

## Перша психологічна допомога при бойовому та оперативному стресі. Частина 2.

### ЗАСПОКОЄННЯ

**Що Це?** Заспокоєння знижує інтенсивність тілесної та розумової активності, що сприяє відновленню нормального психічного і фізичного функціонування людини і зменшує потенційний ризик пошкодження мозку через надмірне фізіологічне збудження і викликану стресом високу концентрацією циркулюючих в крові гормонів. Заспокоєння **зменшує** інтенсивність тілесних реакцій на стрес, сповільнюючи або зупиняючи основну м'язову активність, уповільнюючи частоту серцевих скорочень та рівень підвищеної тривожності. Воно **вгамовує** інтенсивні і виснажливі емоції, такі як страх, гнів, почуття провини чи сорому. Заспокоєння допомагає **врівноважити** стан постраждалого, перенаправляючи його увагу від болісних внутрішніх переживань до зовнішнього оточення. Забезпечення **відпочинку** також сприяє відновленню і зціленню.

**Коли це необхідно?** Заспокоєння потрібне лише тоді, коли пережитий стрес вплинув на здатність особи самостійно зменшити рівень інтенсивності власних фізіологічних та емоційних реакцій на стрес. Є три основні категорії ситуацій, які вимагають Заспокоєння:

1) коли рівень фізіологічного збудження занадто високий; 2) коли є дезорганізація розумової діяльності, когнітивні порушення; 3) коли виснажливі негативні емоції виходять з-під контролю. Нижче наведений перелік ситуацій, які потребують Заспокоєння.

#### **Коли рівень фізіологічного збудження занадто високий:**

- Втрата фізичного контролю: втеча, розмахування руками або нанесення сліпих ударів, постійна безцільна ходьба та інша стійка, надмірна рухова активність,
- Гіпервентиляція (пришвидшене поверхнєве дихання),
- Тремор,
- Розгойдування чи інші повторювані рухи для самозаспокоєння.

#### **Дезорганізація розумової діяльності, когнітивні порушення:**

- Швидке мовлення, захлинання словами (говорить занадто швидко),
- Політ ідей (думки перескакують з однієї теми на іншу),
- Відсутність відповідної реакції на команди чи запитання,
- Замороження.

#### **Коли виснажливі негативні емоції виходять з-під контролю:**

- Важко контрольований страх чи паніка,
- Важко контрольований гнів чи лютя,
- Інтенсивне відчуття провини чи сорому.

**Як це працює?** Функція Заспокоєння при ППДБОС спирається на взаємозв'язок психічної діяльності, мозку і тіла. Деякі функції життєзабезпечення, такі як дихання і частота серцевих скорочень, як правило, контролюються вегетативною нервовою системою, без контролю та усвідомлення людини. Вони автоматичні і не припиняються від того, що в даний момент ви на них не зосереджуєтеся. Але на

додаток до того, що ці функції контролюються вегетативною нервовою системою, вони також, в деякій мірі, можуть контролюватися за допомогою усвідомленої уваги і певних зусиль, наприклад, за допомогою глибокого дихання.

Функція Заспокоєння сприяє відновленню та зціленню завдяки таким механізмам:

- Знижує м'язову активність
- Знижує розумове та емоційне напруження
- Сповільнює серцевий ритм
- Знижує рівень гормонів стресу в крові та мозку
- Зменшує інтенсивність негативних емоцій, таких як страх і гнів
- Викликає позитивні емоції, такі, як відчуття безпеки і довіри
- Збільшує здатність людини до самоконтролю
- Відновлює розумову та психічну діяльність

**Як це робиться?** Як і Укриття, Заспокоєння можна здійснювати будь-яким невербальним або вербальним способом. Кількість способів безмежна, але при допомозі завжди повинні враховуватися: 1. конкретна ситуація і 2. особистість людини, якій ви надаєте допомогу. На відміну від Укриття, виконуючи Заспокоєння, ви не позбавляєте постраждалого власної автономії (тобто, ви, як правило, не стримуєте активність людини, заспокоюючи її). З іншого боку, довіра та зворотна реакція людини, якій ви допомагаєте, на даному етапі набагато важливіша, ніж тоді, коли ви її просто переміщуєте в безпечне місце. При Заспокоєнні, зазвичай, спочатку виконуються невербальні процедури, і лише потім, при потребі, додаються словесні. Нижче наведено кілька можливих невербальних та вербальних способів Заспокоєння.

### **Невербальні способи Заспокоєння**

Спокійна, авторитетна фізична присутність

Зоровий контакт

Не залишайте людину наодинці

Не показуйте страх, гнів, нетерпіння чи огиду

Доторки чи обійми, якщо це є доречним і не сприймається постраждалим як загроза

### **Вербальні способи Заспокоєння**

- *Повторювання заспокійливих фраз*, таких як – *Спокійно, спокійно... чи – Все гаразд...*

- *Або запевнення стосовно безпеки та/або підтримки*, такі як - *Ти тепер у безпеці... чи - Я тут, з тобою ...*

- *Підбадьорювання*: - *Ти зможеш це зробити ... або – Ось так, добре ...*

- *Директивне заспокоєння*, таке як – *Заспокойся! - Розслабся!*

- *Привертання уваги*, наприклад: - *Подивись на мене! - Слухай мій голос!*

- *Відволікання уваги*, заохочення думати про щось інше. Супровід при виконанні глибокого дихання чи вправ на заземлення.

- *Емпатичне слухання* тривожних думок постраждалого, його емоцій чи спогадів.

Глибоке дихання і вправи на заземлення - чіткі процедури, яким можна легко навчитися і використовувати для Заспокоєння. В статті «Профілактика бойової втоми та неправомірної поведінки під час бойових дій» описані деякі з них.

## Потенційні перешкоди для Заспокоєння і способи їх подолання.

Хоча виконання Заспокоєння є дещо легшим, ніж забезпечення Укриття, проте існують потенційні труднощі, що можуть перешкодити вам заспокоїти потерпілого. Тому варто заздалегідь розглянути можливі перешкоди і способи мобілізації ресурсів для їх подолання .

Табл. 1. Потенційні перешкоди для Заспокоєння і способи їх подолання.

| <b>Потенційні перешкоди для Заспокоєння</b>  | <b>Способи мобілізації ресурсів для їх подолання .</b>  |
|--|---|
| Ви самі ще не заспокоїлися.  | Використовуйте методи самозаспокоєння і в той же час заспокоюйте інших, наприклад, проговорюючи вголос чи демонструючи повільне, глибоке дихання. |
| Ви надто часто відволікаєтеся або надто зайняті, щоб постійно бути присутнім з людиною, яка потребує допомоги. | Попросіть допомоги.   |
| Навколо вас занадто багато шуму і хаосу.   | Знайдіть безпечне, спокійне місце і перемістіться туди.   |
| Хтось з оточуючих, своїм галасом чи безумною поведінкою, не дозволяє зменшити рівень тривоги постраждалого.    | Відведіть всіх інших від постраждалого, якщо вони не беруть безпосередньої участі у допомозі.   |
| Вам не вдається отримати довіру постраждалого чи привернути його увагу.  | Залучіть безпосереднього командира, товаришів чи когось іншого.   |
| Людина не заспокоюється протягом тривалого часу навіть після використання невербальних і вербальних способів.  | Розгляньте можливість використання медичних препаратів, таких як антипсихотиків чи транквілізаторів.  |

Людина з емоційними розладами будує невидимий бар'єр проти страху. Вона робить це, намагаючись захиститися, хоча, ймовірно, не усвідомлює цього. Якщо вона зрозуміє, що вже не повинна боятися, і що те, що з нею відбувається можна пояснити і що це - нормально, їй буде легше відкинути свій бар'єр. Ваші зусилля направлені на те, щоб показати людині, що ви хочете зрозуміти її, обнадіюють постраждалого, особливо тоді, коли ви самі зберігаєте спокій. Постраждалому стає ще страшніше, коли він бачить, що інші бояться його. Намагайтеся зберігати спокій. Такі прості речі, як горнятко кави, називання постраждалого по імені, щира увага до його навіть незначних ран, виконання ним простих завдань чи вигляд знайомих людей і діяльності, допоможуть йому подолати свій страх. Допомагаючи іншим, ви навряд чи отримаєте якість результату, якщо самі є схвильованими, розгніваними чи різкими.

## Вторинна психологічна допомога

Три кроки вторинної психологічної допомоги включають в себе **ЗВ'ЯЗОК**, **КОМПЕТЕНТНІТЬСЬ** та **ВПЕВНЕНІСТЬ** і згруповані разом тому, що мають дещо спільне. По-перше, ми не виконуємо їх на ранніх стадіях бойового стресу. Вони доречні лише тоді, коли минула безпосередня загроза безпеці і потерпілий більш-менш заспокоївся (став більше подібним на себе звичайного). По-друге, ці три кроки – більше на відповідальності командирів і спеціалістів. На відміну від первинної психологічної допомоги, вторинна психологічна допомога не надається самому собі чи товаришу. І, нарешті, ці кроки триваліші і, як правило, навіть при зменшенні початкових симптомів бойового стресу, потреба у вторинній психологічній допомозі повністю не зникає.

Три кроки вторинної допомоги не призначені для задоволення всіх можливих потреб людини, яка відновлюється після сильного стресу. Вони потрібні для того, щоб допомогти людині задовольнити її основні психо-соціо-духовні потреби:

- Необхідність соціальної підтримки товаришів і родини (Зв'язок)
- Потреба у відновленні власних сил та можливостей, необхідних для взаємодії з іншими в особистій, професійній та соціальній сферах (Компетенція)
- Необхідність позитивної самооцінки та надій на майбутнє (Впевненість)

### ЗВ'ЯЗОК.

**Що Це?** Дослідження показали, що позитивна соціальна підтримка тими, кому довіряють і кого цінують, підвищує здатність людини до відновлення душевних сил і має вирішальне значення для її адаптації до всього спектру життєвих проблем: від повсякденних неприємностей до травматичних переживань, втрат і особистісних невдач. Соціальні та духовні опори також формують етичні та моральні норми поведінки і допомагають віднайти сенс у тому, що відбувається навколо. Після травм, спричинених стресом, кожному потрібно зв'язатися з тим, кому довіряєш, щоб відчути себе у безпеці, поділитися особистими переживаннями і думками, отримати підтвердження власної цінності і відновити розуміння ситуації. ЗВ'ЯЗОК прямо чи опосередковано полегшує задоволення цих потреб.

ЗВ'ЯЗОК спрямовується на всі три види **соціальної та духовної підтримки**:

**Інструментальна підтримка:** надання матеріальної допомоги (наприклад, фінансова допомога або допомога з повсякденними завданнями)

**Інформаційна підтримка:** надання відповідної інформації, яка може допомогти людині впоратися з поточними труднощами (наприклад, порада або рекомендації, потрібні контакти і т.д.)

**Емоційна підтримка:** вираження співчуття, турботи, підбадьорювання. Надання можливостей для позитивних форм соціальної активності і/або відволікання, вираження емоцій та проговорення.

Перша і основна складова Зв'язку – **бути разом з** людиною, яка постраждала від стресу, фізично перебуваючи поруч і утримуючи зоровий контакт, а також слухаючи і співпереживаючи. В той же час, Зв'язок включає в себе також **втішання** потерпілого від стресу, якщо необхідно, підбадьорювання та заспокоєння його, прийняття того, через що довелося людині пройти. Проте Зв'язок – це дещо

більше, ніж проста фізична присутність і втішання людини; він також включає в себе дії, спрямовані на **зниження відчуження та самоізоляції**, що можуть супроводжувати бойовий стрес. Цього можна досягнути завдяки спільній роботі в команді з іншими, що в свою чергу допоможе іншим зрозуміти індивідуальні обставини людини, яка постраждала від бойового стресу. Командна робота також допоможе іншим виправити свої, можливо, помилкові судження про потерпілого і/або відновити довіру до нього.

**Коли це необхідно?** Вторинна психологічна допомога тісно пов'язана із згуртованістю підрозділу – станом взаємної довіри, поваги і комунікації між самими військовими. Тобто нам потрібно цілеспрямовано використати згуртованість в інтересах одного або декількох військових, які постраждали від бойового стресу, або для відновлення психологічної цілісності підрозділу, що була порушеною через бойовий стрес. Військовослужбовці, що страждають від бойового стресу, майже завжди уникають оточуючих і часто втрачають довіру і дух товарищескості. Дії по забезпеченню ЗВ'ЯЗКУ **необхідні кожного разу, коли бойовий стрес спричинює відносну втрату згуртованості у підрозділі, або коли є випадки соціальної ізоляції чи відчуження окремого бійця.**

Приклади станів та поведінки людини, яка потерпіла від стресу:

Більше не відчуває себе таким, як раніше, в оточенні інших почуває себе невпевнено і ніяково.

Відчуває сором через свої гострі стресові реакції і боїться, що інші в підрозділі втратили довіру до нього.

Постійно думає і бачить яскраві деталі загибелі товаришів, але боїться говорити про це з іншими.

Емоційна онімілість і відсторонення, здається, що боєць більше не відчуває інтересу до спілкування з іншими.

Має побоювання, що спілкування з іншими викликатиме болючі спогади про події, які вони пережили разом.

Постійно відчуває сильну злість і гнів і тому уникає інших.

Звинувачує лідерів чи інших військових в смерті бойових товаришів чи в тих важких подіях, що трапилися.

Відчуває себе виснаженим чи переповненим переживаннями.

Не має достатньо енергії, щоб спілкуватися іншими людьми.

**Як це працює?** Відновити ЗВ'ЯЗОК з іншими можна шляхом зменшення ізоляції і відчуження окремого бійця через:

Спільну ідентичність, що ґрунтується на спільних переживаннях, цінностях і моделях поведінки.

Спільний досвід, усвідомлення якого відбувається через обмін думками і почуттями.

Спільне розуміння значення подій, що відбуваються.

Спільна відповідальність.

Розділені страждання.

Зменшення інтенсивності почуттів провини, сорому чи осуду.

Прощення.

Надію.

**Як це робиться?** Як показано в таблиці 2, відновлення ЗВ'ЯЗКУ виконується в **три загальні етапи**: 1. оцінка ресурсів соціальної підтримки; 2. оцінка перешкод для соціальної підтримки; 3. втручання, щоб подолати ці перешкоди.

**Табл. 2. Етапи відновлення ЗВ'ЯЗКУ з іншими.**

| <b>Етап відновлення ЗВ'ЯЗКУ</b>                                       | <b>Навіщо це?</b>   | <b>Як це зробити?</b>  |
|---|---|--|
| <b>1. оцінка ресурсів соціальної підтримки</b>                        | Визначити найкращі з можливих джерел соціальної підтримки для окремої людини                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначте кому в підрозділі людина довіряє найбільше (це можете бути ви).</li> <li>- Визначте хто в підрозділі найбільш прихильний до того, хто зараз самоізолюється.</li> <li>- Визначте кому ще в підрозділі, загоні довіряє людина, а також дізнайтеся про інших довірених людей (наприклад, членів сім'ї).</li> </ul>  |
| <b>2. оцінка перешкод для соціальної підтримки</b>                    | Зрозуміти, чому людина наразі не використовує всі наявні соціальні ресурси                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Запитайте людину як він/вона на даний момент сприймає свій рівень соціальної активності та зв'язку з іншими.</li> <li>- Запитайте людину наскільки її влаштовує та соціальна підтримка, яку він/вона отримує зараз.</li> <li>- Дізнайтеся, що змінилося в людині, що саме привело до ізоляції чи відчуження.</li> <li>- Спостерігайте за взаємодією людини з іншими, звертайте увагу на прояви проблем у спілкуванні, втрати поваги чи довіри.</li> <li>- Запитайте у інших (керівників, побратимів) про те як вони сприймають людину, яка зараз самоізолюється.</li> </ul> |
| <b>3. втручання, щоб подолати перешкоди для соціальної підтримки.</b> | Подолати перешкоди, які не дають самій людині чи іншим створити/відновити соціальні зв'язки | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слухайте з емпатією і співчуттям, особливо коли з вами діляться переживаннями втрати, отриманої фізичної чи психологічної травми.</li> <li>- Заохочуйте чи ініціюйте офіційні або неофіційні заходи для спільної групової діяльності.</li> </ul>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочуйте будь-які прояви пошуку ЗВ'ЯЗКУ з іншими, особливо в тих, хто соціально самоізолюється.</li> <li>- Звертайте увагу і покажіть власні приклади пошуку соціальної підтримки в інших.</li> <li>- Опишіть людині, яка самоізолюється, конкретні приклади її відсторонення від інших.</li> <li>- Звертайте увагу людини на ті її, можливо, викривлені уявлення і поняття, які перешкоджають створенню/відновленню ЗВ'ЯЗКУ з іншими, двосторонній довірі і повазі.</li> <li>- Піддавайте сумніву, намагайтеся нейтралізувати почуття вини, осуду і сорому.</li> <li>- Якщо виявилися конкретні проблеми, що заважають відновленню соціальних зв'язків, заохочуйте активне вирішення цих проблем.</li> <li>- Давайте можливість бійцям проводити час разом, особливо після важких завдань і подій, щоб вони мали спільне розуміння того, що відбулося.</li> </ul> |
|--|--|---|

Командири відіграють дуже важливу роль у розвитку та підтримці спільної злагоди. Психологи повинні надавати рекомендації і заохочувати командирів посилювати соціальну підтримку в підрозділах. Її можна досягти якщо **безпосереднє командування**:

Проводить загальні зустрічі для бійців після всіх значущих подій.

Постійно виявляє небайдужість та турботу про підлеглих.

Підтримує людей з проявами бойового стресу і бойової втоми.

Будує командну роботу.

Самі командири є хорошими наставниками і прикладами для наслідування.

Зменшує конфлікти, взаємозвинувачення, не допускає ситуацій, коли хтось один

стає козлом відпущення, а також перешкоджає виникненню чуток в підрозділі. Вшановує пам'ять полеглих.

**Потенційні перешкоди для відновлення/створення ЗВ'ЯЗКУ і способи їх подолання.** Інколи відновити зв'язок з іншими буває досить важко, і тому варто заздалегідь розглянути можливі перешкоди і способи їх подолання. В таблиці нижче перераховані деякі можливі перешкоди для відновлення міжособистісного зв'язку в підрозділі та способи мобілізації ресурсів для їх подолання.

**Таблиця 3. Потенційні перешкоди для відновлення/створення ЗВ'ЯЗКУ і способи їх подолання.**

| <b><i>Потенційні перешкоди</i></b>  | <b><i>Способи мобілізації ресурсів для їх подолання</i></b>  |
|---|--|
| Ви надто часто відволікаєтеся або надто зайняті, щоб приділити необхідну увагу людині, яка потребує допомоги. | - Залучіть товаришів по службі та командирів, щоб допомогти людині в біді.<br>- Підключіть до допомоги значимих і підтримуючих інших - родину, друзів.         |
| Вам не вдається отримати довіру постраждалого.  | - Залучіть товаришів по службі та командирів, щоб допомогти.   |
| Людина, яка страждає, недавно втратила одного або кількох своїх близьких друзів.                              | - Заохочуйте спільне горювання.<br>- Заохочувати створення нових соціальних зв'язків.  |
| Людина, яка страждає, стала ізгоєм в своєму підрозділі.   | - Тимчасово захистіть людину в стресі від негативних впливів.<br>- Заохочуйте командира прийняти міри і не допускати ситуацій, де один стає козлом відпущення. |
| У вас самого виникають негативні почуття до людини в стресі.  | - Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте, про свої почуття до постраждалого.<br>- Попросіть кого-небудь ще, щоб забезпечити психологічну допомогу цій людині.  |

Людам, яким не вистачає власної мотивації для покращення рівня довіри і зв'язку з іншими в підрозділі, може допомогти наступне:

**Нам потрібні інші люди, тому що:**

Вони можуть допомогти нам вирішити наші проблеми.

Вони можуть надати ресурси, коли нам їх бракує.

Вони можуть надати необхідну інформацію.

Вони можуть показати іншу точку зору на наші проблеми.

Вони слухають і розуміють нас.

Вони можуть розділити з нами переживання і почуття, щоб ми не відчували себе такими самотніми.

Вони можуть підтримати нас, коли ми відчуваємо себе невпевнено.

Вони можуть допомогти нам почувати себе частиною чогось більшого.

Вони можуть відволікти нас від наших турбот.

Інші допомагають нам відчути власну цінність.



Вони можуть покладатися на нас і ми відчуваємо себе потрібними.  
Вони допомагають нам стати кращими, небайдужими.

### **Приклади ситуацій, що вимагають створення/відновлення ЗВ'ЯЗКУ з іншими.**

**Ситуація 1.** Літак розбивається і всі на борту гинуть. Ходять чутки, що це сталося через погане обслуговування судна механіками перед вильотом. Члени підрозділу не спілкуються і перестають взаємодіяти з обслуговуючим персоналом. Рівень згуртованості команди падає.

**Можливі дії.** Проведіть найретельніше розслідування, створіть невеликі робочі групи для того, щоб дізнатися, що сталося і підвищити рівень взаємної комунікації. Зупиніть поширення чуток, надавши всі доступні факти. Розділіть провину. Заохочуйте довіру та повагу.

**Ситуація 2.** Молодий боєць сухопутних військ «завис» під час своєї першої перестрілки. Хоча він відключився лише на декілька секунд, він відчуває сором і уникає всіх контактів з іншими членами підрозділу.

**Можливі дії.** Ситуація не ігнорується, але й не роздмухується. Те, що відбулося розглядається так, щоб прояснити – що саме сталося? Яку шкоду (якщо така була) принесло це «замороження» молодого бійця? Більш досвідчений боєць, який готовий поділитися власним досвідом поведінки у стресовій ситуації в минулому, розмовляє один-на-один з молодим піхотинцем.

**Ситуація 3.** Перебування загону в зоні бойових дій триває довше, ніж обговорювалося раніше. Деякі члени загону вважають, що їхній командуючий офіцер через якісь власні наміри не добивався вчасного виходу на ротацію. Комунікація з старшим командуванням та з підлеглими погіршується і рівень довіри до керівництва падає.

**Можливі дії.** Командир може повідомити підлеглим причини продовження терміну перебування і розказати, які саме завдання вони виконуватимуть за цей час. Молодше командування в підрозділах працює над підсиленням групової підтримки.

**Ситуація 4.** Водій транспортного засобу в зоні бойових дій за вказівкою командира екіпажу їде в повній темряві і випадково збиває на смерть іншого бійця. Водій звинувачує лише себе в цій смерті від нещасного випадку. Він уникає будь-якої соціальної взаємодії з іншими членами підрозділу.

**Можливі дії.** Безпосередній командир та товариші, яким водій довіряє, не допускають його самоізоляції. Нещасний випадок обговорюється на рівні підрозділу, також обговорюються способи недопущення повторення подібного в майбутньому. Більш досвідчені військовослужбовці розмовляють з водієм, щоб він зміг пробачити себе. Вина розділяється між усіма причетними, щоб було чітко зрозуміло, що те, що сталося, не є провиною однієї людини.

## **КОМПЕТЕНТНІСТЬ**

**Що Це таке?** При наданні вторинної психологічної допомоги, на етапі КОМПЕТЕНТНІСТЬ, при необхідності, **посилюється і відновлюється індивідуальна здатність людини функціонувати і виконувати всі важливі життєві ролі, включаючи професійні, особисті і соціальні.** Термін КОМПЕТЕНТНІСТЬ в даному контексті насправді означає – допомогти відновити

попередні можливості і здібності людини. Компетенція необхідна тоді, коли людина частково втратила свої психологічні, емоційні чи фізичні можливості через бойовий стрес чи бойову втому. Які самі можливості були втрачені і наскільки, в значній мірі залежить від ситуації і самої особистості. У багатьох людей бойовий стрес може не викликати жодних помітних змін розумових чи фізичних здібностей. З іншого боку, серйозна загроза життю чи психологічна травма можуть призвести до короткого періоду сплутаності свідомості, за яким може слідувати тривалий період дещо зниженої здатності мислити чітко і ясно, або можливості контролювати сильні емоції. Сильний стрес часто знижує здатність людини адаптуватися до серйозних життєвих викликів, наприклад, їй важко справлятися зі спогадами про ситуацію, що загрожувала життю чи призвела до втрат чи загибелі інших. Інтенсивність переживань може заважати особі зберігати підтримуючі стосунки з іншими людьми.

Ціль цього етапу психологічної допомоги - допомогти відновити існуючі до моменту травми психічні і фізичні можливості людини або розвинути нові вміння і навички, щоб людина могла справлятися з симптомами стресу.

**Коли це необхідно?** Два важливих сигнали, які вказують на необхідність етапу КОМПЕТЕНТНІСТЬ: 1. тимчасова або тривала втрата колишніх навичок і здібностей через сильний стрес; 2. поява нових життєвих випробувань, з якими людина ще не знає як справлятися, наприклад, симптоми сильного бойового стресу. Нижче наведені приклади, коли необхідно відновити/розвинути КОМПЕТЕНТНІСТЬ.

#### **Сильний стрес може спричинити втрату колишніх навичок чи здібностей:**

- Тимчасова втрата здатності фокусуватися і ясно мислити під час кризової ситуації (наприклад, дисоціативне «замороження» чи оніміння).
- Тимчасова втрата емоційного чи поведінкового самоконтролю (наприклад, панічні чи агресивні реакції в стресових умовах).
- Втрата здатності регулювати фізіологічне збудження, спричинене сильним стресом (наприклад, тремор, тремтіння, серцебиття чи швидке і поверхневе дихання).
- Більш стійкі зміни когнітивного функціонування через виснажливий стрес (наприклад, труднощі з пригадуванням або проблеми з прийняттям рішень, вирішенням проблем).
- Втрата ентузіазму та мотивації через сильний чи тривалий стрес.
- Зниження соціальних здібностей, наприклад, через втрату почуття гумору, зміну темпу мовлення або зменшення діапазону емоційних реакцій
- Втрата здатності бачити "велику картинку" через психологічну травму.

#### **Сильний стрес може привести до появи нових життєвих випробувань:**

- Спогади про травму чи втрату викликають сильні почуття страху, паніки чи гніву.
- Тривожні спогади про втрату, фізичну чи психологічну травму вторгаються в свідомість.
- Важко розслабитися, уповільнитися чи заснути.
- Складно стримувати емоції при відносно звичних обставинах.
- Страх і бажання уникати повторення ситуацій, що можуть нагадати про травму чи втрату.
- Спричинені стресом фізичні симптоми, такі як зниження рівня енергійності, зміни функціонування кишечника (наприклад, діарея).

- Нездатність контролювати емоційне оніміння та/або обговорювати сильні переживання чи емоції, що, в свою чергу, створює напружені стосунки з іншими людьми.

**Як це працює?** На етапі КОМПЕТЕНТНОСТІ будується підґрунтя не лише для відновлення і зцілення, а для особистісного посттравматичного росту і розвитку. Відновлення компетенції зменшує стигматизацію бойового стресу, зводячи до мінімуму його вплив на кар'єру військовослужбовця. Допомога в цьому напрямку також знижує потенційні негативні соціальні наслідки бойового стресу і допомагає зрозуміти, які нові соціальні навички потрібно розвинути, і які з втрачених здібностей потрібно відновити якомога швидше.

**Як це робиться?** Основний принцип допомоги на етапі Компетенція при наданні вторинної психологічної допомоги – **відступіть на один крок назад, щоб зробити два кроки вперед**. Іншими словами, як перешкода, яка раптово з'являється на дорозі за поворотом, бойовий стрес може викликати такі перешкоди для нормального функціонування, що для того, щоб їх подолати, нам інколи потрібно зупинитися, здати трішки назад і лише тоді рухатися далі. Таким чином, відновлення або підвищення Компетентності в умовах бойового стресу може вимагати наступної послідовності дій:

**1. зупиніться; 2. здайте назад; 3. знову рухайтесь вперед.** Таблиця 4 нижче описує елементи цих трьох кроків на етапі відновлення/створення Компетентності.

**Табл. 4. Кроки необхідні на етапі відновлення/створення Компетентності.**

| <b>Крок для відновлення/створення Компетентності</b> | <b>Конкретний намір</b>  | <b>Як це зробити</b>  |
|--|--|---|
| <b>1. Зупиніться</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Відпочити, дати час на відновлення.</li> <li>- Визначити, що саме заважає правильному функціонуванню.</li> <li>- Не продовжувати робити те, що наразі не працює.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- За згодою керівництва і якщо дозволяє тактична ситуація, дати оперативну паузу на 24-72 години.</li> <li>- Оцінити функціональні можливості і відзначити, що змінилося після травматичної події (якщо такі зміни є) в професійній, соціальній та особистій сферах.</li> </ul>  |
| <b>2. Здайте назад</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заново відтренувати та оновити старі навички</li> <li>- Отримати нові навички</li> <li>- Відкрити для себе нові можливості</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Забезпечити тренування по відновленню навичок.</li> <li>- Забезпечити наставництво.</li> <li>- Практикувати способи вирішення проблем.</li> <li>- Забезпечити тренування нових професійних, соціальних чи особистих навичок.</li> <li>- Покращити стан через достатній сон, правильне харчування, фізичні</li> </ul> |

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
|                                  |   | вправи, медитації, молитви і т.д.   |
| <b>3. Знову рухайтесь вперед</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практикувати оновлені навички.</li> <li>- Практикувати і вдосконалювати нові навички.</li> <li>- Знаходити нові напрямки та цілі.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поступово збільшуйте обов'язки і відповідальність.</li> <li>- Ставте досяжні цілі.</li> <li>- Вивчайте та усувайте перешкоди, що виникають.</li> <li>- Заохочуйте успіхи.</li> <li>- Посиліть мотивацію до вирішення проблем.</li> </ul> |

### **Приклади ситуацій, коли, можливо, потрібно вжити заходів для відновлення КОМПЕТЕНЦІЇ.**

**Ситуація 1.** Військовий, зазнавши значного бойового стресу через ситуацію, що загрожувала життю, час від часу перебуває в короткотривалих станах сплутаної свідомості і його мислення сповільнюється, стає нечітким.

**Можливі дії.** З поступовим навантаженням давайте цьому військовому роботу, що вимагає відповідальності і здатності ясно мислити, планувати і приймати рішення. Постійно переоцінюйте його здатність виконувати цю роботу і давайте регулярний зворотний зв'язок стосовно прогресу у виконанні.

**Ситуація 2.** Через постійний бойовий стрес в результаті тривалого перебування в зоні бойових дій, старшина втрачає здатність залишатися емоційно розважливим, коли має справу з підлеглими.

**Можливі дії.** Прийміть необхідні міри, що забезпечити йому допомогу при бойовому стресі. Коли старшина відновлюється від стресу, поступово збільшуйте його відповідальність і взаємодію з підлеглими. Постійно переоцінюйте його здатність залишатися емоційно врівноваженим в стресових умовах і давайте регулярний зворотний зв'язок.

**Ситуація 3.** Командир підрозділу, після втрати своїх хлопців, не може відправляти своїх підлеглих у небезпечні завдання, надмірно турбуючись про їхню безпеку.

**Можливі дії.** Прийміть необхідні міри, що забезпечити йому допомогу при бойовому стресі. Коли командир відновлюється від стресу, поступово збільшуйте його відповідальність за підлеглих, що отримують небезпечні завдання. Постійно переоцінюйте його здатність стримувати хвилювання і давайте регулярний зворотний зв'язок.

**Ситуація 4.** Військовий, зазнавши значного бойового стресу через ситуацію, що загрожувала життю, більше не в змозі підтримувати власну гігієну та чистоту без нагляду, що було нехарактерним для нього раніше.

**Можливі дії.** Прийміть необхідні міри, щоб забезпечити йому допомогу при бойовому стресі. Поступово збільшуйте відповідальність людину за власну чистоту та гігієну. Постійно переоцінюйте його стан і давайте регулярний зворотний зв'язок.

## **ВПЕВНЕНІСТЬ.**

**Що Це?** Останній етап ППДБОС – Впевненість – спрямований на **зміцнення адекватної самооцінки і відновлення сподівань**, які часто порушуються внаслідок сильного стресу. Впевненість – це наріжний камінь в процесі відновлення від травматичного стресу і саме вона допомагає стати людині сильнішою і більш зрілою після всього пережитого. Поява нових сил і можливостей після переживання сильного стресу іноді називають посттравматичним ростом.

**Реалістична впевненість у собі і відчуття власної гідності здобуваються шляхом вирішення проблем і досягнення цілей, незважаючи на всі труднощі і перешкоди.** Роль людей, які допомагають постраждалим від стресу військовослужбовцям, це – підтримка їх в процесі постановки реалістичних цілей і роботи над їх досягненням, а також підтримка позитивного, але реального образу самого себе. **Відновлення сподівань** відбувається через визначення перешкод, які заважають вірити в себе, в свою місію, власну цінність, Бога, і подолання цих перешкод і/або відновлення/знаходження сенсу.

**Коли це необхідно?** Умови перебування в зоні бойових дій можуть серйозно вплинути на попередні сподівання та смисли, знизити довіру до світу та оточення, а також змінити відчуття власної значущості, особливо в певних професійних колах, наприклад, в армії, де основними принципами є самодостатність і сила. На останньому етапі ППДБОС, Впевненості, робота ведеться на відновлення довіри, надії, втрачених смислів і відновлення позитивної, реалістичної самооцінки. Можна припустити, що **кожному**, хто переживає значний і тривалий дистрес чи відчуває функціональні зміни, спричинені досвідом, що загрожував життю, втратами, внутрішніми моральними конфліктами, виснажливими стресовими ситуаціями, потрібно, в тій чи іншій мірі, заново відновлювати і підтримувати відчуття надії, смислу, довіри і позитивного образу себе стосовно світу. Тобто відновлення Впевненості необхідно кожному, хто хоч раз пережив серйозний травматичний стрес. Життєві проблеми, які вирішуються на цьому етапі є загальними для всіх людей на планеті.

Актуальність і важливість цього етапу ППДОБС стане ще очевиднішою, якщо ми розглянемо компоненти, що складають Впевненість: позитивна самооцінка, сенс, довіра і надія. Адже без надії приходить відчай, без довіри - відчуження, без сенсу - пустота, а без почуття власної гідності – ймовірність самогубства. Хоча потрібно провести ще багато досліджень в цій області, але саме відсутність зазначених вище компонентів Впевненості, швидше за все, стає причиною самогубств, агресії та інших деструктивних форм поведінки у осіб, що пережили травматичний стрес.

**Наступні стани та поведінкові сигнали вказують на гостру необхідність приймати заходи по відновленню Впевненості і довіри:**

Безнадія

Втрата віри

Втрата здатності бачити хороше в інших і в собі

Людина відчуває себе зрадженою тими, кому колись довіряла

Людина відчуває, що переступила через власні принципи, зрадила саму себе

Бажання і пошук помсти

Людина відчуває себе не прощеною, а те, що вчинила, вважає непоправним

Думки про самогубство чи вбивство.

**Як це працює?** Відновлення впевненості і довіри - це, по своїй суті, духовний процес, який вимагає виняткових лідерських та комунікативних вмінь. Лише довготривале емпатичне, але чесне віддзеркалення іншою людиною, тією, якій довіряють, наприклад, психологом/психотерапевтом, може допомогти постраждалому від стресу відновити/знайти стійке відчуття власної гідності, зрозуміти сенс та ціль, повернути довіру і надію на майбутнє. Робота з кожним повинна починатися з тієї точки, де постраждалий знаходиться в даний момент, без упереджень чи стандартних рішень. Працюючи над відновленням втраченої довіри і впевненості, людині доведеться важко: вона горюватиме над втратами, їй доведеться відмовитися від незрілих способів бачення себе і свого ставлення до світу, пробачити себе та інших за попередні провали.

**Як це робиться?** Більш ніж на будь-якому із попередніх етапів, робота по відновленню довіри і впевненості вимагає емпатії і довірливих стосунків, які виникають лише з часом. Тут немає жодних викрутасів чи фокусів. Також потрібно, щоб людина, яка надає допомогу, сприймалася постраждалим як авторитет, або, принаймні, вважалася авторитетною і компетентною. Це потрібно для того, щоб якщо викривлені способи мислення і сприйняття реальності будуть виявлені і представлені, вони дійсно переглядалися. Людині, що надає допомогу, також варто використовувати міць шанованих релігійних і військових організацій, їх символи та церемонії. Окрім цих загальних принципів, у таблиці нижче наведені можливі дії по відновленню Впевненості і довіри.

**Табл. 5. Можливі дії по відновленню впевненості і довіри при наданні ППДБОС.**

| <i><b>Дії по відновленню впевненості і довіри</b></i> | <i><b>Конкретний намір</b></i>   | <i><b>Як це зробити?</b></i>   |
|---|--|--|
| <b>Оцінити потреби</b>                                | Оцінити рівень самооцінки, розуміння сенсу життєво важливих подій, рівень довіри до себе та інших, а також надії на майбутнє | - Слухайте з емпатією.<br>- Розвивайте довірливі стосунки.<br>- Задавайте питання, спостерігайте і ставтеся з розумінням до почутого і побаченого.   |
| <b>Виявити ресурси</b>                                | - Відновити виснажені фізичні, психологічні та соціальні ресурси.<br>- Підтримати духовні зв'язки                            | - Відновити зв'язок з усіма можливими джерелами необхідних ресурсів як всередині, так і за межами армії.<br>- Звернути увагу і шукати шляхи вирішення фінансових, сімейних, професійних проблем, проблем зі здоров'ям і т.д.<br>- Визначити перешкоди і шукати шляхи рішення для їх подолання. |
| <b>Заохочувати особистісний ріст</b>                  | - Позбавитися надмірного почуття вини чи сорому.<br>- Вибачити себе та інших.<br>- Відновити втрачені                        | - Звертайте увагу і піддавайте сумніву спотворені або надмірно негативні та/або ригідні  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>смишли, знайти нові.<br/>- Поставити нові цілі, розглянути нові напрямки.</p> | <p>думки про самого себе чи інших.<br/>- Заохочуйте людину поставити себе на місце іншого, побачити себе очима інших людей, або спробувати більш адаптивні способи бачення ситуації чи самого себе.<br/>- Посилайтеся на довірених авторитетів та духовних діячів.<br/>- Заохочуйте всі намагання спокутувати реальну провину, давати іншим те, що сам колись втратив.<br/>- Заохочуйте навчання і освіти.<br/>- Заохочуйте створення нових стосунків і зміцнення старих.<br/>- Заохочуйте постановку реальних цілей і побудову планів по їх поетапному досягненню.</p> |
|--|--|---|

**Табл. 6. Потенційні перешкоди для відновлення впевненості та довіри і способи їх подолання.**

| <b><i>Потенційні перешкоди для відновлення впевненості та довіри</i></b> | <b><i>Способи мобілізації ресурсів для їх подолання</i></b>   |
|--|---|
| <p>Людина не може горювати, переживати втрату.</p>                       | <p>- Заохочуйте спільне горювання з іншими, тими, хто переживає подібні втрати.<br/>- Звертайте увагу і конфронтуйте надмірне самозвинувачення чи звинувачення інших.<br/>- Постійно нагадуйте про деструктивну природу «закупореного» горя.<br/>- Запропонуйте людині уявити собі, як би було загиблому/померлому бачити їх в такій безвихідній скорботі і поговоріть про це.<br/>- Апелюйте до надихаючого соціального чи духовного образу, вчення чи релігії, щоб допомогти прийняти втрату і прогорювати її.<br/>- Заохочуйте відвідування церемоній вшанування пам'яті, побудову</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>меморіалів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочуйте підтримуючі стосунки з іншими людьми, які пережили подібні травми і змогли повернутися до активного життя.</li> <li>- Звертайте увагу і конфронтуйте надмірне самозвинувачення чи звинувачення інших.</li> <li>- Апелюйте до надихаючого соціального чи духовного образу, вчення чи релігії, щоб допомогти прийняти втрату і зцілитися.</li> <li>- Заохочуйте навчання і опанування нових навичок і вмій.</li> </ul> |
| Людина втратила важливу для її самосприйняття частину тіла. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочуйте всі намагання спокутувати реальну вину, навіть якщо це буде спокута протягом усього життя.</li> <li>- Апелюйте до надихаючого соціального чи духовного образу, вчення чи релігії, щоб допомогти людині пробачити себе.</li> <li>- Постійно нагадуйте про деструктивну силу самозвинувачення.</li> </ul>   |
| Людина не може себе пробачити, відчуває себе непростеною.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочуйте всі намагання спокутувати реальну вину, навіть якщо це буде спокута протягом усього життя.</li> <li>- Апелюйте до надихаючого соціального чи духовного образу, вчення чи релігії, щоб допомогти людині пробачити себе.</li> <li>- Постійно нагадуйте про деструктивну силу самозвинувачення.</li> </ul>   |
| Людина не може пробачити інших.                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Постійно нагадуйте про те, як звинувачення інших та жага помсти руйнують саму людину.</li> <li>- Заохочуйте людину дізнатися більше про тих, кого вона звинувачує і, таким чином, намагатися зрозуміти їх.</li> <li>- Апелюйте до надихаючого соціального чи духовного образу, вчення чи релігії, щоб допомогти людині пробачити інших.</li> <li>- Зверніться до основних людських цінностей.</li> </ul>   |

Працюючи над відновленням впевненості і довіри, важливо постійно стежити за можливою появою небезпечних думок чи імпульсів, таких як думок про самогубство чи вбивство. Також потрібно постійно переоцінювати стан психічного здоров'я постраждалого і, можливо, розглянути варіант психотерапії та/або медикаментозного лікування, особливо коли не відбувається жодного прогресу, або ж людині стає гірше. Навіть за найсприятливіших умов, відновлення впевненості і довіри досягається лише цілеспрямованими узгодженими зусиллями протягом тривалого періоду часу. Необхідно багато терпіння, ви немов зараз садите насіння, яке, можливо, коли-небудь в майбутньому проросте.

Підбірка матеріалів та переклад — **Лідія Касянчук, психолог.**