сплетіння)

1. Хвиля тепла спускається на груди...

2. Я відчуваю потепління в області серця...

3. Це відчуття тепла приємне...

4. Хвиля тепла опускається нижче, до живота...

5. Я відчуваю приємне тепло у верхній частині живота...

Заняття 8. Відчуття потепління ніг

1. Хвиля тепла спускається до ніг...

2. Тепліють праве стегно... гомілка... стопа...

3. Тепліють ліве стегно... гомілка... стопа...

4. Обидві ноги теплі, я відчуваю пульсацію крові в пальцях ніг...

Заняття 9. Регуляція дихальної й серцевої діяльності

1. Все тіло розслаблене, важкий, теплий...

2. Дихається легко і вільно...

3. Відчуття свіжості й прохолоди...

4. Серце б'ється спокійно і рівномірно...

5. Я перестаю відчувати його роботу...

6. Мені приємно... спокійно... добре...

7. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Кожну формулу повторюють про себе 2–5 разів. У середньому на формулу потрібно 30 секунд.

Скорочений варіант (15 хвилин)

Заняття 1. Загальне заспокоєння та розслаблення

1. Я заспокоююсь...

2. Починають розслаблятися всі мої м'язи...

3. Розслаблюються м'язи обличчя...

4. Розслаблюються м'язи шиї...

5. Обличчя виражає повний спокій...

6. Розслаблюються м'язи правої руки...
7. Розслаблюються м'язи лівої руки...
8. Розслаблюються м'язи тулуба...
9. Розслаблюються м'язи правої ноги.
10. Розслаблюються м'язи лівої ноги...
11. Все тіло повністю розслаблене...
12. Я абсолютно спокійний...

Заняття 2. Відчуття потепління тіла, нормалізація серцевої діяльності

1. Поступово теплішає обличчя...
2. Теплішає права рука...
3. Теплішає ліва рука...
4. Відчуваю пульсацію крові в кінчиках пальців...
5. З'являється відчуття тепла в області серця...
6. Теплішає верхня частина живота...
7. Теплішає права нога...
8. Теплішає ліва нога...
9. Все тіло розслаблюється й теплішає...
10. Дихання легке і вільне...
11. Серце б'ється спокійно... спокійно... рівномірно...
12. Мені приємно... спокійно... добре...
13. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Цим варіантом вправи необхідно займатися близько місяця й тільки потім переходити до більш скорочених.

Скорочений варіант (5–6 хвилин)

1. Я заспокоююсь...
2. Розслабляються всі мої м'язи...
3. Розслаблюються м'язи обличчя... рук... тулуба... ніг...
4. Всі м'язи розслаблені й відпочивають...
5. З'являється тепло у руках...
6. Відчуваю пульсацію крові в кінчиках пальців...
7. Тепліють тулуб і ноги...
8. Дихання легке і вільне...
9. Серце б'ється спокійно і неквапливо...
10. Мені приємно і добре...
11. Я абсолютно спокійний...
12. Заняття зміцнюють мою нервову систему...

Скорочений варіант (3 хвилини)

Цей варіант поєднується з заспокійливою дихальною гімнастикою: перед проголошенням формули треба швидко вдихнути ротом повітря й, повільно видихаючи його через ніс і стиснуту голосову щілину, вимовляти подумки формули самонавіювання. Повільний видих зменшує збудження нервової системи.

1. Я заспокоююсь...
2. Відволікаюся від навколишнього оточення...

3. Розслаблюються й теплішають всі мої м'язи...
4. Повільний видих заспокоює мене...
5. Серце б'ється спокійно і неквапливо...
6. Всі неприємні думки і відчуття повністю пройшли...
7. Мені спокійно і добре...

Надкороткий варіант (1 хвилину)

Застосовується в обстановці дефіциту часу, в будь-якому положенні тіла з відкритими очима. Швидкий, глибокий вдих ротом. Разом із видихом по вищеописаному методу подумки вимовляєте слова формули.

1. Відволікаюся...
2. Заспокоююсь...
3. Спокійний і впевнений у собі...
4. Все буде добре...

Мобілізуюча частина (6–10 хвилин)

Після відпрацювання будь-якого варіанта заспокійливої частини можна приступати до мобілізуючою, якщо виникне в ній необхідність.

Заняття 1. Тонізація м'язів тіла

1. Я добре відпочив і набрався сил.
2. Поступово проходить сонливість.
3. З'являється легка напруженість м'язів обличчя.
4. Щоки стають пружними.
5. Губи щільно стиснуті.
6. Обличчя виражає волю та рішучість.
7. Наливаються силою й стають легкими і пружними м'язи правої руки.
8. Наливаються силою й стають легкими і пружними м'язи лівої руки.
9. Все тіло стає легким і пружним.
10. Наливаються силою й стають легкими і пружними м'язи правої ноги.
11. Наливаються силою й стають легкими і пружними м'язи лівої ноги.
12. Все тіло сильне, легке, пружне.

Заняття 2. Інтенсифікація дихальної та серцевої діяльності, тонізація нервової системи

1. Поступово дихання стає частим і глибоким.
2. Повітря, що видихається, холодить ніздрі.
3. Серце б'ється потужно і сильно.
4. Я стаю бадьорим і сильним.
5. Хочеться встати і рухатися.
6. Я – як стиснута пружина!
7. Виконаю поставлену перед собою задачу (подумки вимовити – яку).
8. Відкрити очі, встати!

Скорочений варіант мобілізуючою частини (3 хвилини)

Повільно і глибоко вдихни повітря через ніс, потім, подумки промовляючи самонавіювання, швидко видихни його через губи, стиснуті у вигляді вузької щілини так, щоб відчути опір повітрю, що видихається. З видихом подумки вимовляєте слова всіх самонавіювань.

1. Я добре відпочив і набрався сил.
2. Швидко проходить втома і розслабленість.
3. Тіло наливається силою.
4. Обличчя виражає волю та рішучість.
5. Наливаються силою й стають легкими і пружними м'язи рук, тулуба, ніг.
6. Тіло стало сильним і міцним.
7. Дихання становиться частим і глибоким (прискорити темп дихання).
8. Серце б'ється потужно і сильно.
9. Мені хочеться встати і рухатися.
10. Я готовий до дій!
11. Відкрити очі, встати!

Для того, щоб після завершення занять аутогенним тренування можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, слід використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, із бажанням уявляти ті відчуття і образи, які пов'язані зі станом бадьорості, активності (прохолодний літній ранок, подих свіжого вітерцю та ін.). Витягуючи зі своєї пам'яті найдрібніші деталі цих, колись пережитих станів, який сприяє тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни, що допомагають підвищенню загального рівня активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації в кінці кожного заняття використовуються такі “формули”:

- “Відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили”;
- “З кожним вдихом все більше енергії наповнює м'язи”;
- “М'язи стають сильними і пружними”;
- “Кожен видих забирає залишки розслабленості”;
- “З кожним вдихом наростає відчуття легкості та свіжості у всьому тілі”;
- “По тілу пробігає приємний озноб (холодок)”.

Комбінуючи довільно заспокійливі та мобілізуючі частини, ти можеш створити потрібний емоційний фон, причому за дуже короткий відрізок часу, що демонструє ефективність цього варіанта аутотренінгу навіть в разі корекції ПТСР.

РОЗДІЛ 9

МЕТОДИ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає *страх*, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання (30 % військовослужбовців відчувають найбільший страх перед боєм, 35 % – в бою й 16 % – після бою).

За змістом переживання страх виявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність й повагу товаришів по службі, страху “втрати контролю” над ситуацією й над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна із форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій із метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрозливих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрозової небезпеки.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов’язана із неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, неупевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектра емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчути небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо у цей же час ухвалити рішення та намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога є тимчасовим відчуттям.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об’єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об’єкта”; особливістю тривоги є відчуття неупевненості й безпорадності перед небезпекою.

Самодопомога під час страху. Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як будеш діяти у бою, взаємодіяти із товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Страх – це відчуття, яке, із одного боку, оберігає тебе від ризикованих,

небезпечних вчинків, із іншого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самотійно за допомогою таких прийомів.

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити уголос, що викликає в тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями із оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.

2. У разі наближення нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1–2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Закрий на мить очі, зроби 8–10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м’язи тіла.

4. Повтори подумки 2–3 рази “формулу безстрашності” за типом: “Я спокійний і впевнений у собі”;

5. “Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть”; “Я рішучий і сміливий”;

6. “Я до всього готовий і все зможу”;

7. “Я як сталева пружина – потужна, пружна, незламна”;

8. “Моє тіло повністю підвладне мені”;

9. “Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це”;

10. “Я до всього готовий і все зможу”. Пам’ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось з товаришів утратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг у заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирів або санінструктору і продовжуй бойові дії.

Допомога товаришу під час страху. До основних ознак страху відносяться:

– напруга м’язів (особливо м’язів обличчя), сильне серцебиття;

– прискорене поверхневе дихання;

– знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. В цьому разі людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить й що відбувається навколо.

Допомога

1. Поклади руку постраждалого собі на зап’ястку, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: “Я зараз поряд, ти не один!”.

2. Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному із тобою ритмі.

3. Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла.

*Техніки для корекції тривоги і страху, що виконуються
за допомогою психолога*

1. Наведені нижче техніки спочатку проводяться за допомогою психолога. Вони допоможуть вам успішно контролювати, а також регулювати свій емоційний стан.

1. Установка ресурсного якоря

В повсякденному житті ми зустрічаємося з величезною кількістю неусвідомлюваних нами умовних рефлексів або, так званих, якорів. Якір – стимул, який запускає певну емоційну реакцію. Наприклад, у закоханої пари часто є мелодія, яку вони називають “наша мелодія” – вони просто чули її в момент зустрічі або у момент найвищої закоханості, але тепер вона стала для цієї пари “позитивним аудіальним (слуховим) якорем”; прослуховування цієї мелодії повертає парі почуття закоханості за механізмом умовного рефлексу. “Негативним аудіальним музичним якорем” для більшості з нас є похоронна музика – варто нам її почути і наш настрій знижується, хоча ми не усвідомлюємо, що причина такого зниження настрою – якісь інші похорони, на яких ми були присутні давним-давно і відчували біль втрати ... У ролі “якоря” може виступати те, що ми бачимо (чиєсь обличчя, характерний жест, картина, і т. д.). Те, що ми чуємо (голос, музика, шуми), і те, що ми відчуваємо (дотик, погладження, поцілунок, біль, запах і т. д.). “Якорі” підрозділяються, відповідно, на візуальні, аудіальні та кінестетичні. Фахівець допоможе вам установити ресурсний якір, який підходить саме вам. Надалі під час виникнення будь-якої ситуації непевності, тривоги або замішання, ви можете успішно цим якорем скористатися. Нижче наведена покрокова стратегія установки якоря.

1. Уявіть ситуацію, в якій ви відчуваєте себе дуже комфортно, де ви повні сил, впевненості, спокою.

2. “Пройдіться” по субмодальності: які кольори, запахи, звуки присутні в цій ситуації.

3. Тепер, коли ви переживаєте цей ресурсний стан, фахівець ставить вам ресурсний якір (доторкується на 20–40 с, наприклад, до плеча).

4. Тепер, коли вам “поставили” ресурсний якір, у вас з’явився швидкий доступ до потрібного ресурсного стану. В ситуації, коли ви відчуваєте себе неупевнено, тривожно і т. д., доторкніться до того місця, де був поставлений ресурсний якір, і до вас повернеться той ресурсний стан, який ви відчували під час “постановки” якоря. Наприклад, стану впевненості, спокою або рішучості. Потрапляючи у напружену ситуацію, відтворюючи якір, ми швидко “включаємо” той емоційний стан, який нам потрібно.

2. «Коло Сили» або Ресурсне коло

Це так званий просторовий якір, використовуючи його, ви також можете регулювати свій стан.

1. Подумайте, яку якість (стан) ви хотіли б у собі розвинути, збільшити.

2. Уявіть собі це якість (стан) десь в просторі цієї кімнати у вигляді кола ... Психолог у цьому разі окреслює рукою коло на підлозі перед вами.

3. Коли завдання виконано, збираємо характеристики кола: місце розташування кола, його розмір, обсяг (висота над підлогою), колір, матеріал, температуру і т. д. Чим докладніше буде зібрано характеристики, тим краще.

4. Подумайте, у скільки разів вам хотілося б збільшити у собі ці ресурси? (У два рази, у три, у десять – вирішите у скільки разів треба саме вам). Зробіть “замовлення” своєму несвідомому (скажіть всередину собі) зі збільшення необхідних ресурсів саме до необхідного вам розміру.

5. Спеціаліст дає вам інструкцію: “Зараз ви увійдете у Коло Сили ... І, відразу ресурси почнуть наповнювати вас ... Попросіть своє несвідоме дати вам знак, коли те, що потрібно, здійсниться ... Не бійтеся брати – це магічне коло: чим більше із нього береш, тим більше там залишається.

6. Ви наповнюєте ресурсом. Як тільки знак несвідомого отриманий, ви виходите, і зручним для себе способом забираєте коло із собою”.

7) Психолог дає вам установку: “І тепер, коли Коло Сили із тобою, ти можеш у будь-який момент скористатися його ресурсами”.

Тепер, коли у вас є просторовий якір, або “Ресурсне коло”, ви можете також користуватися ним у різних ситуаціях тривоги, страху, неупевненості.

3. Техніка “Два екрани”

У кожної людини бувають ситуації, де він відчуває себе не цілком упевнено, а може бути, відчуваєте замішання, а також ця ситуація супроводжується неприємними візуальними спогадами (нав’язливими образами, картинками). Ця техніка допоможе вам скорегувати свою поведінку в кращу для вас сторону.

1. Згадайте ситуацію, поведінку і переживання, в якій хотілося б змінити. Візуалізуйте її, відчуйте; які кольори в ній, звуки? Уявіть цю ситуацію у вигляді картинки в екрані.

2. Потім, залишивши її на час у пам’яті, уявіть цю ж ситуацію, але уже змінену в кращу для вас сторону. Досягніть образу, який вас притягує. Також, візуалізуйте її у вигляді зображення на екрані, ну вже меншому, ніж попередній екран. “Пройдіться” по субмодальності, відчуйте її. Помістіть нову картинку в перший екран у лівий нижній кут.

3. Перед вами уже два екрани (один в іншому). Уявіть, що маленький екран, як за помахом чарівної палички розростається й поглинає собою весь простір великого екрана. Кольори, образи, відчуття поширилися по великому екрану, і перед вами уже нова, позитивна картинка.

4. Якщо ви робили цю техніку із закритими очима, відкрийте їх, зберігаючи образ цієї картинки перед собою; якщо із відкритими, то зробіть помах рукою та зафіксуйте цей візуальний образ.

5. Запам’ятайте цей досвід, це ваше ресурсне стан. Ви можете використовувати його у подальшому в ситуаціях невизначеності, страху і тривоги.

Реакція тривоги та її види

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна (“нормальна”) тривога пов’язана із загрозовою ситуацією, яка посилюється адекватно їй – в умовах суб’єктивної значимості вибору, в разі нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації.

Якщо інтенсивність тривоги надмірна відносно до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну.

Патологічна тривога, як правило, тривала за часом (більше 4 тижнів). Таким чином на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Форми відповіді організму в умовах реакції тривоги

Реакція тривоги малого ступеня (слабий екстремальний чинник):

- 1) прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість;
- 2) зміна уваги, її концентрації;
- 3) порушується виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи);
- 4) мотив діяльності не змінюється;
- 5) значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

- 1) звуження обсягів всіх видів пам’яті;
- 2) погіршується виконання задач, що вимагають стійкості та концентрації уваги;
- 3) труднощі із запам’ятовуванням інформації;
- 4) поява “купи” помилок у разі стереотипної діяльності;
- 5) поява яскраво вираженої емоційної напруги;
- 6) підвищена чутливість до шуму, світла і запаху;
- 7) поява мотиву переживання страху, відходу із екстремальної ситуації.

Реакція тривоги граничного ступеня має дві форми перебігу: пасивну і активну.

В обох випадках суттєвою є втрата свідомого контролю над поведінкою, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій.

Пасивна форма:

- заціпеніння;
- припинення активної діяльності;
- людина не розуміє зверненої до неї мови;
- відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації;
- повна або часткова утрата пам’яті;

- втрата вольового контролю, воля паралізована;
- стан ступору;
- апатія, загальмованість рухів;
- неприємні стани.

Активна форма:

- втеча, відхід із зони екстремальної ситуації;
- відсутність логіки у поведінці;
- зорові й слухові галюцинації;
- нервозна діяльність;
- підвищена навіюваність;
- метання в пошуках укриття, буйство;
- істеричний сміх або плач;
- крики у поєднанні з підвищеною активністю;
- дратівливість та злість;
- агресивність;
- поява реакцій наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей із поля бою, які знаходяться в стані активної тривоги.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги:

- лякливість;
- регрес віку (дитячі реакції);
- незв'язне бурмотіння;
- сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує *психічна або емоційна напруженість*.

Психічні й поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості й скутості, нездатність розслабитися, дратівливість та нетерплячість, утомленість, “перебування на межі зриву”, неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання й порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість й потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

– серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні й вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук;

– дихальні: відчуття “клубка” у горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;

- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль в м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;

- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;

- сечостатевої: часте сечовипускання;

- органів чуття: ослаблення зору і слуху;

- терморегуляторні: безпричинні субфебрилітет (підвищення температури тіла) та озноб.

Для *експрес-оцінки* свого стану слід задати собі два питання.

1. “Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?”

2. “Чи часто у тебе бувають відчуття напруженості, роздратованість й порушення сну?”

Якщо хоча б на одне із цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога під час тривоги

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, утратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання під час тривоги – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, у голові крутяться одні й ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі подумки віднімати від 100 до 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рифми тощо.

4. Зроби вправу “Поза кучера на джожках”. Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (в разі регулярного виконання цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично усюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в

позі “кучера на дрожках” – розташування сидіння й стегон того, хто займається паралельно підлозі.

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти “позу кучера на дрожках”, необхідно:

а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;

б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;

в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга у гомілках, посуňte стопи уперед на 3–4 сантиметри до зникнення напруги);

г) голову опустити уперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;

д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою й згорбленою спиною;

е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт “д”);

ж) закрити очі;

з) дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість й універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що призводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахиляються вперед, що призводить до болів у шиї, спираються передпліччями на стегна.

Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять в присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і в тих, хто це спостерігає.

Допомога товаришу під час тривоги

1. Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3. Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4. Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку.

Стан *боязні* являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здібність до довільних дій.

У кожного із нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення відхилитися від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, як би зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Якщо ти відчуваєш афективний страх, ти як би “ціпенієш”, не можеш зсунутися з місця або можеш бігти, нерідко у бік джерела небезпеки.

Після переживання такого стану ти не завжди можеш пригадати окремі деталі своєї поведінки і стану, можеш відчувати себе розбитим і пригніченим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у тебе розвинуті вольові якості, тим менше ти піддаєшся афекту або узагалі не допускаєш його. Послабити або попередити афект можна також відволіканням і переключенням уваги. Невипадково житейська мудрість рекомендує запальним людям, у момент збудження, порадити до ста або негайно почати що-небудь робити: ремонтувати, чистити, копати і т. д. В цьому разі свідомість звільняється від емоційного “захоплення” й людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

Відомо, що “безстрашних” психічно нормальних людей не буває. Вся справа у проміжках часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії.

Паніка

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС погрозливого змісту щодо близьких та рідних із невідомих номерів телефонів та ін.

Як розпізнати паніку?

Панічний напад – це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає в людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається, й власної змінності. В цьому разі майже завжди з’являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5–10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином панічний напад виникає й проходить сам по собі, не становлячи реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабкою й абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або у таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися.

Швидкість, з якою вони наростають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності. Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або навпаки – тяжкості, або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні та посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної “відокремленості” від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишківника;
- відчуття жару або холоду, “приливи”.

Крім чисто фізичних симптомів паніки можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- “У мене їде дах”;
- “Я втрачаю контроль над собою”;
- “Ось-ось знепритомнію”;
- “упасти непритомним”;
- “Схоже, у мене серцевий напад”;
- “У мене інсульт”;
- “Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення”.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З’являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно рішуче пригашай її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації.

Частіше за усе паніка виникає:

- 1) під час нічних операцій, коли темрява загострює відчуття страху;
- 2) після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;

3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

В цьому разі під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді й уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки у бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. В цьому разі крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть привести до масової перестрілки, так званої “вогняної паніки”, а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – всеодно що приректи себе на смерть.

Захисти себе від впливу паніки:

- заспокойся та спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити у думці нескладну математичну задачу;
- спробуй “підключити” розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу із ситуації;
- якщо помітив паніку в товариша – можна кілька разів ударити його долонею по щоці.

Методи контролю над симптомами паніки. Систематичні тренування дозволять тобі послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Регуляція прискореного дихання або задишки. Після раптового потрясіння дихання частішає. В цих ситуаціях прискорене (важке) дихання – цілком нормальна реакція. Проте у деяких людей дихати частіше у хвилини емоційної напруги перетворюється на звичку. Таке дихання само по собі може спровокувати напад паніки. А коли подібний, уже знайомий напад розпочинається, дихання стає ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана “дихальна паніка”.

Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс у крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання й тим самим збільшивши вміст у крові вуглекислого газу. І, як тільки прискорене дихання заспокоїться, ти відчуєш, що і сам набагато менше схвильований і переляканий, і симптоми паніки стануть не такими вже і сильними.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими ти можеш скористатися окремо або ж у поєднанні. Спробуй обидва варіанти.

Самодопомога у разі панічного нападу

1. Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись в будь-який час і в будь-якому місці й триває всього декілька хвилин.

Мета методу: в момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися “тримати”

нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

– Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуй повернути її до дихання.

– Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м’язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною кліткою та плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

– Під час слідуєчого вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

– Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

– Подихай у такому темпі хоча б хвилину.

– Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не утихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5–6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на “приховану гру”, в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод “паперового пакета”

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!)

Цей метод не вимагає посиленого тренування.

– Відчувши наближення паніки, надінь на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.

– Тепер повільно і рівно дихай у пакет. Дихай до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.

– Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити із собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “чашка” зручніше. Проте за допомогою пакета ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс у крові та заспокоїти страх.

Методи відволікання. Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають

відвести увагу від панічних відчуттів. Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен із них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. *Метод гумової стрічки.* Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, й хай вона із достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо й самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. *Метод рахунку.* Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон у будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей.

3. *Метод уяви.* Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування.

Як обрати метод подолання нападу паніки? Необхідно з'ясувати, який із методів краще за усе підійде саме тобі, тобто завдяки якому із них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

– Склади перелік уже використаних тобою методів відволікання та оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити “свою методику”.

– Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати усі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити із собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш у разі перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути такі інструкції:

- затримай дихання на десять секунд;
- уповільни дихання (вправа);
- зосереджено рахуй.

Або:

- клацни гумкою по зап'ястку;
- надінь паперовий пакет на рот і ніс;
- дихай повільно;
- уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але у більш повільному темпі.

Стан фрустрації. В екстремальній ситуації може виникнути стан фрустрації – стан наростаючої внутрішньої напруги.

Види фрустраційної поведінки:

- рухове збудження, що виражається в безцільних і неурегульованих реакціях;
- апатія;

- агресія й деструкція;
- аутоагресія (відносно самого себе);
- стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки);
- регресія (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі).

Наслідки фрустрації можуть бути короткочасними і тривалими. Її подолання припускає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційно-вольової напруги, перемикання уваги на що-небудь приємне.

Самодопомога під час рухового збудження

Рухове збудження виникає, частіше за усе, після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т. д.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не у змозі визначити, де вороги, а де ні, де небезпека, а де порятунок. Людина утрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Основні ознаки рухового збудження:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Самодопомога

1. Спробуй спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.

2. Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом із повітрям ти видихаєш напругу. Помісти у тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ясток, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчутти себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога товаришу під час рухового збудження

1. Використовуй прийом “захват”: знаходячись позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе.

2. Ізолюй постраждалого від оточуючих.

3. Говори спокійним голосом про те, що він відчуває. (“Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш утекти, сховатися від того, що відбувається?”)

4. Не сперечайся з постраждалим, не задавай питань, в розмові уникай фраз із часткою “не”, що відносяться до небажаних дій (наприклад: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”).

5. Пам'ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі та іншим.

6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Самодопомога у разі апатії

Апатія – реакція, яка спрямована на захист психіки людини. Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень, після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності, виникає, коли не удалося когось врятувати і хтось з товаришів або близьких загинув.

Навалюється відчуття втомленості – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великим зусиллям.

У душі – пустота, байдужість, немає сил навіть на прояв відчуттів.

У стані апатії людина може знаходитися від декількох годин до декількох тижнів.

Основні ознаки апатії:

- байдужість до усього оточуючого;
- млявість, загальмованість;
- повільна, із довгими паузами, мова.

Тому, якщо ти відчуваєш спад сил, якщо тобі важко зібратися й почати щось робити і, особливо, якщо ти розумієш, що не здатний відчувати емоції, дай собі можливість відпочити. Зніми взуття, приймай зручну позу, постарайся розслабитися, не зловживай напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки усугубляти твій стан. Бажано, щоб ноги були у теплі, стеж за тим, щоб тіло не було напруженим.

Самодопомога:

- якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15–20 хвилин;
- промасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок; ця процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися;
- випий чашку неміцного солодкого чаю;
- зроби декілька фізичних вправ, але не у швидкому темпі;
- після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити; виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили;
- не берися за декілька справ одночасно, у такому стані увага розсіяна і концентруватися на декількох справах важко;
- постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок;
- зроби вправу “Брикання” на зняття загальмованості.

Вправа “Брикання”. Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори “ні!” на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу таким чином. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестуючі дії маленької дитини, дригай ногами, бий матрац

кулаками, верти головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками “ні!” або “я не буду!”.

Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м’язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Якщо людину залишити без підтримки і допомоги у такому стані, то апатія може перейти у депресію.

Допомога товаришу в разі апатії

1. Поговори із постраждалим. Задай йому декілька простих питань: “Як тебе звати?”; “Як ти себе почуваєш?”; “Хочеш їсти?”.

2. За можливості постраждалому необхідно дати відпочити у зручних умовах, обов’язково зняти взуття.

3. Візьми постраждалого за руку або поклади свою руку йому на лоб.

4. Дай йому можливість поспати або просто полежати. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти стомленість, відпочити, але і, так би мовити, “заспати” ті або інші переживання.

Якщо немає можливості відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори із постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

Самодопомога у разі гніву, злості, агресії.

Гнів і злість часто відчувають люди, які переживають нещастя – це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують й придушують агресію, мають більше проблем із здоров’ям, ніж ті, які вміють свій гнів виражати.

Самодопомога:

1) гучно топни ногою (стукни рукою) й із відчуттям повтори: “Я злюся”, “Я оскаженілий” тощо; можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення;

2) постарайся проговорити свої відчуття іншій людині;

3) дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.

Зроби *вправу на вивільнення гніву*. Встань обличчям до об’єкта (ліжка, стільця або іншого предмета), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об’єкту сильно, але розслаблено. “Включи” у дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, “ні!”. Можеш уявити людину, з якою в тебе пов’язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти у цей момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Допомога товаришу в разі гніву, злості, агресії.

Агресивна поведінка – один із мимовільних способів, яким організм людини “намагається” знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості, гніву або агресії може зберігатися достатньо тривалий час і заважати самому постраждалому або оточуючим.

Основні ознаки агресії:

- роздратування, незадоволеність, гнів (з будь-якого, навіть незначного, приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, сварка;
- м’язове напруження;
- підвищення кров’яного тиску.

Допомога у разі агресії

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дай постраждалому можливість “випустити пари” (наприклад, виговоритися або “побити” кулаками землю та ін.).
3. Доручи йому роботу, пов’язану із високим фізичним навантаженням.
4. Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден із постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: “Що ж ти за людина!”. Слід сказати: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести у щент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації”.
5. Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
6. Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.
7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Допомога товаришу в разі марення й галюцинацій

Основні ознаки марення – це хибні уявлення або висновки, у помилковості яких постраждалого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об’єктів, які в цей момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

Допомога

1. Необхідно простежити за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим.
2. Прибрати від нього предмети, що становлять потенційну небезпеку (особливо зброю).
3. Ізолювати постраждалого і не залишати його одного.
4. Говорити із постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати. Пам’ятай, що у такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

Допомога товаришу під час заціпеніння

Заціпеніння – одна із найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство та ін.), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом уже немає.

Заціпеніння може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий пробуде у такому стані достатньо довго, це приведе до його фізичного виснаження. Оскільки під час заціпеніння контакту із навколишнім світом немає, постраждалий не помічає небезпеки і не робить ніяких дій, щоб її уникнути.

Основні ознаки заціпеніння:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- “завмирання” в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м’язів.

Допомога

1. Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до центру долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся та бровами, чітко над зіницями.

3. Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, знаходячись в заціпенінні, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

Самодопомога у разі істерики

Істерика – це стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, оскільки у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані й погано розуміє, що відбувається з нею та навколо неї.

Істеричний напад триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це уже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити такі дії:

- 1) піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному;
- 2) вмитися холодною водою;

3) зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1–2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1–2 секунди, повільний вдих і т. д. – до того моменту, поки не удасться заспокоїтися.

Допомога товаришу в разі істерики

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишся з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облили водою, різко крикнути на постраждалого).

3. Говори із постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.

4. Після істерики настає спад сил. Необхідно укласти постраждалого спати.

5. Не потурай бажанням постраждалого.

Самодопомога у разі нервового тремтіння

Після перебування в небезпечній ситуації з’являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Частіше тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Багато хто помилково вважає цей стан шкідливим і намагається якнайшвидше його припинити, тоді як за допомогою такої реакції ми можемо скинути зайву напругу, що з’явилася в нашому тілі внаслідок стресу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі й викличе м’язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку та ін.

Основні ознаки цього стану:

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

– виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати у руках дрібні предмети, запалити сигарету);

– реакція продовжується достатньо довго (до декількох годин);

– потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Якщо ти відчуваєш нервове тремтіння (тремтять руки) і ти не можеш заспокоїтися, не можеш контролювати цей процес, спробуй:

1) посилити тремтіння; тіло скидає зайву напругу – допоможи йому;

2) не намагайся припинити цей стан, не намагайся силою утримати тремтячі м’язи – так ти отримаєш зворотній результат;

3) спробуй не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

Допомога товаришу в разі нервового тремтіння:

1) потрібно посилити тремтіння;

2) візьми постраждалого за плечі та сильно, різко потряси протягом 10–15 секунд.

3) продовжуй розмовляти із ним, інакше, він може сприйняти твої дії як напад.

4) після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити; бажано укласти його спати;

5) не можна:

- обіймати постраждалого або пригортати його до себе;
- укривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Самодопомога у разі плачу

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

Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти “слабак”; тобі не має бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається. Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психічному і фізичному здоров'ю людини може бути нанесена шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, “взяти себе у руки”. Дай собі час і можливість виплакати.

Проте, якщо ти відчуваєш, що сльози уже не приносять полегшення й потрібно заспокоюватися, то допоможуть такі прийоми:

- 1) випий стакан води;
- 2) дихай повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.

Допомога товаришу в разі плачу

Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки цього стану:

- людина уже плаче або готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то у неї не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація, яка спровокувала плач, затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному і психічному здоров'ю людини.

Допомога

1. Не залишай постраждалого одного.

2. Встанови фізичний контакт із постраждалим (візьми за руку, поклади свою руку йому на плече або спину, погладь його по голові). Дай змогу йому відчувати, що ти поряд.

3. Застосовуй прийоми “активного слухання” (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляй “ага”, “так”; кивай головою, тобто підтверджуй, що слухаєш і співчуваєш; повторюй за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говори про свої відчуття й відчуття постраждалого.

4. Не намагайся заспокоїти постраждалого. Дай йому можливість виплакати та виговоритися, “виплеснути” із себе горе, страх, образи.

5. Не задавай запитань, не давай порад. Твоя задача – вислухати.

Самодопомога у разі відчуття провини або сорому.

Багато людей, що пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самотійно або без сторонньої допомоги дуже важко.

Тому, в разі, якщо ти їх відчуваєш, подумай про звернення за допомогою до фахівця, це допоможе тобі подолати проблему.

Самодопомога

1. Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість “мені соромно” або “я винуватий” словосполучення “я жалкую”, “мені шкода”. Слова мають велике значення й таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання та справитися з ними.

2. Напиши про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

Допомога товаришу в разі відчуття провини або сорому

1. Якщо із тобою поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.

2. Поговори із людиною, вислухай її. Дай зрозуміти, що ти слухаєш і розумієш її (кивай, піддакуй, говори “угу”, “ага”). Не засуджуй, не намагайся оцінювати її дії, навіть, якщо тобі здається, що людина вчинила неправильно. Дай зрозуміти, що приймаєш її такою, якою вона є. Не намагайся переконати. Наприклад, “Ти не винуватий”, “Таке із кожним може трапитися”. На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розказати про свої відчуття. Не давай порад, не розказуй про свій досвід, не задавай питань – просто слухай.

Попередження неправомірної поведінки

Заходи, які знижують бойовий стрес і запобігають втратам від нього, також допомагають зменшити девіантну поведінку, спричинену стресом. Тим не менш, керівництву слід здійснювати і додаткові заходи.

1. Чітко декларувати стандарти поведінки. Військовослужбовці повинні неухильно дотримуватись законів.

2. Кожного разу підкреслювати ці стандарти, особливо коли вони порушуються противником, або у разі перших ознаках порушень нашими військами. Деякі ранні ознаки можуть включати в себе розмови про порушення закону, власну їх інтерпретацію чи порушення закону в “сірих” районах, де такі порушення не можуть бути задокументованими.

3. Підкреслюйте національну, військову гордість, а також гордість батальйону, роти за те, що наші військові дотримуються стандартів, навіть в умовах провокацій. “Ми – українські солдати. Я знаю, як ви себе почуваете, але ми не робимо подібного. Ті, хто чинять так, ганьблять нас і не є частиною нас”.

4. Пояснюйте настільки часто, наскільки це є необхідним, етичні, правові, практичні та тактичні причини, чому ми дотримуємось правил. Наприклад: “Провокуючи нас на звірства, ворог намагається досягти своїх цілей, а не наших”. Чітко повторюйте ваші завдання та цілі.

5. Чітко і послідовно дотримуйтеся правил і норм щодо зловживання психоактивними речовинами, інтимними зв'язками із місцевими жителями і неправомірною поведінкою. Розвивайте групове поняття “сім’ї”, що робитиме таку неадекватну поведінку морально і духовно неприйнятною, а також незаконною й такою, що заслуговує на покарання.

6. Встановіть особистий приклад правильної поведінки.

7. Повідомляйте про всі порушення.

8. Передавайте усіх перевірених порушників у відповідні інстанції.

9. Послідовно і справедливо карайте військовослужбовців, які вчиняють проступки і порушення в мирний час, щоб установити стандарт того, що негідна поведінка не допускається.

РОЗДІЛ 10

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У РАЗІ ПОРУШЕННЯ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИНАННЯ

Перш, ніж перейти до викладення прийомів самонавіювання з нормалізації сну, звернемо увагу на деякі загальні причини, які були порушення процесу засинання. Проаналізуйте, чи усе ви зробили, щоб підготувати себе до сну?

1. Нерідко скарги на утруднення під час засипання бувають пов'язані з особистісним спотворенням масштабу часу. Хвилини, що передують засипанню, здаються годинами, а час сну надається укороченим. Особливо прикро це буває коли час сну скорочено і має бути напружена діяльність.

Аналогічне ставлення може бути і до короткочасного пробудження. Під час нормального сну люди зазвичай прокидаються 2–3 рази, але згодом про це не пам'ятають. Коли спогади про пробудження зберігаються, тоді може виникнути переконання про відсутність сну протягом усієї ночі. Призводити до неспокійного сну із частими пробудженнями можуть самі звичайні життєві наміри, наприклад, бажання прокинутися до заданого часу. Для того, щоб сон у цьому випадку був глибоким і в той же час певної тривалості Х. Ліндеман рекомендує, лежачи у ліжку, в стані аутогенного занурення, застосовувати формули самонаказ, які дозволяють виробити механізм “внутрішнього годинника”: “Після міцного і спокійного сну я прокинуся о 5 годині. Я сплю глибоко і міцно до 5 години ранку. Прокидаюся легко о 5 годині ранку. Глибоко і міцно спати, щоб вранці рано встати. Я відключаюся від всього до 5 години ранку ...”.

2. Одна із причин поганого засипання – боязнь не заснути. Іноді буває так, що людина не встигла лягти, як уже нервує: “Знову не заснув”. Такі особи нерідко можуть вдаватися до снодійних, а вранці в них можуть з'являтися розлади настрою.

В цьому випадку потрібно не засмучуватися, а за допомогою цілеспрямованого самонавіювання “забувати” про можливість затримки засинання. Психологи називають її формулою ігнорування. “Нічого зі мною не станеться, якщо я сьогодні не висплюся. Я знаю людей, мало сплячих, але абсолютно здорових і працездатних. Буду спокійно відпочивати. Всі стадії пасивного відпочинку, в тому числі розслаблене неспання, цілюще. Перебування в стані розслабленості відновить мої сили і нервову енергію. Я спокійний, абсолютно спокійний ...”. Як правило, після такого самонавіювання засинання настає досить швидко. Не слід вставати, коли не спиться, щоб “використовувати” час. Не рекомендується включати світло, його збудливу дію, особливо у разі розширених у темряві зіниць, усе це виробляє негативний ефект. У деяких випадках, особливо коли людина боїться, що не спатиме, ефект засипання може досягатися самонавіюванням протилежної установки. Слід пам'ятати, що не можна заснути насильно. Така спроба може створити патологічний осередок збудження. Тому, після декількох індивідуальних

формул відпочинку застосовується самонавіювання такого змісту: “Я відпочиваю. Лежу спокійно, зручно, затишно. Відсутність сну мене не турбує. Я не хочу спати. Я буду насолоджуватися спокоєм і відпочинком ...”.

Можна уявити себе у ситуації, коли необхідно боротися зі сном, наприклад, під час керування автомобілем в нічний час. Така установка, як правило, обертається в свою протилежність і швидко настає сон.

Загальні рекомендації під час порушення сну.

Існують безліч методів, способів і вправ саморегуляції та самонавіювання, які сприяють ефективно упоратися з порушеннями сну.

1. Рекомендується зменшити за годину до відходу до сну потік уражень, скоротити кількість інформації позитивним чи негативним емоційним забарвленням. Потребує зниження й фізична активність.

2. Створити необхідні гігієнічні умови відходу до засинання і, в першу чергу, захистити себе від збудливого впливу світла і шуму. Важливо навчитися уявляти темряву, чому може сприяти попередня фіксація погляду на чорному предметі, а потім закрити очі й зафіксувати у свідомості його колір. Від шумів можуть захистити протилежні шумні пристрої, легко виготовлені з маленьких шматочків бджолиного воску із ватою (віск дуже пластичний, не тане із температурою тіла і не втягується в коливання повітряного середовища). Допомогти відволіктися від шумів можуть формули самонавіювання: “Я спокійний ... Буду спати міцно, щоб вчасно встати. Сплю глибоко і міцно, шуми мені байдужі. Я байдужий до будь-якого шуму. Я спокійний і зосереджений на заспокоєнні. Мені спокійно. Шум мене не дратує. Шарудіння приємні, вони допомагають мені відволіктися ...”.

3. Багато тих, кому не спиться, рахують, але іноді це не допомагає, як правило, у тому випадку, коли йде поспішна рахунок. Тому рекомендується поєднувати рахунок із ритмом дихання. Одне слово рахунку на кожному видиху. Цей прийом цінний і тим, що неквапливий рахунок мимоволі звужує коло уваги вважає.

4. У багатьох здорових людей є свої звички або ритуали, що сприяють засипанню та хорошому сну (розташування подушки, способи приховування ковдрою, положення тіла і т. д.). Ці щоденні приготування до сну умовно рефлекторно готують організм до його настання. Одночасно найбільш істотним моментом цих звичок можуть бути образні уявлення, які прискорюють засипання (уявлення себе у купе поїзда, що їде, у човні, що погойдується на хвилях, уявлення шуму морського прибою, дзюрчання струмочка та ін.).

5. Коли ви розумієте, що не можете заснути, дайте собі завдання дорахувати, припустимо, до 50-ти і заснути. В іншому ж випадку, ви встанете і займетеся тією справою, яку давно відклали, вам не дуже її хотілося виконати.

Можна рекомендувати у момент приготування до сну застосовувати таку формулу самонавіювання.

“Я повністю відмовився від турбот і вражень. Настає відчуття повного заспокоєння. Я заслужив спокійний відпочинок. Приємна втома опановує моїм тілом. Я спокійний. ... Хочеться відпочити. Розслаблююся ... Глибоке почуття розслаблення охоплює все моє тіло ...”. Методика аутогенного тренування підсилює цю готовність. Після прийняття зручної, звичної пози у ліжку із закритими очима і розслабленими м'язами необхідно досягти стану аутогенного розслаблення. Дуже важливо звернути увагу на максимальне розслаблення м'язів і викликання яскравого відчуття тепла у кінцівках і у всьому тілі. Домігшись цього, усю увагу потрібно сконцентрувати на диханні. Зосереджуючись на подовженій фазі видиху, необхідно внутрішньо промовляти формулу відходу до засинання: “Я абсолютно спокійний. ... Ні про що не хочеться думати. Я розчиняюсь в стійкому спокої. Повна відчуженість від вражень минулого дня. Все моє тіло розслаблене, здається важким ... Я відпочиваю... Мій організм набирається сил. Відчуваю відчуття тепла, затишку і задоволення. Все глибше душевний і фізичний спокій. Спокій перетворюється в дрімоту. Дрімота м'яко і приємно обволікає все моє тіло. Я починаю засипати. Засинаю ... ”.

Причиною порушення сну може з'явитися й хворобливий стан, організму (біль, свербіння, кашель й т. д.). В цьому випадку кваліфіковану допомогу (в тому числі й в боротьбі з безсонням) може надати тільки лікар.

Спеціальні вправи, які можна виконувати у разі проблеми із засипанням

1. Ви можете сісти, закрити очі й почати обертати головою 4 рази за годинниковою стрілкою. Потім 4 рази проти годинникової стрілки. Виконувати рухи дуже повільно.

2. Лежачи на спині. Закрити очі. Підняти ногу величину довжини стопи, напружуючи її від кінчиків пальців до стегна. Максимально збільшувати напругу. Тримати від 1 до 3–4 хвилин. Опустивши ногу і скинути напругу. Змінити ногу. Увага має бути постійно зосереджена на напруженій нозі.

3. Стоячи. Піднімаємо одну руку перпендикулярно тілу, напружуємо її до самих кінчиків пальців і тримаємо, потім скидаємо напругу. Міняємо руку.

4. Лягти на спину. Закрити очі. Уявити собі на стелі коло (1 см у діаметрі). Подумки обвести його поглядом 4 рази за годинниковою стрілкою й проти годинникової стрілки.

5. (Продовження попередньої вправи). Подумки перетворюємо коло у квадрат зі стороною 1 м. Обводимо його подумки 4 рази за годинниковою й проти годинникової стрілки.

6. Намітити на протилежному боці 10 точок і повільно пройтись по них “по маршруту, як трамвайчик”, від однієї до іншої, не збиваючись. Потім “відпустити трамвайчик” у вільну подорож по цим же точках.

Можна використовувати комплекс вправ за методом А. Біраха

1. Прийняти положення лежачи, максимально зручне для вас. Руки покладіть вздовж тіла, не торкаючись його. Ноги витягніть, вони не повинні схрещуватися й торкатися один до одного.

2. Розслабте кожен мускул.

3. Подумайте про кожний м'яз вашого обличчя й розслабте їх: лоб, щоки, нижню щелепу. Розслабте м'язи на потилиці.

4. Ваша нижня щелепа повинна знаходитися в настільки розслабленому стані, щоб вона злегка відвисла.

5. Розслабте тепер м'язи правої, а потім лівої руки. Відпочиньте. Потім сконцентруйте увагу по чергово на правій нозі й на лівій, розслабляючи м'язи стоп, литок, стегон. Далі розслабте м'язи живота і спини.

6. Намагайтеся дихати ритмічніше, ніж зазвичай. З кожним видихом груди мають опускатися все нижче і нижче.

7. Тепер уявіть собі, що ваші руки, плечі, ноги, хребці на спині пов'язані стрічками. Розслабте ці стрічки до кінця. Ваше тіло починає повільно сплющуватись під власною вагою. Уявіть собі, що на кінчиках пальців ваших рук і ніг є отвори. Кожен раз, коли ви видихаєте, через ці отвори із вашого тіла виходить повітря. Тіло як би тане. Стан розслаблення дуже приємний.

8. Знайдіть на стелі якусь точку, розташовану на рівні чола. Постарайтеся невідривно дивитися на неї. Якщо очі зісковзнуть з неї, то негайно знову направте їх на точку.

9. Після нетривалого часу – найбільше 1–2 хвилини – очі почнуть моргати, у них з'явиться печія, починається незначне сльозовиділення.

10. Не закривайте очі спеціально. Дочекайтеся поки ваші повіки закриються самі собою.

11. Нарешті очі закриваються, з'являється відчуття повного спокою та безтурботності.

Техніка, яку можна виконувати якщо важко прокидатися

Коротко про деякі прийоми ранкової психогігієнічної гімнастики, особливо для тих, у кого утруднений процес прокидання. Час ранкового пробудження найбільш сприятливо для цілеспрямованого самонавіювання. Ви прокинулись. Свідомість вже ясне. Час вставати. Але тіло ще продовжує спати.

Лежачи на спині з закритими очима, одноразово повільно перевіряєте повноту м'язового розслаблення у всьому тілі. Потім образно представляється стан зібраності й готовності до дії. Змінюється ритм дихання (подовжений вдих і енергійний видих).

Формули самонавіювання в цьому випадку мислення вимовляються на фазі вдиху: “Я відпочив. Мої сили відновилися. Попереду день активної діяльності ... Я веселий і спокійний ... Дихання вільне, рівне, глибоке ... заряджає внутрішньою енергією. Мене радує початок нового дня. Відчуваю приплив сил, свіжість та бадьорість наповнюють мене. М'язи напружилися ... Роблю глибокий вдих ... Різкий видих. Увага! Встати!”

Після чого необхідно відкрити очі й відразу встати із ліжка. Вставши, часто хочеться потягнутися. Це природне бажання. Мозок вимагає рухових відчуттів. Потягніться, встаньте на носки ніз, підніміть руки вгору, зробіть глибокий вдих, Тепер розслабтеся, енергійно видихніть, опустіть руки вниз і знову повторіть вправу.

Пам'ятайте, що вдих має бути глибоким і тривалим, а видих коротким і різким. Думаємо, що після цього вже значно легше приступити до ранкової гігієнічної фіззарядки. Як формулу самонавіювання в момент прокидання можна застосовувати й інші мобілізуючі формули.

Є ще один простий спосіб швидко мобілізуватися: лежачи у ліжку на спині, ноги не стикаються одна із одною, потягніть пальці ніг на себе, відтягуючи п'яту від себе, максимально напружуючи м'язи ніг приблизно 7 секунд, розслабте м'язи, повторіть вправу 5–7 разів. Якщо до руху ніг захочеться додати рухи пальцями рук, кистями, робіть це. Єдина умова – м'язи треба напружувати максимально, а потім розслабляти. Після закінчення вправи встаньте, потягніться, намагаючись дотягтися до уявної високої поперечини.

РОЗДІЛ 11

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ БОЛЬОВИХ ВІДЧУТТІВ

Доведено, що больові відчуття можна регулювати. Про це знали ще у давнину. Цілі системи прийомів зниження вразливості до болю розроблені століття тому у Китаї, Японії, стародавній Спарті, в племенах північноамериканських індіанців. Так, наприклад, під час підготовки японських шпигунів ніндзя з дитинства прищеплювали терпимість до болю. Спочатку спеціальний масаж із використанням щипків, крутіння шкіри, потім “накатка” тіла круглими і ребристими жердинами, далі – регулярна набивка “м’язового корсета” у ході спарингів знижували поріг больової вразливості. Історія знає людей, які мали надлюдську нечутливість до болю. Серед них римський юнак Сцевола, італійський фокусник Гудіні, революціонер Камо та ін.

В болі умовно можна виділити, як би, три сторони: сенсорну, емоційну і мотиваційну. Говорячи про сенсорну сторону болю, слід звернути увагу, що на кожному квадратному сантиметрі поверхні шкіри людини знаходиться 100–200 рецепторів, які повідомляють про больовому впливи. Є такі рецептори і у внутрішніх органах. Вони володіють певним порогом чутливості. Зниження порогу чутливості больових рецепторів і досягається способами, описаними вище (масаж, накатка, набивка).

Емоційну сторону болю складають її переживання людиною. Одні люди шумно переживають зроблений ним укол, інші мовчки переносять без наркозу серйозну операцію. Останні мають здатність відокремлювати переживання від самої болю. Такий ефект досягається за допомогою перекладу своєї свідомості в “порожній стан” або перенесення уваги на об’єкти, не пов’язані з болем.

Те, як людина переносить біль, багато у чому залежить від того, наскільки психологічно він готовий до неї. Якщо із дитинства у неї виховувалося презирливе ставлення до болю, а соціальні норми закріплювали таке ставлення, то біль переноситься легко. Якщо ж людина постійно думає про те, що йому буде дуже боляче, то болючі відчуття можуть дійсно здатися дуже сильними. Відомо, що під час воєн, спортивних змагань, виконання важливої діяльності більшість людей стають як би менш чутливими до болю. В цьому випадку установка на те, що біль треба подолати, приклади спокійного ставлення до болю оточуючих, мотиви соціально важливої діяльності грають “знеболюючу” роль. Це підтверджується дослідженнями американського лікаря Г. К. Бехера, який вивчав сприйняття болю солдатами під час Другої світової війни. Він зауважив, що солдатам, пораненим у бою, значно рідше були потрібні знеболюючі засоби, ніж цивільним особам, які одужують після операції. Лікар пояснював це тим, що поранений солдат відчував “полегшення, подяку долі за те, що йому вдалося піти живим із поля бою, навіть ейфорію; для цивільних осіб серйозна хірургічна операція – це джерело депресії й песимізму”. Здатність людини спонукати себе до спокійного переживання болю становить мотиваційну сторону останньої.

Вправа 1. “Зняття больових відчуттів за допомогою дихання”

Виконуючи вправу, займіть вихідне положення, сидячи або лежачи, розслабтеся, встановіть спокійне і рівне дихання. Потім, зробивши вдих і затримавши дихання, зосередьте увагу на больовій ділянці. В цьому разі слід якомога яскравіше уявити, що під час вдиху життєва сила наповнює груди, а під час затримки дихання вона направляєтся до больового ділянки і пригнічує больові відчуття. Можна також уявити, що біль з кожним видихом по частинах залишає тіло. У разі головного та зубного болю, больових відчуттів у спині перед виконанням вправи потрібно випити ковток холодної води.

Вправа 2. “Для зняття головного болю”

Ця вправа заснована на використанні японської системи точкового масажу шиацу. Зручність в застосуванні цієї системи полягає в тому, що для впливу не потрібно шукати на тілі конкретну точку, а досить визначити площу, на яку потрібно здійснювати натискання пальцями або долонею. Натискання проводиться протягом 3–5 секунд на кожную точку із зусиллям 3–5 кілограмів. У цьому разі треба уважно стежити, щоб натискання не викликало больових відчуттів. Вправа виконується протягом 2–3 хвилин і складається з п'яти кроків.

Крок перший. Наклавши середній палець на вказівний, натискати останнім по центру черепа. Перше натискання зробити на верхній частині лоба у тому місці, де починаються волосся. Потім, відступаючи приблизно по 2,6 см, зробити ще дев'ять натискань. Остання точка розташована під основою черепа.

Крок другий. Намацавши на черепі верхню точку, відступити від неї на 2,5 см в обидві сторони по напрямку до скронь й зробити чотири натискання.

Крок третій. Обома руками зробити по два натискання по напрямку від завушних горбів до поглиблення під основою черепа. Після цього натискати на точку під основою черепа.

Крок четвертий. Зробити по чотири натискання на задній частині шиї по обидва боки від хребта.

Крок п'ятий. Почекати 1–2 хвилини і, якщо біль не вщухла, виконати усю процедуру повторно. Необхідно постійно пам'ятати, що натискання мають супроводжуватися приємними відчуттями.

Вправа 3. “Зняття серцевого болю”

Відомий ентузіаст російського бойового мистецтва А. А. Кадочников рекомендує: якщо з'явилися перебої в роботі серця, виникли больові відчуття в лівій частині грудей, виконайте слідуєче. Різко натисніть на основу нігтя лівого мізинця з поворотом із зовнішнього боку. Полегшення має настати майже миттєво. Цей прийом стимулює діяльність серця в разі сильної аритмії, стенокардії, інфаркту, вегетативно-судинної дистонії, замінює таблетку нітрогліцерину або валідолу.

Вправа 4. “Зняття болю в разі розтягування м'язів”.

На хворе місце накласти подушечки пальців і здійснювати легке натиснення протягом 20–30 хвилин. Можна уявляти у цьому разі, як життєва енергія організму, яка виходить з пальців руки, вступаючи у боротьбу із болем, поступово знімає больові відчуття.

Вправа 5. *“Зняття больового відчуття в разі вивиху, перелому”*

Цей прийом, як і попередній, узятий із арсеналу методів безконтактного масажу Джунь та має не тільки знеболююче, але і терапевтичне значення. Під час його виконання потрібно чергувати накладення подушечок пальців на хворе місце із пресовими рухами рук. Пресові рухи виконуються так: долоні на відстані 5–10 см одна від одної пальцями направляються до хворого місця й поступово зсуваються до 3–5 см і знову розсуваються (як би стискаючи і розтягуючи невидиму гуму). Ця процедура виконується протягом 5–10 хвилин.

Вправа 6. *“Зняття болю методом зміни субмодальностей”*

Цей прийом за умови його точного виконання може виявитися найбільш ефективним. Постарайтеся яскраво і чітко уявити образ болю. Наприклад, у вигляді сталевого штиря, встромленого у тіло. Потім повільно, поетапно трансформуйте в уяві, цей сталевий штир у пластмасовий, дерев'яний, картонний, паперовий, повітряний. Ви відчуєте значне полегшення.

На другому етапі спробуйте уявити температуру болю та змінити її з пекучо-неприємною в розслабляючу-приємну (наприклад, із палаючої в прохолодну).

На третьому етапі маніпулюйте кольором болю. Це найбільш важливий момент вправи. Постарайтеся змінити початковий неприємний колір больового відчуття в приємний. Завдяки чому біль значно зменшиться. Якщо ви вирішите підсилити знеболюючий ефект, то аналогічним чином попрацюйте і зі смаком болю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдеев, В. В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях [Текст] : учеб. пособ. / В. В. Авдеев. – Москва : ВЮЗШ МВД, 1988. – 48 с.
2. Агеенкова, Е. К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. [Текст] / Е. К. Агеенкова // Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь : под ред. А. Н. Гура. – Минск : Центр идеологической работы ГКДУ “ЦДО ВС РБ”, 2008. – № 1. – С. 13–59.
3. Александровский, Ю. А. Медико-психологическая помощь во время и после стихийных бедствий и катастроф [Текст] / Ю. А. Александровский, Г. М. Румянцева, Б. П. Щукин // Военно-медицинский журнал, 1990. – № 8. – С. 73–76.
4. Александровский, Ю. А. Психические расстройства во время и после стихийных бедствий и катастроф [Текст] / Ю. А. Александровский, Б. П. Щукин // Журнал невропатологии и психиатрии, 1991. – № 5. – С. 39–43.
5. Александровский, Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) [Текст] / Ю. А. Александровский. – Москва : Медицина, 1976. – 271 с.
6. Бандурка, О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України [Текст] : наук.-практ. посіб. / О. М. Бандурка. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2005. – 319 с.
7. Барко, В. І. Розвиток комунікативних умінь керівників міліції та вирішення конфліктів (психолого-педагогічний аспект) [Текст] : навч. посіб. / В. І. Барко, Ю. Б. Ірхін, П. П. Підюков. – Київ : Київський юридичний інститут, 2005. – 110 с.
8. Бессонова, Н. М. Обучение регуляции неблагоприятных состояний образами воображения в условиях тренинга [Текст] / Н. М. Бессонова. Казанская наука : сб. науч. ст. Казань : Казанский издательский дом. – 2013. – № 5. – С. 108–112.
9. Бессонова, Н. М. Психологические характеристики образов желаемых состояний, формируемых воображением [Текст] / Н. М. Бессонова // Казанская наука. – Казань : Казанский издательский дом, 2011. – № 8. – С. 319–322.
10. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
11. Психологічна підготовка (теоретичний аспект) [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін. – Львів : АСВ, 2010. – Ч. 1. – 200 с.
12. Деркач, А. А. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях [Текст] / А. А. Деркач, С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – Москва : Изд-во: РАГС, 1998. – 223 с.

13. Караяни, А. Г. Прикладная военная психология [Текст] / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 369 с.
14. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Наука, 1983. – 368 с.
15. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій [Текст] : метод. посіб. / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко та ін. – Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
16. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – Київ : Ніка-центр, 2006. – 580 с.
17. Лазаурис, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс ; под ред. Л. Леви. – Ленинград : Медицина, 1970. – С. 178–208.
18. Лаптій, В. А. Порядок дій співробітників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах [Текст] : метод. рек. / В. А. Лаптій. – Київ : Укр. акад. внутр. справ, 1996. – 28 с.
19. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст] / В. И. Лебедев. – Москва : Политиздат, 1989. – 304 с.
20. Лебедев, В. И. Экстремальная психология [Текст] / В. И. Лебедев. – Москва : ЮНИТИ, 2001. – 431 с.
21. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
22. Марьин, М. И. Психологическое обеспечение антитеррористической деятельности [Текст] : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / М. И. Марьин, Ю. Г. Касперович. – Москва : Издательский центр “Академия”, 2007. – 208 с.
23. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ [Текст] : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. – Львів : АСВ, 2012. – 430 с.
24. Пам'ятка з психології бою [Текст] : метод. рек. – НДЦ ГП ЗС України. – 2014. – 28 с.
25. Психические состояния [Текст] / сост. и общая ред. Л. В. Куликова. – Санкт-Петербург : Изд-во “Питер”, 2000. – 512 с.
26. Психологічна підготовка (теоретичний аспект) [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. В. Бойко, І. М. Гузенко, В. М. Кожевников та ін. – Львів : АСВ, 2010. – Ч. 1. – 200 с.
27. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторака та ін. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 197 с.
28. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів [Текст] : монографія / М. С. Корольчук, М. В. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін. ; за ред. М. С. Корольчука. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.

29. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Харків : НА НГУ, 2016. – 571 с.

30. Психологія натовпу й управління ним при виконанні службово-бойових завдань [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. В. Тімченко, С. Т. Полторака та ін. – Харків : НА НГУ, 2015. – 175 с.

31. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, С. М. Миронець та ін. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. – 652 с.

32. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст] : навч. посіб. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.

33. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 256 с.

34. Сарвир, И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга [Текст] / И. Сарвир. – Москва : Эксмо, 2006. – 319 с.

35. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях [Текст] / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Москва : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.

36. Теорія та практика психологічної допомоги [Текст] : навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – 2-ге вид. – Харків : НАНГУ, 2016. – 250 с.

37. Трунов, Д. Г. Индивидуальное психологическое консультирование [Текст] / Д. Г. Трунов. – Москва : Этерна, 2013. – 384 с.

38. Шойфет, М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум [Текст] / М. С. Шойфет. – Москва : Вече, 2010. – 320 с.

39. Щербатых, Ю. В. Психология стресса [Текст] : популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – Москва : ЭКСМО, 2006. – 304 с.

40. Ягупов, В. В. Військова психологія [Текст] : підруч. / В. В. Ягупов. – Київ : Тандем, 2004. – 656 с.

Навчальне видання

Колесніченко Олександр Сергійович,
Мацегора Яніна Володимирівна,
Приходько Ігор Іванович

**ПСИХОЛОГІЧНА САМО- ТА ВЗАЄМОДОПОМОГА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ**

Посібник

Редактор: *С. І. Мартиненко*

Комп'ютерне складання і верстання: *А. О. Теплова*

Формат паперу 60×84/16. Ум. друк. арк. 6,1. Тираж 30 прим. Зам. № .

Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України.

Пл. Захистників України, 3, м. Харків, 61001.

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 4794 від 24.11.2014 р.