

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Анотація: в роботі розглянуто методи допомоги при панічних атаках та вправи аби військовослужбовець міг заспокоїтись.

Ключові слова: військовослужбовець, стрес, панічна атака.

Abstract: The work examines methods of helping with panic attacks and exercises to help a serviceman calm down.

Keywords: military serviceman, stress, panic attack.

Вступ

Емоційне здоров'я військовослужбовців, які перебувають на передовій, є критично важливим для їх фізичної витривалості, боєздатності та загальної психічної стійкості. Постійні бойові дії, стрес, небезпека для життя, втрати товаришів та вимушена ізоляція від сім'ї і суспільства спричиняють високий рівень психологічного навантаження. Погіршення емоційного стану може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресії, тривожних станів та інших психічних розладів, що негативно впливають на здатність виконувати бойові завдання. Рекомендації щодо підтримки емоційного здоров'я є необхідними для забезпечення загального благополуччя військовослужбовців, збереження їхньої мотивації та здатності діяти в екстремальних умовах.

Метою дослідження є розробка рекомендацій щодо підтримки та покращення емоційного здоров'я військовослужбовців на передовій. Ці рекомендації мають сприяти зниженню рівня стресу, покращенню психологічної стійкості та допомагати ефективно долати негативні емоційні наслідки, що виникають в умовах бойових дій. Систематизація досвіду психологічної допомоги, впровадження методів психологічної підтримки та навчання самопомоги сприятиме не лише збереженню психічного здоров'я військових, але й підвищенню ефективності виконання бойових завдань

Постановка задачі

Визначити головні психологічні фактори, які спричиняють стрес та емоційне виснаження серед військових. Що може включати бойові дії, відчуття небезпеки, втрати серед товаришів, відрив від родини та соціальної підтримки, фізичне виснаження та інші стресори. Вивчити, які саме психічні розлади можуть виникнути через перебування в умовах бойових дій, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресія, емоційне вигорання. Проаналізувати наявні методи психологічної допомоги, які застосовуються серед військових, і визначити їх ефективність для підтримки емоційного здоров'я. Виявити сильні та слабкі сторони цих підходів. На основі зібраного матеріалу запропонувати нові методи або вдосконалити існуючі підходи, що спрямовані на зниження рівня емоційного стресу та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців.

Результат дослідження

Управління психічними станами військовослужбовців здійснюється командирами різних рівнів із урахуванням інформації про поведінку їх відлеглих у бою, їх ставлення до бойового завдання, проект бойового складу на розмови про бойову обстановку на основ цієї інформації та ухвалення конкретних рішень.

Управління психічними станами військовослужбовців складний динамічний процес, змістом якого є регулювання взаємодії складових стосунків, військово-технічної та психологічної. Що стосується останньої складової це основна складова системи управління по станам.

Управління психічними станами має складний психологічний механізм, тому всі елементи такого управління треба розглядати в єдності. Психічний стан підлеглих у той чи інший конкретний проміжок часу бойових дій безпосередньо впливає як на характер взаємин між військовослужбовцями, так і на їх ставлення до конкретного бойового завдання, ефективність використання особистого озброєння, військової техніки в бою.

Об'єкт управління психічними станами це підрозділ, специфікою якого є суворі визначеність і взаємозв'язок. Тому командир має знати індивідуально-психологічні особливості своїх підлеглих, рівень їх морально – психологічних і бойових якостей, індивідуально-психологічні особливості, мотиви, потреби, цілі, установки в складних умовах бойової обстановки, а також основні симптоми страху.

Рекомендовано проводити такі вправи з подолання страху:

Вправа 1. Зізнайся собі, що ти боїшся. Визнач предмет, ситуації тощо, що загрожують (причину страху). Сплануй покрокову інструкцію дії щодо усунення предмету чи ситуації страху та виконай її. Якщо усунути предмет чи ситуацію неможливо, сплануй та виконай інструкцію щодо виконання завдання.

Вправа № 2. Масажуй великий палець до тих пір поки не відчуєш мурашки від потилиці до ребер (якщо не діє – зроби собі боляче). Зроби швидкі вдихи та повільні видихи (10-20 разів), до моменту коли повний контроль над диханням. Спостерігаючи за полем бою повний концентруючи увагу від орієнтиру до орієнтири, наступні орієнтири - затримай дихання, потім видихи, далі тримай дихання. Ведучи вогонь зі зброї контрольною дихання таким же чином.

Вправа № 3. Антистрес. Для зняття надмірного психоемоційного напруження у складній стресовій ситуації протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після масажу вказаної точки треба розслабитися й увести стан втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

Виконуючи ці вправи військовослужбовець може впоратись з страхом та пережити його, найкраще допомагає підтримка сім'ї, родини, друзів та побратимів, усвідомлюючи, що за спинами рідні та близькі виникає страх та проблема того, що війна і їх зачепить, постійні стреси та атмосфера війни, може призвести до панічних атак (далі ПА), аби допомогти військовослужбовцю впоратись з ПА рекомендовано:

Психологічний прийом подолання тривожних думок важко використовувати, якщо напад паніки вже почався, і ефект може бути незначним, оскільки в момент паніки мигдалеподібне тіло блокує вплив кора мозку (області свідомого мислення) на психіку. Це заважає міркувати розумно і не дозволяє керувати розумовим процесом. Часто панічна атака посилюється побоюванням пережити серцевий напад, збожеволіти і т. д. У такому разі рекомендується нагадувати собі: «Це просто паніка. Це неприємне переживання, але воно не є небезпечним ним для мене».

Використовується метод, який називається «когнітивне розчеплення» або «віддалення»: рекомендується усвідомити думки, що лякають (наприклад, «Я не перенесу ще один напад паніки») можуть бути помилковими. При застосуванні техніки розчеплення спостерігайте своїми думками («у мене знову з'явилася думка про це»), при цьому дистанціюючись від них і нагадуючи собі, що це лише думки, які не відображають реальність, і що ці думки не приносять користі, навпаки, вони посилюють страх.

Не треба намагатися контролювати прояви тривоги, оскільки це лише посилює думки, що лякають, а боротьба з ними збільшує внутрішній дискомфорт. З цієї причини корисно використовувати метод «усвідомленого самоспостереження» за своїми думками та відчуттями, констатуєчи їх виникнення та сприймаючи тривогу як нормальний процес.

Висновок

Для зниження тривожності та подолання ПТСР варто використовувати когнітивні техніки, самоаналізу, вправи на управління диханням і масаж стресових точок. Також проводити навчання військовослужбовців прийомам саморегуляції та контролю страху. Системний підхід до емоційної підтримки військових сприятиме їх ефективності в бойових умовах, підвищенню психологічної стійкості та збереженню психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ернст Юнгер. Війна як внутрішнє переживання. – К.: Стилет і стилос, 2022 – 136 с.
2. Неурова А.Б., Романишин А.М. Психологія індивідуальної роботи з військово – службовцями: навчально – методичний посібник / Неурова А.Б., Романишин А.М.. – Київ: «

Центр учбової літератури», 2023. – 336 с.

3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Дослідження негативних психічних станів військовослужбовців. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали наук.-практ. конф., м. Київ, 3 червня 2015 р. Київ, 2015. – 173 – 175 с.

4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5. 2014 р. 262 – 267 с.

5. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Еверт О. В. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців, які беруть уч АТО. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: мат Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Вінниця, 23-24 листопада - Вінниця, 2017. – 127-131с.

Мартиненко Віталій Вікторович – студент групи ТЕ-21б, факультет будівництва, цивільної та екологічної інженерії, група 04-23, кафедра військової підготовки, Вінницький національний технічний університет, viv@vntu.edu.ua

Віщун Ігор В'ячеславович – викладач кафедри військової підготовки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, viv@vntu.edu.ua

Martynenko Vitalii Viktorovych – student of group TE-21b, Faculty of Construction, Civil and Environmental Engineering, group 04-23, Department of Military Training, Vinnytsia National Technical University, viv@vntu.edu.ua

Vishchun Ihor Vyacheslavovych - teacher of the Department of Military Training, Vinnytsia, National Technical University, Vinnytsia, viv@vntu.edu.ua