

## ОСНОВНЫМИ ПСИХОТРАВМИРУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СОБЫТИЯ:

*Другая война: протяженность границ, ракетные удары, часто отдаленность от противника, информационное воздействие.*

- Тяжелые и длительные бои.
- Смерть сослуживцев под огнем противника.
- Тяжелые телесные повреждения и ранения.
- Информация об условиях плена.
- Значительные разрушения, вызывающие страдания мирного населения.
- Гибель гражданских лиц в результате военных операций.
- Необходимость убивать. Вина выжившего.
- Значимые проблемы в семье.

# СТРЕСС-ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Боевой и служебный стресс оказывает неблагоприятное воздействие на физическое, психологическое, интеллектуальное и социальное здоровье военнослужащих.*

- ➔ **Физиологические факторы воздействия:** недосыпание; обезвоживание; недоедание; недостаточность гигиены; мышечная и аэробная усталость; гипер – или гиподинамия; иммунные нарушения; заболевания или ранения; сексуальное воздержание; употребление табака, алкоголя, наркотиков, кофеина; переедание; плохая физическая форма.
- ➔ **Факторы среды и обитания:** холод, жар, запыленность; вибрация, шум, взрывы; вредные примеси в атмосфере; воздействие оборудования и вооружения; ионизирующая радиация; инфекционные агенты; физические нагрузки и перегрузки; ограниченная видимость (яркий свет, вспышки, темнота, ограниченная видимость, задымленность); пересеченная, труднодоступная местность; воздействие повышенного или пониженного атмосферного давления.

# СТРЕСС-ФАКТОРЫ, ВОЗДЕЙСТВУЮЩИЕ НА УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

- ➔ **Когнитивные факторы:** информация: избыток или недостаток; сенсорная депривация или перегрузка; неоднозначность, неопределенность, непредсказуемость ситуации; лимит времени; вовлеченность в необходимость принятия непростых решений, противоречащих морали и совести в условиях отсутствия выбора; организационная динамика и частые изменения; обнаружение беспорядка в подразделении; решение задач, превосходящих уровень знаний, умений и подготовки; предыдущие ошибки и неудачи.
- ➔ **Эмоциональные факторы:** новый коллектив, новые служебные обязанности; изоляция, одиночество; страх и угроза смерти, ранений, повреждений, потерь; потери, вызывающие горе; обида, гнев, ярость, разочарование, переживание чувства вины; бездействие, порождающее скуку; конфликт или расщепление мотивов и лояльности; духовные противоречия или сомнения, приводящие к утрате веры; межличностные конфликты в подразделении; тоска по дому; семейные проблемы; недостаток приватности; домогательства или виктимизация; визуальный или иной сенсорный контакт с трупами; необходимость убивать.
- ➔ **Дополнительным значимым компонентом, вызывающим стресс** у военнослужащих, являются факторы внешней среды условий несения боевой службы или проведения боевых действий, которые включают в себя как природные условия, так и микроклимат боевых обитаемых технических средств и сооружений.

# КАК МЕНЯЮТСЯ УЧАСТНИКИ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Кардинально меняется восприятие событий и людей.*

*Меняется внимание, память, система ценностей, отношения с окружающими.*

- Чтобы выжить в боевой обстановке, у их существенно изменяется работа мозга, нервной, гормональной, сердечно – сосудистой систем. Эти изменения нужны, чтобы повысить уровень бдительности, боевой настороженности, повышения скорости реагирования на изменение обстановки, сила мышц на преодоление преград.
- Формируются «боевые рефлексy», позволяющие в случае опасности действовать мгновенно, не размышляя. Они привыкают жить в режиме тревоги.
- Прокручивают в мыслях предстоящие действия. Сосредотачивают больше внимания на возможных негативных последствиях.
- Дефицит времени на принятие решения событий, делят их на опасные и безопасные, полезные и бесполезные, хорошие и плохие, нравственные и безнравственные. ведет к тому, что они привыкают к простым трактовкам
- Отдаляются от людей. Так же, в черно – белых красках оценивают людей. Однозначно, а порой, агрессивно, реагируют на то, что им кажется несправедливым.
- Эмоции притупляются. Отмечается «онемение чувств».
- Яркие и болезненные воспоминания могут возвращаться ночными кошмарами, нарушениями сна.
- Не высыпаясь, становятся раздражительными, невнимательными на работе и в общении с людьми, допускают ошибки на работе.
- Возникают условия для конфликтов с начальством и окружающими.

*Многие из перечисленных изменений, остаются для них незаметными.*

## ОСТРО ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ ПОТРЕБНОСТИ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ:

- ➔ *Быть понятым обществом, ближайшим окружением в отношении мотивов, которыми он руководствовался на войне, аргументов, объясняющих необходимость, социальную значимость участия в военных событиях;*
- ➔ *Быть признанным как человек, честно и добросовестно выполнивший свой гражданский и воинский долг;*
- ➔ *Быть принятым в систему социальных связей и отношений с возвысившимся статусом, статусом защитника Родины, человека-воина, ветерана войны;*
- ➔ *Потребность быть выслушанным и услышанным, снять неактуальную психическую напряжённость, накопившуюся на войне.*

## ТРИ КАТЕГОРИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

*Первая – военнослужащие, испытывающие «посттравматический рост»*

*Это люди, которые прошли через горнило испытаний, стали крепче и обнаружили в себе новые силы, ресурсы для более активной, насыщенной жизни. Вернувшись, они ищут сферы приложения своей активности. Таких примерно 15-20%.*

*Вторая (порядка 60-70%) – это люди, которые испытывают кризис реадaptации*

Им требуется время – минимум 1-2 месяца, чтобы самостоятельно или при помощи психологов и социального окружения подстроиться к мирной жизни.

*Третья категория – люди, действительно страдающие ПТСР*

Таких может быть тоже 15-20%.

# ПОКАЗАТЕЛИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА У УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

## 1. На себя

*Глубокое и всестороннее познание военнослужащим своих интеллектуальных, эмоциональных, волевых возможностей, масштаба своей личности, своей «социальной цены», открытие дальних горизонтов своих желаний и жизненных планов.*

## 2. На окружающих

*Приобретение опыта открытого, спонтанного, бесхитростного общения, открывающего возможности для искренней преданной дружбы, боевого братства, неподкупной любви.*

## 3. На деятельность

*Привычка брать ответственность на себя, выполнять поставленные задачи, находить пути решения проблем.*

## 4. На жизнь в целом

*Обретение страсти жизни, уникального опыта жизнедеятельности и поведения в экстремальных условиях, житейской мудрости, ресурса, необходимого для решения множества жизненных задач; тренировка аппарата стрессового реагирования, закалка физического и психического здоровья, создание мощного резерва физических сил для больших дел*

## «ЧЕРНАЯ ДЫРА ТРАВМЫ»

*“Черной дырой травмы” назвал состояние посттравматического стресса один из американских исследователей - Р. Питман. Это тяжелая ноша, которую носит в своем сердце и мыслях вернувшийся с фронта солдат.*

*Разрушительное действие войны продолжает оказывать влияние на всю жизнь ветерана, лишая его одних из самых важных, определяющих поведение человека чувств безопасности и самоконтроля, что вызывает сильное, порой непереносимое напряжение.*

*И если это напряжение не снимается, то целостности психики угрожает реальная опасность быть нарушенной.*

*В общих чертах - это и есть тот путь, по которому идет развитие посттравматического стрессового состояния.*

## ВЫДЕЛЕНО ДВА ОСНОВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ НА ПЕРЕЖИТОЕ.

**Первый - это когда прошлое не "отпускает"** - навязчиво и неотступно возвращаются травмирующие картины, постоянные мысли о том, "что было".

**В памяти внезапно всплывают ужасные, неприятные сцены, связанные с пережитым.**

Каждый намек, все, что может напомнить о том, что было именно с тобой: какое-то зрелище, запах, напоминающие "то", как будто извлекают из глубин этой "черной дыры" памяти картины и образы травматических событий, сознание как бы раздваивается: ты дома, но ты на фронте.

Ветераны рассказывают, что бывает достаточно услышать звук пролетающего вертолета, чтобы травмировавшие образы и представления вновь охватили сознание, когда человек вновь "возвращается" и вновь переживает "как наяву" наиболее травмировавшую его ситуацию.

Эти неожиданные, "непрошенные" воспоминания могут длиться от нескольких секунд и минут до нескольких часов. И как следствие - человек снова испытывает сильнейший стресс.

## ВЫДЕЛЕНО ДВА ОСНОВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ТИПА РЕАГИРОВАНИЯ НА ПЕРЕЖИТОЕ.

*Второй тип реагирования - травматический опыт сознательно вытесняется, человек старается избегать мыслей и воспоминаний о пережитом, стремится не попадать в те ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания, пытается делать все так, чтобы не вызвать их снова.*

Жизнь становится «беднее»...

“Непрошенные” воспоминания приходят наяву и во сне в виде ночных кошмаров, которые иногда, как видеозапись, воспроизводят травматическую ситуацию, и с такой же пугающей точностью человек во сне переживает собственные реакции на эту ситуацию.

Человек просыпается в холодном поту, задыхаясь, с сильно бьющимся сердцем, с напряженными мышцами, чувствуя себя совершенно разбитым.

Днем – травмирующие события могут прокручиваться раз за разом, как кинолента, без возможности переключения, не давая психике отдыха.

***Человек начинает ощущать собственную измененность, в этих случаях психологи говорят о возникновении другого "Я".***

*Эти ощущения трудно, иногда просто невозможно выразить, осознать, и как следствие вырастает реальное отчуждение от близких:  
«им меня не понять».*

## ЧУВСТВО ВИНЫ, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗРУШЕНИЕ СЕБЯ.

Чувство вины способствует возникновению приступов самоуничижительных мыслей и поведения, вплоть до саморазрушающих поступков.

### *Может возникнуть в случаях:*

- Если солдат был одним из нескольких раненых, и его товарищи не выжили. Вина может возникнуть и тогда, когда его товарищи погибли в последующих боях.*
- Если товарищи были тяжело ранены в бою, солдаты иногда чувствуют себя виноватыми в том, что не были ранены так же сильно, как другие.*
- Раненые солдаты, эвакуированные с театра военных действий, могут испытывать чувство вины за то, что оставили членов своего подразделения, продолжающих участие в боевых действиях.*
- Раненый воин может винить себя за свои чувства, состояния и действия в момент ранения (страх, паралич, облегчение от того, что был ранен и др.)*
- Воин может винить себя за сам факт ранения (подвел товарищей).*
- Командир может испытывать чувство вины, когда воины, получившие более серьезные ранения, являются его подчиненными.*

*Из чувств, помимо вины, могут отмечаться гнев, стыд, печаль.*



## СИМПТОМЫ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА ПО (МКБ – 10)

<i>Симптом повторного переживания (или симптом «вторжения»)</i>	<i>Симптом избегания</i>	<i>Симптом физиологической гиперактивации; (повышенной возбудимости)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторяющиеся и насильно прорывающиеся, внедряющиеся в сознание воспоминания о событии, включая образы, мысли, представления.</li> <li>• Повторяющиеся кошмарные сны о событии.</li> <li>• Действия или чувства, соответствующие переживаниям во время травмы (иллюзии, галлюцинации, «вспышки воспоминаний»).</li> <li>• Спазмы в желудке, головные боли.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегание мыслей, воспоминаний о пережитом, стремление не попадать в те ситуации, которые бы могли напомнить, вызвать эти воспоминания.</li> <li>• Нарушение памяти, концентрации внимания. Неспособность вспомнить важные эпизоды травмы, мест, людей.</li> <li>• Отстраненность, отдаленность от окружающего мира, отчуждение от других людей, ощущение одиночества (им меня не понять, они этого не пережили). Утрата способности устанавливать близкие отношения с окружающими людьми.</li> <li>• Избегание людей вообще.</li> <li>• Труднее испытывать чувства любви, радости (эмоциональная притупленность), исчезают чувства творческого подъема.</li> <li>• Влияние травмы на восприятие времени.</li> <li>• Появление чувства вины.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сверхбдительность.</li> <li>• Преувеличенное реагирование.</li> <li>• Повышается раздражительность.</li> <li>• Возрастает агрессивность.</li> <li>• Повышается употребление алкоголя.</li> <li>• Ощущение себя «голым» без оружия.</li> </ul>

## ЧТО ЖЕ СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ МАССИВНОГО РАЗВОРАЧИВАНИЯ ПТСР ПОСЛЕ «БЛАГОПОЛУЧНОГО», ЛАТЕНТНОГО ПЕРИОДА.

- ➔ *Заболевание затаивается и зреет, как «неизгладимая память», как нарыв.*
- ➔ *Давняя психотравма, оставшись неотрагированной (невыплаканной, не рассказанной толком никому, неисповеданной), почти бессимптомно истощает психику.*
- ➔ *Причиной могут стать новые психотравмирующие события.*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАДАПТАЦИЯ («ТРАНЗИТ», «ТРЕХМЕСТНАЯ ДЕКОМПРЕССИЯ», «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ШЛЮЗ», «ТАМБУР»)

Социально-психологическую реадaptацию называют часто «транзитом», «трехместной декомпрессией», «психологическим шлюзом», «тамбуром») – главной задачей которой является постепенное, «щадящее», нетравматическое включение участников военных действий в систему социальных отношений мирного времени.

Её задача состоит в синхронизации условий и состояния человека, вернувшегося с поля военных действий.



## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАДАПТАЦИЯ ВКЛЮЧАЕТ:

- ➔ специальный период жизнедеятельности частей и подразделений, своеобразный «психологический карантин» («психологическую дезинфекцию»);
- ➔ создание риадаптирующей среды вокруг ветеранов боевых действий в семье, подразделении, части, рабочих местах;
- ➔ выявление ветеранов с симптомами ПТСР и проведение с ними мероприятий психологической реабилитации.

### **Задачи психологического карантина:**

- ➔ *предназначен для остывания, отдыха, расслабления;*
- ➔ *для обучения участников боевых действий, которые подвергались продолжительному стрессу, аутогенным приемам регуляции состояния, помощи массажем, бассейном, банями, морем и т.д.;*
- ➔ *для обучения правильным моделям поведения при возвращении и интеграции с семьей и обществом.*

## **ПО ВОЗВРАЩЕНИЮ: СОЗДАНИЕ РЕАДАПТИРУЮЩЕЙ СРЕДЫ ВОКРУГ ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЧАСТИ, СЕМЬЕ, ПОДРАЗДЕЛЕНИИ, РАБОЧЕМ МЕСТЕ:**

- ➔ достойная встреча участников боевых действий;
- ➔ публичное признание социальной значимости их участия в боевых действиях;
- ➔ признание их нового, более высокого социального статуса;
- ➔ понимание специфических ценностей боевого братства, особенностей психических реакций и поведения ветеранов;
- ➔ вовлечение ветеранов в активную общественную работу;
- ➔ создание условий для поддержания благоприятной психологической атмосферы в семье;
- ➔ раннее выявление, быстрое и позитивное разрешение межличностных конфликтов с участием ветеранов;
- ➔ постепенное «стирание» социальной стратификации по критерию участия в боевых действиях.

## ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ ДО ОБЩЕНИЯ С УЧАСТНИКАМИ СВО:

- Очень часто провоцирующее поведение (агрессия, истероидность (игра), депрессия).  
Испытание собеседника на прочность.
- Участника боевых действий не ощущает безопасность ни от вас, ни от ситуации.  
Нет доверия к тому, о чем вы будете говорить.
- Важна подстройка.
- Важно: где посадить (спиной к окну или дверям нельзя). Важно, где сесть самому.
- Дать время освоиться в помещении и оценить вас.
- Настроиться на теплое общение, не обижаться – человек может быть в фазе «Разрешения»: травить анекдоты, глупо шутить, что - либо предлагать.
- Если будут шутить – поддержать шутку.

## СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ КОНТРОЛЯ. ЧЕРЕЗ НИХ – К ЗДОРОВОЙ ПСИХИКЕ.

➔ *Справедливость. Чтобы всем - одинаково. Как должно. Как всем.*

➔ *С целью контроля (возможность что – либо самостоятельно контролировать).*

- ➔ Давайте простые пояснения дальнейших шагов (действий), будьте готовы повторить их несколько раз.
- ➔ Рекомендую, не предлагайте более 4 пунктов последовательных действий.
- ➔ Помните про акустическую окраску речи.
- ➔ Говорите «понятным языком», не используйте большое количество слов.
- ➔ Советуйте делать то, что можно сделать самостоятельно или привлекая членов семьи (коллег). Это дает ощущения контроля за ситуацией, а значит, уменьшает тревогу.

## КАК СНЯТЬ ЭМОЦИЮ

- ➔ Называйте собеседника по имени.
- ➔ Невербально реагируйте.
- ➔ Поддерживайте зрительный контакт.
- ➔ Слушайте, не перебивая собеседника.
- ➔ Выражайте понимание собеседнику.
- ➔ Соглашайтесь с тем, с чем согласиться можете.
- ➔ Подчеркивайте вашу общность с собеседником (сходство интересов, мнений, личностных черт...)
- ➔ Продемонстрируйте готовность помочь.
- ➔ Говорите с участием и доброжелательно.
- ➔ Похвалите личность собеседника, делайте комплименты.
- ➔ Привлеките к решению проблемы авторитетное лицо.
- ➔ Смените позу.
- ➔ Задавайте собеседнику вопросы о его мнении.
- ➔ Предлагайте конкретный выход из сложившейся ситуации.
- ➔ Опирируйте фактами.
- ➔ Говорите спокойно, ровно и уверенно.
- ➔ Признавайте свои ошибки.

# ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА

## Первая группа

- Плач
- Истероидная реакция
- Агрессивная реакция
- Апатия
- Страх/Тревога

## Первая группа

- Нервная дрожь
- Ступор
- Психомоторное (двигательное) возбуждение
- Бред и галлюцинации

### Острые стрессовые расстройства могут:

- Привести к истощению ресурсов организма;
- Быть опасны для человека и окружающих;
- Переходить из одного вида в другой;
- Напугать человека, проявляющего их.

**ОБЛАДАЮТ ЭФФЕКТОМ ЗАРАЖЕНИЯ И МОГУТ «ПЕРЕДАВАТЬСЯ» ДРУГИМ ЛЮДЯМ**

## **ТРЕВОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ТРЕВОГИ ЧЕЛОВЕКУ СЛОЖНО ОБЪЯСНИТЬ – С ЧЕМ СВЯЗАНО ЕГО СОСТОЯНИЕ**

### **Признаки:**

- ➔ *напряжение мышц (особенно лицевых);*
- ➔ *учащенное сердцебиение;*
- ➔ *учащенное поверхностное дыхание.*

### **Запрещается:**

- ➔ *убеждать его, что тревожиться не о чем, особенно если это не так;*
- ➔ *скрывать от него правду о ситуации или плохие новости, даже если это может его расстроить;*
- ➔ *передать его родственникам, с просьбой не оставлять одного.*

### **Психологическая поддержка:**

- ➔ *попытайтесь разговорить человека и понять, что именно его тревожит;*
- ➔ *проанализируйте, какая информация необходима человеку и предоставьте ее;*
- ➔ *полезно сделать несколько активных движений или физических упражнений, так как самым мучительным в состоянии тревоги является невозможность расслабиться;*
- ➔ *предложите человеку выполнить какую-либо продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.*

## **ПЛАЧ** САМАЯ АДАПТИВНАЯ ОСТРАЯ СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

### **Признаки:**

- ➔ человек уже плачет или готов разрыдаться;
- ➔ подрагивают губы;
- ➔ наблюдается ощущение подавленности.

### **Запрещается:**

- ➔ воздержитесь от советов;
- ➔ не пытайтесь остановить, успокоить человека и убедить не плакать;
- ➔ не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

### **Психологическая поддержка:**

- ➔ не оставляйте человека одного;
- ➔ поддерживайте физический контакт;
- ➔ дайте возможность говорить о своих чувствах;
- ➔ воздержитесь от советов;
- ➔ если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения - помогите человеку отвлечься:
  - сконцентрируйте внимание на глубоком и ровном дыхании;
  - выполните вместе какую-либо несложную деятельность.

# ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ ИМЕЕТ СВОЙСТВО УСИЛИВАТЬСЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛИЦ ЛЕГКО «ПЕРЕДАЕТСЯ» ОКРУЖЕНИЮ

## **Признаки:**

- ➔ чрезмерное возбуждение;
- ➔ множество движений, театральные позы;
- ➔ эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- ➔ крики, рыдания.

## **Запрещается:**

- ➔ совершать неожиданные действия (трясти, бить по щекам и т.п.);
- ➔ спорить, вести активный диалог;
- ➔ использовать шаблонные фразы («возьми себя в руки», «так нельзя»).

## **Психологическая поддержка:**

- ➔ постарайтесь отвести (отвернуть) посетителя от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- ➔ проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- ➔ говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- ➔ не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;
- ➔ переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию;
- ➔ после истерики необходимо предоставить человеку возможность для отдыха.

*Для оказания помощи хорошо иметь нашатырь, вату, воду негазированную в бутылке (небольшого размера).*

# АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ ПОВОДОМ МОЖЕТ СТАТЬ ДАЖЕ САМОЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНА НА СИТУАЦИЮ

## Признаки:

- ➔ повышенное возбуждение, раздражение, недовольство, гнев (даже незначительному поводу);
- ➔ повышенное мышечное напряжение;
- ➔ нанесение окружающим ударов;
- ➔ словесные оскорбления, брань.

## Запрещается:

- ➔ не нужно считать, что человек, выражающий агрессивную реакцию, по характеру злой;
- ➔ не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;
- ➔ не угрожайте и не запугивайте.

## Психологическая поддержка:

- ➔ четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации;
- ➔ сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- ➔ говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- ➔ демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- ➔ если чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих;
- ➔ дайте ему возможность выговориться;
- ➔ включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

**Если вы встретили человека, демонстрирующего агрессивное поведение - обратите к нему внимание сотрудников правоохранительных органов.**

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ.

## *Группы женщин. 4 типа сублимации энергии стресса.*

- 1. «Истерика»:** независимо от срока нахождения воина на СВО, жены прибывают в деструктивным нервном состоянии, активность присутствует, но не несёт созидания. Женщине кажется, что она одна, мир рухнул, никто не понимает, ее переживания стоят в центре внимания, эмоции через край без продуктивности.
- 2. «Выгода»:** женщины свою нервную энергию пускают на выяснение что им положено, выбивание положенного, обвинение всех, кто не участвует в процессе выбивания.
- 3. «Женсовет»** - как правило, жены военнослужащих; женщины объединяются, обсуждают, морально поддерживают друг друга, поют, сажают клумбы, вяжут и др.
- 4. «Марья»** - с самой продуктивной реакцией на стрессовые события СВО: собирают помощь не только своему мужу, но и организовывают сбор и доставку помощи на взвод, батальон, полк, дивизию, организовывают помощь другим группам помощи, пишут инструкции волонтерам-новичкам чтобы быстрее вливались группы поддержки. Самый продуктивный и здоровый тип сублимации переживаний (О. Ржавцева).

## КАК МЕНЯЮТСЯ ЖЕНЫ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ (БД).

*Жены участников БД подвергаются сильнейшему испытанию разлукой. Они не железные и это испытание может негативно сказаться на их психическом состоянии, самочувствии, уверенности в себе, настроении, отношениях с людьми, и т.д.*

- ➔ **Во – первых**, ожидание, неопределенность, страх за родных и близких являются неприятными и мучительными переживаниями. Жены в своих мыслях воют вместе с мужьями, переживают за них, страдают, молятся, а порой дают волю слезам. Это требует огромных сил и терпения. Они испытывают беспокойство, тревогу, раздражительность, снижение способности концентрировать свое внимание на других, даже важных для жизни делах. Это состояние может сохраняться некоторое время и после того, как супруг вернется домой с войны.
- ➔ **Во – вторых**, за время разлуки на жену ложится большая масса дел и забот, которые раньше делались вместе. Она устает за это время. Важно понять, что ее пониженная активность скорее всего связана с этой общей усталостью.

- ➔ **В – третьих**, жены были вынуждены учиться принимать важные для жизни решения самостоятельно, проявлять волю и решительность. После возвращения супруга она может продолжать делать это некоторое время по инерции. Нужно понять, что она не лишает супруга права принимать решение, а это просто временная привычка.
- ➔ **В - четвертых**, за время разлуки жена была вынуждена взять на себя выполнение ряда чисто мужских функций, начиная с забивания пресловутого гвоздя и заканчивая обслуживанием автомобиля. И если после возвращения мужа жена пытается повесить упавшую полку или собирается поменять масло в автомобиле, это не значит, что она больше в муже не нуждается. Скорее всего – инерция сформировавшейся привычки или желание дать ему еще немного отдохнуть.
- ➔ **В – пятых**, она может обрести новых друзей. Привычки, стиль поведения, социальный статус, пойти учиться и т.д.

## КАК МЕНЯЮТСЯ ДЕТИ

*Исследования показывают, что дети комбатантов подвергаются серьезным психологическим испытаниям:*

- ➔ они могут очень сильно переживать за безопасность своего родителя, испытывать печаль, тоску, беспокойство, тревогу и др. как явно, так и преобразованных формах (уединение, невозможность сосредоточиться, нежелание следить за собой и поддерживать порядок в своей комнате, конфликтное поведение) и др.;
- ➔ разлука с родителем – это лишение ребенка привычной эмоциональной атмосферы, чувства опоры и безопасности, способное породить неуверенность в себе;
- ➔ на ребенка может давить груз дополнительной ответственности по уходу за домом, контролю за младшими детьми и т.д., ведущей к физической и психологической перегрузке;
- ➔ иногда оставшийся родитель, устав от навалившихся дел, в общении с детьми проявляет избыточную властность, строгость, жестокость. Это может нарушить у ребенка ощущение вовлеченности в семью, эмоциональной теплоты, заботы и безопасности, вызвать у него негативистские и протестные формы поведения;
- ➔ ребенок может принять и освоить роль «главного мужчины» в доме, помощника и защитника. Возвращение отца может восприниматься как угроза этому новому, высокому внутрисемейному статусу. Тут может вырваться детско – родительский конфликт;
- ➔ ребенок может подвергаться буллингу со стороны одноклассников, чьи родители против СВО.

# ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

## Коммуникативные приёмы

Вербальные	Визуальные	Тактильные	Эмоциональные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• доведение информации;</li> <li>• убеждение: Ты справишься с этим!, Ты герой!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контакт глазами;</li> <li>• одобряющая пантомима.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прикосновение;</li> <li>• пожатие рук;</li> <li>• похлопывание по плечу;</li> <li>• «встряхивание».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нахождение рядом в трудную минуту;</li> <li>• сопереживание;</li> <li>• дружеская улыбка.</li> </ul>

## Аутогенные приемы

Простейшие приемы саморегуляции	Сложные психорегуляционные комплексы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающее и мобилизующее дыхание;</li> <li>• расслабление мышц по контрасту;</li> <li>• элементарные формулы самоубеждения и самовнушения»;</li> <li>• самоприказы;</li> <li>• самоподкрепления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аутогенная тренировка;</li> <li>• самогипноз;</li> <li>• медитация;</li> <li>• нервно – мышечная релаксация и др.</li> </ul>

## Организационно – деятельностные приемы

- ➔ блокировка источников (не смотреть новости, не читать СМИ, не вступать споры);
- ➔ довести до человека в несколько пунктов, на понятном языке порядок задач, направленных на восстановление;
- ➔ предупреждение контактов с лицами, подвергшихся деморализации;
- ➔ чередование напряженной деятельности и отдыха, своевременный прием пищи;
- ➔ работа с семьей: важность психологической поддержки участников СВО, помощь в восстановлении семье;
- ➔ социальный пакет.

## ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСНЫХ СОСТОЯНИЙ

*Ресурсом может быть что угодно: слово, действие, предмет, информация, человек, животное, вера и др.*

*Все то, что поможет жить следующую минуту, вторую, день, неделю, месяц и т.д.*

*Все, что может мотивировать человека на необходимую деятельность или ожидание, например, при отсутствии информации о близком.*

*Ресурс может быть построен даже на погибших, когда сам порядок дальнейших действий станет ресурсным. Из «хаоса» важно выстроить «порядок».*

## АНТИРЕСУРС

- ➔ *Посетитель из сказанных вами слов выбирает только те, которые, в данный момент, являются ресурсными для него.*
- ➔ *Желаемое может легко выдавать за действительное (настаивать, что видел человека, слышал сказанные слова, обещания и др.)*
- ➔ *Ничем не укрепленные ресурсы, зачастую, имеют ближайшие негативные последствия.*

# ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСА У УЧАСТНИКА СВО С ТЯЖЕЛЫМ РАНЕНИЕМ ИЛИ ИНВАЛИДНОСТЬЮ

*Как мне дальше жить?*

**ПРИМЕРНЫЙ ОТВЕТ:**

*На слуху фраза: что не убивает, то делает нас сильнее. Но она не верная.*

*Мы не всегда можем справляться. И это не стыдно.*

*Нужно давать себе честный ответ: нужна ли помощь?*

*Есть два варианта: один - разрушить себя, другой - поняв свои ограничения - идти дальше.*

*Мотивация и воля - это вырабатываемые качества. Не врожденные.*

*Победив смерть, победив страх - людям свойственно знать о себе больше. Важно доверять себе. В какое - то время кажется, что жизнь закончилась. Но это не так.*

*Здесь может помочь специалист.*

*Я не хочу жить!*

*(военнослужащего зовут, например, Саша, 32 года).*

**ПРИМЕРНЫЙ ОТВЕТ:**

*Кризисная, тяжелая ситуация часто приводит к пониманию того, что выхода нет.*

*Но как ты можешь сегодня можешь решать за Сашу, которому через 3 года будет 35, у него, наверняка, будут жена и дети. Как ты можешь лишиться его радости отцовства?*

*А Саше, которому 40. Это уже другой Саша. Зрелый, мудрый... Его мысли, надежды, желания?*

*Его путешествия, отдых, работа, карьера? Окружающие его любимые люди?*

*А Саша в 45 – это другой Саша. Как ты можешь сегодня принимать такое решение за Сашу, который бы обязательно нашел выход?*

*И он бы обязательно понял тебя, как тебе сейчас непросто... И он бы гордился тобой!*

## ПОЧЕМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ФРАЗЫ В БЕСЕДЕ С УЧАСТНИКОМ СВО

Фразы	Почему не рекомендуется так говорить?
<i>Война забирает лучших!</i>	Фраза вызывает агрессию. Верно сказать: «Да, это горе. Оно не пройдет никогда. Но вы научитесь с ним жить. На это нужно время...»
<i>Ты сможешь скоро восстановиться! Все зависит от тебя самого!</i>	Не факт и это снова вызовет агрессию. Возможно очень длительное физическое и психическое восстановление.
<i>Твоя семья поможет тебе!</i>	Не можем об этом знать. Много в семье может измениться по возвращению военнослужащего.
<i>Чем я могу вам помочь?</i>	Не корректный вопрос. Военнослужащий может не понимать ваших возможностей. И ваших смыслов.
<i>Мне понятны ваши проблемы.</i>	Фразы вызовет агрессию. Вы не можете понять всю глубину «черной дыры» в его психике.
<i>Мне хорошо понятно, что вы чувствуете.</i>	Фраза должна строиться: вы переживаете ... вы чувствуете... Важна подстройка по дыханию, темпу речи, телу.
<i>Почему, почему так случилось?</i>	Можете честно ответить: не знаю. В беседе не искать виноватых.
<i>Это так несправедливо!</i>	Здесь важно, что вы можете дать вашему сотруднику для восстановления справедливости.