Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України

Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

ОХОРОНА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Том 2

Харків
«Фоліо»
2024

Розділ 5

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

ЗМІСТ РОЗДІЛУ

5.1. СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ …… 5
5.1.1. Вплив бойових стрес-факторів на військовослужбовця та робота щодо їх подолання і профілактики ……... 7
5.1.2. Група контролю бойового стресу …… 15
5.1.3. Група психологічного супроводу та відновлення ……. 23
5.1.4. Високомобільні групи внутрішніх комунікацій …… 33
5.2. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ……... 38
5.2.1. Суїцидальна поведінка військовослужбовців та робота щодо її запобігання ……. 38
5.2.2. Група спостереження за суїцидальною поведінкою військовослужбовців …….. 48
5.3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА …… 52
5.4. ПСИХОЛОГІЧНА ЕДУКАЦІЯ (ПРОСВІТА) ……... 62
ДОДАТКИ ……..... 63
Додаток 5А Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Силах України (з додатками) ……... 63
Додаток 5Б Інструкція “Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах” …… 68
Додаток 5В Рекомендації щодо роботи з профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців ……. 103
Додаток 5Г Психологічні особливості сповіщення членів сім’ї військовослужбовця про його загибель (смерть), потрапляння у полон, зникнення безвісти ……. 126
Додаток 5Ґ Методичний посібник “Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами” ……. 132
Додаток 5Д Навчально-методичний посібник “Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей” …….. 241

5.1. СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

На сьогоднішній день під психологічним супроводом розуміють активну підтримку психічно здорових людей, у яких внаслідок службової або бойової діяльності виникають особистісні труднощі. Супровід може бути досить ефективним при подоланні бойового стресу, вирішенні складних сімейних ситуацій, стосунків між військовослужбовцями, в урегулюванні конфліктів, тощо. Супровід розглядають як системну інтегративну технологію психологічної допомоги особистості та як один із видів соціально-психологічної підтримки.

Поняттям "супровід" позначається недирективна форма надання психологічної допомоги, спрямована "не просто на підсилення або удосконалення, а на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості", допомоги, яка запускає механізми саморозвитку і активізує власні ресурси людини. Багато дослідників відзначають, що супровід "передбачає підтримку природно розвинутих реакцій, процесів і станів особистості". Більш того, успішно організований психологічний супровід відкриває перспективи особистісного зростання, допомагає людині увійти в ту "зону розвитку", яка їй поки що недоступна. Аналіз інших трактувань психологічного супроводу в дослідженнях різних авторів показав таке їх бачення:

- психологічний супровід як система професійної діяльності психолога, спрямована на усвідомлення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку особистості;
- психологічний супровід як позиція психолога по відношенню до суб'єктів взаємодії, де основними принципами роботи є включення, участь та забезпечення.

Вивчаючи оперативно-службову діяльність особового складу підрозділів охорони державного кордону України у 2006 р. А. П. Журавель під поняттям "психологічний супровід" розуміє процес організації та проведення комплексу заходів з метою подолання ускладнень, підвищення рівня загальної та ситуативної психологічної стійкості і сприяння ефективному виконанню завдань в різних умовах бойової діяльності. Запропоноване визначення дозволяє виділити основні суттєві структурні елементи психологічного супроводу, а саме:

- головну мету;
- суб'єкти та об'єкти психологічного супроводу;
- основні напрямки психологічного супроводу;
- форми, методи і засоби психологічного супроводу.

З огляду на існуючі наукові підходи визнається існування специфіки реалізації психологічного супроводу в умовах різних видів військової діяльності, обумовлених різними підходами щодо задач, можливостей і орієнтирів, іншими характеристиками конкретних воєнних дій.

Психологічний супровід як організована взаємодія психолога і військового регулюється рядом принципів, які включають:

- пріоритет інтересів військового;
- безперервність;

– активність і цілеспрямованість;

– формування єдиного ставлення до військовослужбовця з боку інших залучених до супроводу осіб;

– постійний інформаційний обмін між ними з чітким усвідомленням своєї частини діяльності і ліній психологічної взаємодії тощо.

В цілому, психологічний супровід є поняттям, досить поширеним у роботі з різними категоріями військовослужбовців, і власне цей вид психологічної діяльності слід відрізняти від інших видів терапевтичної допомоги у складних життєвих ситуаціях.

Аналіз психологічної літератури дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день супровід – це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної взаємодії, основаної на допомозі. На відміну від корекції вона передбачає не "виправлення недоліків і перебудову", а пошук прихованих ресурсів адаптації військовослужбовця, опору на власні можливості і створення на цій основі психологічних умов для відновлення зв'язків з оточуючими. На наш погляд, ідеї психологічного супроводу найбільшою мірою відповідають прогресивним ідеям вітчизняної психології, педагогіки та соціальної роботи. У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями військовослужбовця, яким надається психологічна допомога, і тієї ситуації, в якій здійснюється супровід. Суттєвою характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу до адаптованої поведінки. Умовно можна сказати, що в процесі психологічного супроводу психолог створює умови і надає необхідну і достатню (але ні в якому разі не надлишкову) підтримку для переходу від позиції "Я не можу" до позиції "Я можу сам справлятися зі своїми життєвими труднощами".

Отже, психологічний супровід – системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи психологічних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації військовослужбовців.

В якості основних характеристик психологічного супроводу виступають його процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальне повсякденне життя людини, особливі відносини між учасниками цього процесу. Психологічний супровід являє собою цілісну систему, і як будь-яка система, складається з елементів (або компонентів), які одночасно є інваріантними етапами. У супроводі, як у процесі, що розгортається в часі, можна виділити три основних компоненти:

– діагностика (відстеження), що служить основою для постановки цілей;

– відбір і застосування методичних засобів;

– аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість коректувати хід роботи.

Подальші шляхи удосконалення підходів до реалізації психологічного супроводу як системи професійної діяльності передбачають чітку розробку психологічних умов розвитку особистості у різних ситуаціях бойової діяльності та повсякденної життєдіяльності.

Отже, найбільш важливими аспектами психологічного супроводу є:

- подолання бойового стресу у військовослужбовців;
- відновлення та подолання хронічної втоми;
- психологічна профілактика суїцидів;
- психологічна допомога в разі дезадаптації;
- психологічна едукація

5.1.1. Вплив бойових стрес-факторів на військовослужбовця та робота щодо їх подолання і профілактики

Бойовий стрес та його подолання у військових підрозділах

Бойові дії завдають військовослужбовцям набагато більше стресу, ніж будь-які навчання та тренування. Ворог завжди намагається завдати стресу та деморалізувати. Гартування тіла і духу (ментального, емоційного, фізичного) допоможе Вам витримати умови бойових дій. Треба знати, як виявити ознаки бойового стресу, а також як його контролювати.

Таблиця 5.1.

Ознаки бойового стресу

Фізичні		*Емоційні*	
Напруга:	ниючі або гострі болі	Тривожність:	збудженість, занепокоєння, очікування найгіршого
Нервозність:	підвищена лякливість, метушливість, тремтіння	Дратівливість:	скарги, “вибухи” невдоволення
Холодний піт:	сухість в роті, бліда шкіра, важкість наведення різкості в очах	Увага:	розсіяна; неможливість зосередитися чи запам’ятати деталі
Серце:	посилене серцебиття; можливе відчуття запаморочення чи дезорієнтації	Мислення:	нечітке; проблеми у спілкуванні
Дихання:	прискорене; людина задихається; пальці рук та ніг починають дрижати й поколювати, зводяться судомами й німіють	Сон:	неспокійний; прокидання від поганих снів
Шлунок:	нудота; можливе блювання	Горе:	оплакування померлих чи поранених
Кишківник:	пронос або закрепи (запор)	Почуття провини:	самозвинувачення за помилки чи за те, що слід було зробити
Сечовий міхур:	часте сечовипускання, неспроможність терпіти	Гнів:	відчуття зради з боку керівництва чи інших членів підрозділу
Енергійність:	виснаженість, втома; важкість рухів	Впевненість:	низька; втрата віри у себе самого та в підрозділ
Людина постійно рухається, здригається на будь-який раптовий звук чи рух; тремтить, трясеться; не може рухати		розмовляє швидко та/або дивно, сперечається; діє необачно, не реагує на небезпеку;	

Фізичні	*Емоційні*
рукою, ногою без видимих фізичних причин; погіршення зору, слуху чи відчуттів, фізично виснажений; плаче, ціпеніє під час обстрілу або стає повністю нерухомим, похитується, коливається паніка, біжить під обстрілом.	втрата або суттєве погіршення пам'яті; сильно заїкається, бурмоче, або не може говорити взагалі; безсоння, важкі кошмари, бачить або чує те, чого не існує; різкі емоційні перепади, соціальна ізоляція, апатія, істеричні "вибухи"; безглузда, дивна поведінка.

Таблиця 5.2.

Наслідки впливу бойового стресу на поведінку військовослужбовців:

Можлива поведінка при бойовому стресі	
Психологічне реагування на стрес	*Порушення військової дисципліни та правопорушення*
– Надмірна необґрунтована пильність – Страх, тривожність – Дратівливість, гнів, лють – Почуття провини, горя, невпевненості у собі – Постійні скарги на фізичне навантаження (роботу) – Неуважність, необережність – Втрата впевненості, віри та надії – Безсоння, депресія – Неналежне виконання доручень – Виснаження, паніка – Апатія, байдужість до всього – Погіршення пам'яті, втрата навичок – Порушення мови (гучності, темпу) – Погіршення зору, слуху – Загальна слабкість – Марення та галюцинації	– Нівечення мертвих тіл ворогів – Вбивство ворожих полонених – Вбивство мирного населення – Катування, жорстокість – Знущання над тваринами – Вживання алкоголю чи наркотиків – Безвідповідальність, недисциплінованість – Мародерство, грабіж, зґвалтування – Панібратство – Надмірно часте відвідування медичної частини – Байдуже ставлення до хвороби чи поранення – Ухилення від виконання наказів, симуляція – Відмова вести бойові дії – "Самостріли", самоушкодження – Погрози вбивства або вбивство своїх командирів – СЗЧ, дезертирство

"Щоденний стрес, спричинений повсякденною діяльністю, такий же небезпечний, як і стрес, отриманий в ході ведення бойових дій"

Контроль бойового стресу

Реакцій на бойовий стрес не уникнути, але можна уникнути втрат внаслідок таких реакцій (у тому числі психогенних втрат). Має значення вміле керівництво! Потерпілі від бойового стресу можуть швидко відновити свою боєздатність, якщо своєчасно вжити щодо них відповідних заходів.

Таблиця 5.3

Що робити командиру, якщо у військовослужбовця є ознаки стресу?

Якщо реакції військовослужбовців на БС не наражають інших на небезпеку, або не перешкоджають виконанню бойових завдань		*Залиште їх в підрозділі* нехай просто відпочинуть, помиються, приведуть в порядок обмундирування і зброю, поїдять і продовжують нести службу.
Якщо за ознаками БС солдат не становить надто великого ризику, але Ви вважаєте доцільним наразі не залишати його в підрозділі з іншими військовослужбовцями		Направте їх в безпечне місце, можливо направити до іншого підрозділу (в більш безпечне місце) на термін від 3 до 36 годин в режимі праці та відпочинку.
Якщо мають місце: неврівноваженість чи потенційна небезпека для себе, інших чи завдання; хвороба чи поранення військовослужбовця, що потребують термінового медичного втручання; ознаки БС, що не минають, а стан військовослужбовця не покращується навіть після відпочинку (сну).		Направте військовослужбовця до психолога або медичного пункту. Зателефонуйте чи відвідайте підлеглого, якщо його не повернули до підрозділу протягом кількох годин (залишили на лікування). Привітно прийміть підлеглого після його повернення назад у підрозділ.

Як впоратися щоденним стресом?

Щоденний стрес між боями може бути таким же небезпечним, як і під час ведення бойових дій. Небезпека може бути такою ж високою, а завдання – менш зрозумілими, особливо коли окремі місцеві мешканці налаштовані вороже, а обмеження щодо застосування зброї досить суворі.

Загрозу важко розпізнати. Поступові зміни не так легко помітити. Нудьга, відсутність можливості спокійно побути наодинці, обмеженість пересування і розлука з близькими за умов поганого зв'язку. За таких умов у кожного можуть проявлятися ознаки негативного стресу, і тому важливо розуміти, як Ви можете допомогти собі та своїм підлеглим.

Що можна зробити для розслаблення та відволікання:

- грайте в ігри (спортивні, настільні, будь-які інші, АЛЕ НЕ АЗАРТНІ);
- спілкуйтесь з товаришами на приємні для Вас теми;
- пишіть рідним листи або ведіть особистий щоденник;
- читайте книги;
- звертайте увагу на своє дихання – дихайте повільно і глибоко;
- займіться спортом, оздоровіть своє тіло і дух

Розслаблення сприятиме відновленню Вашого гарного самопочуття, уважності і концентрації, "перезарядці" енергії після виснажливої або нудної роботи, а також допоможуть Вам швидше засинати і добре виспатись. Навчити іншим технікам розслаблення Вас можуть психологи, сміливо просіть їх про це.

Як Ви можете допомогти собі:

– пам'ятати, що те, як Ви себе почуваєте, є цілком нормальним, враховуючи умови війни;

– переконайтеся, що Ви достатньо харчуєтеся та відпочиваєте, оскільки в умовах фізичного виснаження Ваша здатність боротися з бойовим стресом значно послаблюється;

– зосередьтеся на отриманому завданні: "розбивайте" великі завдання на дрібніші та робіть між ними невеликі перерви для відпочинку;

– спілкуйтесь з товаришами по підрозділу;

– спілкуйтеся з друзями та родиною, коли є така можливість: якщо у Вас є сімейні проблеми – розкажіть про них тому, кому ви довіряєте – не тримайте в собі, "скиньте" частку цього вантажу проблем;

– якщо відчуваєте, що самостійно не впораєтесь, ситуація виходить з-під контролю, негайно повідомте про це свого командира, психолога або капелана.

Що Ви можете зробити для Ваших підлеглих:

– тримайте підрозділ в курсі нових подій – проводьте командирське інформування, але НЕ ПОШИРЮЙТЕ НЕПЕРЕВІРЕНИХ ЧУТОК: краще кажіть, що Ви не маєте достовірної інформації, але проінформуєте їх одразу ж, як Вам стане щось відомо;

– слідкуйте за змінами в поведінці підлеглих, вживайте заходів для вирішення їх проблемних питань **до того**, як вони стануть Вашими проблемами;

– організовуйте заходи у складі підрозділу, щоб допомогти Вашим підлеглим розслабитися і розважитись; дайте їм трохи особистого часу, коли випадає така можливість;

– запитуйте підлеглих про те, як вони справляються з труднощами перебування в ООС, і запитуйте як справи в їх близьких вдома;

– цікавтесь про те, наскільки Ваші підлеглі забезпечені належними їм соціальними гарантіями та пільгами;

– говоріть з кожним підлеглим, поведінка якого викликає занепокоєння, уважно вислухайте його;

– своєчасно скеровуйте підлеглих для надання допомоги до психологів, священиків, медиків, якщо вони дійсно цього потребують.

Надання термінової психологічної допомоги:

Під час військової операції будь-який військовослужбовець може потрапити у складні психологічні ситуації: бачити зруйновані ворогом будинки; тіла загиблих; вороже ставлення цивільного населення; потрапляння в засідку; обстріли зі стрілецької зброї, снайперів; вибухові пристрої; отримувати повідомлення про серйозні поранення чи загибель товаришів; довготривале перебування в районі бойових дій; відсутність можливості усамітнитись та особистого простору; розлука з рідними та складнощі зв'язку з ними.

Зрозуміло, що кожен з нас може іноді відчувати пригніченість, біль чи злість. *Якщо Ви бачите, що Ваш підлеглий засмучений, роздратований або поринув в сумні роздуми наодинці, Ви можете допомогти йому* пережити цей

болючий та іноді небезпечний для нього час. Емоційно неврівноважені військовослужбовці можуть поставити під загрозу виконання завдання, підрозділ та самих себе. Часто, щоб знайти відповідь, людині достатньо, щоб з нею просто поговорили, вислухали та вказали на її сильні сторони. Спробуйте застосувати наступні рекомендації:

1. Будьте хорошим другом, поговоріть з підлеглим і з'ясуйте, що трапилося. Вислухайте з розумінням. Будьте чуйними. Наприклад, скажіть: *"Тебе щось турбує? Я можу тобі допомогти? Розкажи мені"*.

2. Слухайте та заохочуйте підлеглих розказувати про те, що їх турбує. Слухайте не лише слова, а й їх емоційний зміст, інтонацію, гучність. Залишайтесь спокійними та об'єктивними. Зберігайте пильність.

3. Не критикуйте й не сперечайтесь з думками та емоціями військовослужбовця. Заохочуйте його продовжувати розповідати Вам про те, що трапилось. Не торопіть його. Давайте йому час, щоб підібрати потрібні слова.

4. З розумінням ставтеся до скарг своїх товаришів щодо інших людей, але не потрібно їх активно підтримувати.

5. Ставте питання, щоб зрозуміти проблему та емоції людини. Якщо розмова "гальмується", підсумуйте те, що було сказано, і запитайте, чи правильно Ви все зрозуміли.

6. Не давайте багато порад. Висувати нові ідеї – цілком нормально, але не насаджуйте їх примусово. Пам'ятайте, що Ви не зобов'язані мати готові відповіді на всі проблеми підлеглих.

7. Схвалюйте військовослужбовців за роботу, яку вони виконують в таких складних обставинах, і за те, що вони спілкуються з Вами.

Як запобігти виникненню бойового стресу?

– намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним;

– з'ясуйте для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні;

– суворо дотримуйтесь обов'язків та інструкцій;

– намагайтесь мислити критично, дивитись "тверезо" на все, що відбувається навколо;

– контролюйте своє дихання: дихайте на повну;

– пам'ятайте, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати;

– частіше спілкуйтесь з товаришами;

– уникайте чуток, та самі їх не поширюйте;

– в спілкуванні контролюйте свої емоції;

– уникайте спиртного та наркотиків – натомість пийте більше простої води;

– вживайте за можливості здорову збалансовану їжу;

– обов'язково дотримуйтеся правил чистоти та особистої гігієни;

– навчіться використовувати розслаблюючі вправи (запитайте про це психологів);

– спіть по 7-8 годин на добу – якщо є можливість;

– якщо Вам погано на душі, або просто щось не так – обговорюйте це! (з командиром, капеланом або психологом);

– зосередьтесь на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання;

– не залишайте без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих.

Командиру щодо запобіганню бойовому стресу:

– демонструйте підлеглим свою підготовленість і знання справи, чесність і порядність справжнього лідера;

– забезпечуйте підлеглим нормальний побут, бережіть їх здоров'я;

– не показуйте слабкість – завжди тримайте себе в руках, навіть коли емоції переповнюють;

– слідкуйте, щоб підлеглі мали можливість спати;

– організуйте час для власного повноцінного відпочинку (сну);

– розпізнавайте ознаки стресу в себе та в інших;

– пам'ятайте, що надмірні страх та злість в бойових умовах – це типові ознаки бойового стресу;

– підлеглим з ознаками незначного стресу просто давайте відпочити;

– цікавтесь про сімейні, фінансові та інші проблеми підлеглих, давайте їм можливість вирішувати свої проблеми;

– забезпечуйте підтримання внутрішньо-комунікаційних зв'язків у підрозділі;

– відкрито спілкуйтесь з підлеглими;

– налаштовуйте особовий склад на спільну боротьбу зі стресом;

– тренуйте витримку підлеглих: проводьте з ними максимально напружені та реалістичні заняття, наближені до бойових;

– переконуйтесь, що під час занять військовослужбовці зрозуміють, що таке бойовий стрес, та як його самостійно подолати;

– слідкуйте за проявами стресу та ознаками зниження стресостійкості у підлеглих;

– практикуйте та опановуйте методи подолання стресу;

– перевіряйте надійність укриттів для безпечного відпочинку особового складу;

– забезпечуйте військовослужбовців належним харчуванням, водою та іншими предметами першої необхідності;

– забезпечуйте можливість отримання особовим складом пошти, офіційних новин та іншої ПЕРЕВІРЕНОЇ інформації;

– забезпечуйте якісне медичне, матеріально-технічне та інше забезпечення підлеглих;

– підтримуйте високий моральний і командний дух, вірність своєму підрозділу;

– подбайте, щоб військовослужбовці в підрозділах трималися разом, зміцнюйте здорові зв'язки між ними.

Хронічна втома в бойових умовах та її подолання

Хронічна втома особливої актуальності набула впродовж років війни, коли було виявлено зростання кількості людей, що військові відчувають постійну втому, але попри те, ніяких захворювань у них лікарі не

могли виявити.

У свій час близька десяти років потому такий стан називали то “синдромом менеджера”, то “синдромом білих комірців” асоціюючи його з психоемоційним перевантаженням та, навіть, з депресією. Закономірно, що хронічна втома

Проте, було чітко доведено, що при депресії втома виникає вторинно, як наслідок небажання, невмотивованості до праці, а при хронічній втомі – власне втома заважає хворому здійснити проекти, бажання, мрії. Врешті було визнано, що хронічна втома виникає внаслідок безперервності ведення бойових дій, порушення сна, психотравматизації, нервового перенапруження та внаслідок емоційних переживань.

Власне хронічна стома як прояв синдрому вперше була описанна А. Ллойдом і співавторами у 1984 р. Однак, сам факт визнання діагнозу не вирішив усіх проблем, зокрема, підходів до лікування котрі, логічно, витікають з етіології та патогенезу.

Втім, хронічна втома виникає поступово на основі первинного бойового стресу та вторинного мисленевого стресу. Динаміка наростання втоми є індивідуальною, але певною мірою залежить від:

- інтенсивності бойового стресового навантаження;
- індивідуального сприйняття ризику для життя в умовах бойових дій;
- сили та слабкості нервової системи;
- лабільності емоційної сфери;
- умов для релаксації, відпочинку, комфорту тощо.

Найбільш проблемним моментом є порушення сну та відпочинку. Саме цей аспект суттєво впливає на бойову здатність та витривалість військовослужбовця.

Сон – це біологічна функція, яка дуже важлива для нормального функціонування людини. Він є критично важливим для нормального мислення як під час навчань, так і в бойових умовах. Ті, хто добре відпочивають, більш емоційно стійкі, швидше реагують на обстановку, приймають кращі рішення, мають кращу пам’ять та краще всьому навчаються.

Від поганого сну потерпають наші дії, чим ми можемо піддати ризику життя своїх товаришів. Наші реакції гальмуються, стає важче зосередитись, думати – нас починає долати стрес. Іншими словами, коли ми недостатньо спимо, ми навіть перестаємо відчувати, як втрачаємо здатність нормально діяти.

Сон є критично важливим для збереження здатності думати по те, як виконати завдання і перемогти. Навіть такі прості завдання, як наприклад налагодження зв’язку, водіння техніки чи обчислення координат на карті, може бути для Вас надскладним через недосипання (якщо спати менше 6 годин на добу).

На жаль під час бойових дій систематичне недосипання стає нормою. Солдати, які недосипають – накопичують “заборгованість” сну, за яку все одно доведеться “розраховуватись”. Контроль власного сну – критично важливий для успішного виконання бойового завдання.

Зокрема неякісний сон знижує здатності виявляти та визначати рівень небезпеки, вести влучний вогонь та багато іншого.

Як протистояти недосипанню:

1. Рівномірно розподіляйте серед військовослужбовців час для їх відпочинку та суворо цього дотримуйтесь.
2. Давайте можливість солдатам виспатись перед виконанням тривалих завдань та після них.
3. Використовуйте можливості, навіть невеликі, щоб потрохи спати – віддавати сну "заборгованість".
4. Стежте за тим, щоб військовослужбовці, за можливості, спали в безпечному місці.
5. Будьте обережними з вживанням кави та інших енергетичних напоїв – вони підвищать Вашу чутливість до обстановки, але сон не замінять.

ДЕКІЛЬКА ПОРАД:

Перед виконанням тривалого завдання Протягом тижня до початку виконання завдань спіть по 7-8 годин на добу, це надасть Вам можливість розпочати виконання завдань з повним "запасом" сну.
Під час виконання завдання – за можливості спіть по 7-8 годин на добу; – якщо таке не можливе, то шукайте будь-які можливості поспати та не накопичувати "заборгованість" сну; – вживайте кофеїно-вмісні напої (кава, кола тощо), щоб тимчасово контролювати свій розум, доки не знайдете можливості поспати.
Після виконання завдань Спіть трошки більше, ніж завжди, щоб віддати "борг" сну та поповнити його "запас".

Ознаки недосипання:

- кволість, почуття важкості під час діяльності: чергувань, водіння техніки тощо
- важкість усвідомлення отриманої інформації
- зниження рівня уваги
- дратівливість, апатія, відсутність віри в успішність своїх дій

Додаткові поради:

Використовуйте будь-яку можливість поспати (подрімати), щоб "назбирати" 7-8 годин сну на добу.

Якщо дозволяє обстановка, використовуйте беруші, м'які навушники, маску на очі або інші речі, які допоможуть зменшити гучність звуків чи яскравість світла під час сну.

Не використовуйте жодних медикаментів, які, на Вашу думку, допоможуть заснути (окрім призначених лікарем).

Візьміть собі за звичку

- спати по 7-8 годин;
- не вживати каву, колу (інші кофеїновмісні речовини) за 6 годин до сну;

– не займатись спортом за 3 години до сну;

– не використовувати перед сном гаджети (телефони, планшети інше), або натомість почитати книжку чи послухати розслаблюючу музику;

– справляти перед сном природні потреби, щоб потім не переривати відпочинок;

– спати в безпечному та тихому місці;

– вставати щодня в один той самий час;

– якщо все вказане вище не допоможе Вам протягом двох тижнів – зверніться до лікаря.

Командиру на замітку

– плануйте час для повноцінного відпочинку підлеглих, щоб вони спали по 7-8 годин на добу;

– якщо підлеглі намагаються спати вдень, то це лише означає, що вони не достатньо спали вночі;

– ніколи не ставте підлеглих перед вибором: або сон, або завдання – звичайно вони оберуть завдання, але якість такого виконання може бути небажаною;

– плануйте відпочинок (сон) підлеглих в один і той самий час, за можливості

5.1.2. Група контролю бойового стресу

У ході ведення російсько-української війни тривалий час відбуваються події, що характеризуються безпосередньою загрозою життю та здоров'ю, невизначеністю, напруженістю, тривожністю та страхом що підвищує ризики травмування психіки військовослужбовців, невиконання ними завдань за призначенням та виникнення труднощів з ресоціалізацією після повернення з району ведення бойових дій чи демобілізації. Таким чином актуальність даної військової публікації визначається тим, що участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідних своєчасних кваліфікованих підтримання та допомоги, може призвести до невиконання завдання, небажаних наслідків як для окремого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому.

З метою забезпечення психологічної готовності та стійкості особового складу військової частини до виконання завдань за призначенням Директивами Генерального штабу Збройних Сил України Д -193 ДСК від 16.09.2022 та Д - 194 ДСК від 17.09.2022 введено групи контролю бойового стресу.

Група контролю бойового стресу військової частини (далі - ГКБС) у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, наказами і директивами Президента України, Міністра оборони України, Головнокомандувача ЗС України, начальника Генерального штабу ЗС України, начальника Головного управління МПЗ ЗС України, Командувачів видів (окремих родів) військ (сил), Оперативних (повітряних, морської піхоти), наказами командира військової частини.

Основні завдання групи контролю бойового стресу є:

– участь у здійсненні заходів професійно-психологічного відбору особового складу для комплектування, доукомплектування, поповнення

підрозділів військової частини;

– методичне забезпечення проведення заходів психологічної підготовки (загальної, спеціальної, цільової) особового складу військової частини (підрозділу) до виконання бойових завдань у конкретних умовах бойової обстановки під час проведення занять з предметів бойової підготовки;

– оцінювання та оперативне реагування на зміни психологічної готовності та стійкості особового складу військової частини, що виникають під час виконання завдань за призначенням;

– методичне забезпечення проведення заходів відновлення психологічної готовності та стійкості особового складу;

– участь у реабілітації та ресоціалізації військовослужбовців до цивільного життя.

Основними функціями ГКБС є:

– психодіагностика психологічних властивостей військовослужбовців, їх станів, соціальних процесів;

– вплив на формування, підтримання, відновлення психологічної готовності та стійкості психологічними засобами, а також шляхом психоедукації (психологічної просвіти) та надання пропозицій у рішення командира;

– надання консультативної психологічної допомоги.

Відповідно до основних завдань та функцій ГКБС плануються та реалізуються наступні заходи:

А) під час підготовки до застосування військової частини (підрозділу):

– психологічна діагностика і професійна орієнтація під час відбору кандидатів на військову службу та розподілу їх за посадами;

– оцінювання змісту занять з бойової підготовки на предмет врахування динаміки зміни психічних станів військовослужбовців, надання рекомендацій керівникам занять щодо наповнення стрес-чинниками, а також застосування ефективних психологічних вправ та прийомів саморегуляції;

– проведення психоедукаційних занять з особовим складом;

– навчання сержантів, офіцерів методам експрес діагностики негативних психічних станів, засобам саморегуляції та надання первинної психологічної допомоги;

– вивчення та аналіз індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців і соціально-психологічних характеристик підрозділів, тенденцій їх зміни в ході підготовки до ведення бойових дій з метою аналізу психологічної готовності військовослужбовців та підрозділів до виконання завдань за призначенням, виявлення осіб з нервово-психічною нестійкістю та вжиття психопрофілактичних і психокорекційних заходів, заходів щодо їх локалізації.

Б) під час застосування військової частини:

– оцінювання та оперативне реагування на зміни психологічних складових морально-психологічного стану (емоційно-вольової налаштованості та функціональної готовності), психологічної

готовності та стійкості особового складу військової частини, що виникають під час виконання завдань за призначенням;
- надання первинної психологічної допомоги особовому складу;
- проведення польових занять (тренінгів), дебрифінгів з метою підтримання психологічної готовності й стійкості;
- надання пропозицій командуванню щодо оптимального режиму функціонування військовослужбовців під час ведення бойових дій (з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей).

В) під час відновлення боєздатності військової частини:
- проведення заходів психологічної декомпресії військовослужбовців після виконання бойових завдань та надання рекомендацій щодо їх направлення на психологічну реабілітацію;
- надання фахової психологічної допомоги особовому складу, проведення психологічного консультування військовослужбовців (за запитами);
- вивчення психологічних особливостей військовослужбовців та надання рекомендацій командирам підрозділів щодо комплектування відділень, екіпажів, розрахунків із врахуванням взаємосумісності особистостей;
- проведення психоедукаційних занять з особовим складом;
- навчання сержантів, офіцерів методам експрес діагностики негативних психічних станів, засобам саморегуляції та надання первинної психологічної допомоги;
- здійснення психологічного аналізу причин та умов девіантної поведінки військовослужбовців, підготовка рекомендацій щодо їх запобігання;
- оцінювання змісту занять з бойової підготовки на предмет врахування динаміки зміни психічних станів військовослужбовців, надання рекомендацій керівникам занять щодо наповнення стрес-чинниками у відповідності до спланованої мети застосування.

ГКБС безпосередньо підпорядковується заступнику командира військової частини з морально-психологічного забезпечення.

Склад та типові обов'язки ГКБС

Типова ГКБС складається з п'яти посадових осіб: начальник- 1 особа, старший офіцер - 2 особи; офіцер - 2 особи.

ГКБС очолює начальник ГКБС, який несе персональну відповідальність за якісне та своєчасне виконання завдань, покладених на ГКБС.

На посаду начальника ГКБС призначається військовослужбовець.

Начальник ГКБС визначає посадові обов'язки і права особового складу ГКБС.

Робота групи контролю бойового стресу під час підготовки до застосування військової частини (підрозділу)

1. Особовий склад ГКБС приймає участь у заходах психологічного вивчення військовослужбовців під час укомплектування (доукомплектування) військової частини особовим складом у відповідності до Інструкції з

організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту затвердженої наказом МО України від 12.09.2022 № 272 та використовують методики зазначені в Методичному посібнику "Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту.

2. За результатами психологічного вивчення ГКБС формує список військовослужбовців з високими показниками нервово-психологічної нестійкісті та надають рекомендації заступнику командира частини з морально-психологічного забезпечення щодо подальшої індивідуальної роботи з ними.

3. ГКБС надає психологічну допомогу військовослужбовцям (за запитом).

4. ГКБС проводить тренінгові заняття з сержантським (старшинським) складом, командирами взводів з надання першої психологічної допомоги, виявлення військовослужбовців, які перебувають в кризових психоемоційних станах та організовують порядок роботи з ними.

5. ГКБС розгортає пункт психологічної допомоги (за потреби) у відповідності до Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Силах України затвердженого наказом Головнокомандувача ЗС України від 28.07.2020 № 99 та організовує його діяльність (посилання е, ж).

6. ГКБС залучається до проведення занять психологічної підготовки як керівники заняття в разі відсутності командира підрозділу, як спостерігачі за діями особового складу та помічник керівника. Заняття проводяться відповідно затверджених програм психологічної підготовки.

Формами психологічної підготовки особового складу до бойових дій (виконання завдань за призначенням) є психологічна просвіта та заняття з предметів бойової підготовки, орієнтованих на розвиток необхідних психологічних якостей та станів (психотренінги, прийоми психологічної саморегуляції, використання релаксаційних технік, психодіагностика психічного (поведінкового) здоров'я).

Психологічна підготовка військовослужбовців проводиться відповідно до Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України затвердженої наказом Головнокомандувача ЗС України від 23.10.2020 № 173, стандартів і довідкових матеріалів до них (СТІ 000Г.22А, СТІ 000Г.22Л, СТІ 000Г.22Л02, СТІ 000Г.22К(И), СТІ 101А.26В), тактичної публікації ТКП 1160(31)03.01 та інших затверджених військових публікацій, посібників.

До початку проведення занять з психологічної підготовки офіцер ГКБС повинен ознайомитись з:

– розкладом занять з бойової підготовки;

– тематикою заняття психологічної підготовки та час проведення;

– вивчає стандарти психологічної підготовки та довідковий матеріал, який використовується під час заняття;

– ознайомлюється з чисельністю та морально-діловими якостями особового складу відділення (взводу), який залучаються до проведення

заняття.

Разом з командиром підрозділу визначає, психологічне навантаження яке необхідно використовувати під час занять.

Після занять, разом з командиром підрозділу, офіцер ГКБС проводить аналіз проведених дій, визначає рівень набутих підлеглими знань та навичок відповідно до тематики заняття. А також, оцінює психологічний зміст занять з бойової підготовки, динаміку зміни психічних станів військовослужбовців під час їх проведення, здатність військовослужбовця діяти в екстремальних (стресових) ситуаціях при моделюванні бойових стресфакторів та надає рекомендацій керівникам занять щодо застосування ефективних психологічних вправ, прийомів з урахуванням питань щодо злагодження підрозділу.

Крім того, надають рекомендації керівникам занять щодо застосування ефективних психологічних прийомів, застосування тренажерів та психологічні методики, а командирам військової частини (підрозділів) письмові психологічні рекомендації щодо формування розрахунків, змін, екіпажів, які заступають на бойове (спеціальне) чергування, бойову службу, виконують бойові завдання у складі варт, нарядів (посилання **г**, підпункт 2.2).

Офіцери ГКБС проводять психоедукаційні заняття з особовим складом, навчання сержантів, офіцерів формам і методам психологічного вивчення особистості, соціальних груп та прийомам психологічної корекції.

В системі загальної та цільової підготовки особовий склад ГКБС проводить психологічну просвіту та надає консультативну допомогу командному складу військової частини (підрозділу), командирам підрозділів з питань надання психологічної допомоги підлеглим, проведенням індивідуальних консультацій (за запитами) військовослужбовців, членів їх сімей Збройних Сил України.

Після проведення психологічної підготовки ГКБС, за необхідності, проводиться повторне або поглиблене психологічне вивчення з військовослужбовцями, які під час занять з бойової підготовки, при застосуванні психотравмуючих факторів в екстремальних (стресових) ситуаціях діяли розгублено, піддавались паніці, не могли своєчасно стабілізувати свій психологічний стан, за результатами якого аналізує їх психологічну готовності до виконання бойових завдань та надає рекомендації щодо подальшої роботи з ними.

Робота групи контролю бойового стресу під час застосування військової частини

Під час застосування військової частини офіцери ГКБС:

– проводять моніторинг психологічного стану особового складу під час виконання завдань за призначенням;

– вивчають індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців та соціально-психологічних характеристик підрозділів. Під час психологічного вивчення ГКБС використовує методичні матеріали, які регламентовані нормативно-правовими документами Міністерства оборони України та Збройних Сил України;

ЗМІСТ

Розділ 5. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ …… 3
5.1. Сутність та зміст психологічного супроводу …… 5
5.1.1. Вплив бойових стрес-факторів на військовослужбовця та робота щодо їх подолання і профілактики …….. 7
5.1.2. Група контролю бойового стресу ……..… 15
5.1.3. Група психологічного супроводу та відновлення ……... 23
5.1.4. Високомобільні групи внутрішніх комунікацій …….. 33
5.2. Психологічна профілактика ……..... 38
5.2.1. Суїцидальна поведінка військовослужбовців та робота щодо її запобігання ……...…. 38
5.2.2. Група спостереження за суїцидальною поведінкою військовослужбовців ……..….. 48
5.3. Психологічна допомога ……..….. 52
5.4. Психологічна едукація (просвіта) ……..... 62
ДОДАТКИ ……..…….. 63
Додаток 5А Положення про пункти психологічної допомоги у Збройних Силах України (з додатками) ……..... 63
Додаток 5Б Інструкція “Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах” ……..….... 68
Додаток 5В Рекомендації щодо роботи з профілактики суїцидальної поведінки військовослужбовців …… 103
Додаток 5Г Психологічні особливості сповіщення членів сім’ї військовослужбовця про його загибель (смерть), потрапляння у полон, зникнення безвісти …….…. 126
Додаток 5Ґ Методичний посібник “Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами” ……..… 132
Додаток 5Д Навчально-методичний посібник “Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей” ……... 241
Розділ 6. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ……. 281
6.1. Психологічне відновлення особового складу ……..... 283
6.2. Психологічна реабілітація військовослужбовців та членів їхніх сімей ……..... 285
6.2.1. Поняття, сутність, зміст та порядок психологічної реабілітації ….……. 286
6.2.2. Психологічна декомпресія …….……... 290

ДОДАТКИ ……..... 298
Додаток 6А Матеріали щодо порядку та правил проведення декомпресії з військовослужбовцями ……..... 298
Додаток 6Б Методичний посібник "Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення" ……. 311
Додаток 6В Методичний посібник "Посттравматичне зростання військовослужбовців – учасників бойових дій" ……..…….. 397
Розділ 7. ПСИХОЛОГІЧНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ……..... 515
7.1. Психологічна реінтеграція осіб, звільнених з полону (умов примусової ізоляції) ……..… 517
7.2. Психологічна реінтеграція та реадаптація військовослужбовців з інвалідністю ……..….. 539
7.3. Психологічна реінтеграція ветеранів російсько-української війни до умов мирного життя ……..… 549
ДОДАТКИ …… 572
Додаток 7А Протезування: особливості, рекомендації, переваги …..... 572
Розділ 8. КЕЙС-МЕНЕДЖМЕНТ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ….... 577
8.1. Алгоритм роботи кейс-менеджера з надання психологічних послуг військовослужбовцям ……..... 579
8.2. Психологічні кейси військовослужбовців та членів їхніх сімей …… 585
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ ……..…. 600