

Медсанбат: Профілактика бойової втоми та неправомірної поведінки під час бойових дій

Бойова втома є неминучою під час бою, але можна запобігти великій кількості постраждалих від неї. Дослідження показують, що в добре підготовлених і згуртованих підрозділах з хорошим командуванням, лише один із десяти страждає від бойового стресу навіть в умовах важких боїв. Це значно менше, ніж зазвичай, в середньому один із чотирьох або п'яти в боях помірної інтенсивності та один із двох – трьох військових під час інтенсивних бойових дій. Знаючи, які тактичні і загальні умови сприяють зростанню випадків бойової втоми, командири та солдати можуть вжити заходів щодо зменшення впливу цих факторів. Вони повинні розділити тягар, вирішити внутрішні конфлікти, збудувати згуртований підрозділ і зменшити стрес. Те саме, а також дотримання дисципліни і законів ведення війни, запобігає неправомірній поведінці, спричиненій стресом. Ми можемо подолати бойовий стрес

1. жорстким, реалістичним тренуванням, яке збільшує впевненість у собі.
2. турбуючись один про одного.



Роль командира в профілактиці бойової втоми

А) Дослідження показали, які саме ситуації і стресові фактори спричиняють бойову втому. Деякі з них можуть контролюватися хорошим лідером. Інші ситуації чи події проконтролювати не можна, проте знання, які з них збільшують стрес і бойову втому, дозволяють командирі компенсувати їх вплив зменшенням інших факторів стресу і здійсненням корекційної роботи. Командир також повинен мати план забезпечення належної допомоги постраждалим від бойового стресу і враховувати його під час виконання основних завдань.

Б) Військовослужбовці повинні пройти хоча б базове навчання на тему бойового стресу та його попередження. Таке навчання повинні отримати всі: медики, бойові офіцери, капелани і т.д. Варто забезпечити підрозділи додатковими матеріалами на цю тему.

С) Щоб зменшити стрес, командир підрозділу повинен:

- Надихати, а не залякувати чи погрожувати
- Ініціювати і підтримувати програми по управлінню стресом
- Інформувати, щоб солдати розуміли і адекватно реагували на ознаки бойового стресу
- Переконатися, що кожен солдат освоїв принаймні дві техніки релаксації для контролю над стресом, повільну для глибокої релаксації і швидку для використання під час виконання завдання.

Що можуть бійці підрозділу робити для контролю бойового стресу

А) Командири підрозділів і військові можуть контролювати стрес, допомагаючи один одному. Вони повинні вміти розпізнавати ознаки стресу один в одного. Одним із важливих способів, який може зменшити напругу – виговоритися («вентиляція»). Тобто необхідно підбадьорювати і заохочувати солдата у стресі до розмов. Заспокоєння є корисним, тоді як сперечання, критика і принизливі зауваження зазвичай нічим не допоможуть. Командир та члени підрозділів можуть допомагати один одному наступним чином:

- У кожного солдата повинен бути «бойовий товариш», уже існуючий чи призначений, з яким він може ділитися своїми почуттями і проговорити свій досвід.
- Офіцери, молодші офіцери і прапорщики підрозділів повинні заохочувати один одного до проговорення, особливо тих питань чи почуттів, які вони не можуть обговорювати із солдатами.
- Офіцери сусідніх підрозділів повинні спілкуватися і забезпечувати «вентиляцію» один для одного.
- Варто проводити загальні зустрічі («випускання пару») після повернення з складних завдань чи бойових дій.
- Військовий капелан повинен бути тим, з ким кожен може поговорити про будь-що.

Б). Якщо помічені ознаки бойової втоми, корисно зробити наступні дії:

- Спостерігайте і спробуйте заспокоїти військового.
- Захистіть від небезпеки (фізично стримувати тільки у разі нагальної потреби).
- Забезпечте когось, хто нестиме відповідальність за ситуацію, дізнається детальніше, що відбувається і прийме відповідні дії.

Загальні зустрічі («випускання пару») - це короткі зустрічі, які проводяться як тільки загін чи підрозділ повертається з бою або інших місій. Також вони проводяться після важких / інтенсивних боїв з противником або чергувань, під час якого відбулося щось серйозне. Такі зустрічі є особливо важливими після критичних подій. Це – неофіційний захід і відбувається до того як учасники повністю задовільними свої тілесні потреби чи повернулися до виконання завдань.

Компоненти зустрічі «випускання пару»:

Зібрати всіх членів підрозділу у безпечному і відносно зручному місці на короткий період часу (близько 15 хвилин).

Дати їм можливість отримати напої (не стимулюючі) та звичні харчі.

Дати їм можливість поспілкуватися між собою.

Надати визнання і похвалу за складну місію, яку вони завершили.

Дати інформацію щодо інших членів підрозділу, які були поранені чи загинули, щоб попередити плітки.

Надати інформацію команді про те, де і як вони будуть відпочивати і відновлюватися.

Дати короткий огляд подальших планів.

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

Що може робити сам військовослужбовець для контролю бойового стресу

А) Військовий повинен пити достатню кількість рідини (навіть якщо не хочеться), їсти достатньо їжі і намагатися відпочивати/спати так часто, як це можливо

Б) Кожен повинен навчитися принаймні двом технікам релаксації (бажано більше), які можуть бути використані тоді, коли виконання фізичних вправ не можливе.

- Одна техніка повинна забезпечити швидке зменшення надмірної напруги без відриву від виконання завдання.

- Друга техніка повинна забезпечити глибоку релаксацію для відновлюючого сну навіть при стресових ситуаціях.

С) Навички психологічної адаптації до стресу повинні бути включеними в навчальну діяльність і постійно практикуватися. Як тільки солдати отримують інформацію про техніки роботи із стресом, вони повинні включити їх в свою повсякденну діяльність.

Техніки управління стресом включають: глибоке дихання, розслаблення м'язів і когнітивні вправи. Глибоке дихання найлегше освоїти і практикувати, інші техніки вимагають більш тривалого навчання і більшого часу для практики.

Корисні техніки, які можна використовувати поодиноці чи в поєднанні:

Техніки дихання

Дихання животом. Дихайте повільно і глибоко, використовуючи м'язи живота (НЕ м'язи грудної клітки), щоб «впускати і випускати повітря». Навіть один глибокий вдих, коли ви вдихаєте, утримуєте повітря протягом 2-3 секунд, а потім повільно видихаєте через рот (близько 5 секунд) може стабілізувати нерви і переключити увагу. Можна зробити п'ять таких вдихів для швидкого очищення голови або

робити безперервно, щоб сприяти засипанню. Черевне або діафрагмальне дихання (коли живіт змушує повітря рухатися, а не верхня частина грудної клітки) особливо ефективно для контролю напруги і, з практикою, може виконуватися одночасно із виконанням завдань, які вимагають повної уваги.

Дихальні медитації. Зосередьте увагу на своєму диханні, особливо кожного разу, коли видихаєте. Промовляйте те ж саме слово або коротку фразу один раз при кожному видиху (наприклад, слово "один" або "розслабся") знову і знову, водночас пасивно дозволяючи всім іншим думкам вивітрюватися з вашої голови.

Вправи на релаксацію м'язів.

Вправи на релаксацію є дещо складнішими. Як правило, вони складаються з концентрації уваги на різних групах м'язів, напруженню і розслабленню кінцівок, щоб розслабити все тіло. Швидка версія, яку можна використати під час виконання завдання – напружте всі м'язи одночасно, затримайте на 15 секунд або більше, а потім дозвольте їм повільно розслабитися, відпускаючи це напруження, відчуваючи тепло і важкість, відчуття, що з'являється після відпочинку і струшування напруги. Версія глибокої м'язової релаксації – починаємо з ніг і поступово піднімаємося вгору (або навпаки від голови до ніг), напружуючи, а потім розслабляючи кожну частину тіла (кожну групу м'язів по черзі), одночасно помічаючи, як кожен м'яз відчуває тепло після розслаблення.

Розтягування. Розтягніть м'язи і суглоби, покрутіть ними і «струсіть» напруження.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Коли солдату необхідно зберігати пильність і реагувати на зміни в навколишньому середовищі, можна використовувати лише спеціальні техніки релаксації, які не впливатимуть на виконання завдання. Практикуйте швидкі техніки релаксації, так щоб ви могли використовувати їх автоматично, без відволікання. В таких ситуаціях техніки глибокої релаксації недоцільні і небезпечні.

Когнітивні вправи

Включають в себе створення позитивних уявних образів, які перенаправляючи увагу, зменшують вплив стресорів навколишнього середовища. Військовим рекомендується практикувати методи управління стресом і обговорювати їх використання в бойових та інших стресових ситуаціях.

Позитивне самонавіювання, самопереконавання. Говоріть собі: "Легше - легше", "Не поспішай", "Я спокійний", "Я можу зробити це", "А тепер зроби це!" чи будь-які інші короткі слова підбадьорення.

Візуалізація власного розслаблення. Уявіть, що ви в спокійній ситуації. Виберіть свою власну розслаблюючу ситуацію, а тоді відчуйте її, використовуючи всіма відчуттями: кольори, форми, текстуру, звуки, запахи, температуру і дотики.

Заземлення. Техніки заземлення дозволяють швидко змінити фокус думок, якщо вони стають розсіяними чи розмитими через надмірний стрес, сильні почуття страху або гніву. Їх можна використовувати разом з глибоким диханням, щоб

відновити відносний спокій і більш цілеспрямоване мислення. Можна використовувати наступні техніки:

Підготовка:

- зупиніть будь-яку діяльність, якою ви займаєтеся, якщо це можливо.
- наскільки це можливо, розмістіться в безпечному місці і займіть зручну позицію.
- тримайте очі відкритими, оскільки ви плануєте перемістити вашу увагу з вашого надзвичайно тривожного внутрішнього світу до спокійнішого зовнішнього.

Виконання:

- Подивіться навколо, і ви побачите, що ви в безпеці, не існує жодної безпосередньої загрози вашому житті чи безпеці.
- Зауважте, що думки і почуття, які оволоділи вами і змусили вас тривожитися, не мають відношення до місця, де ви зараз перебуваєте.
- Спробуйте уявити собі бар'єр між вами і всіма вашими тривожними відчуттями, уявно перетворюючи їх на вату, набиваючи ними контейнер і закриваючи його.
- Уявіть, що контейнер з вашими тривожними думками розміщений за товстою бетонною стіною далеко від вас.
- Подивіться навколо, розгляньте місце, де ви знаходитесь, і назвіть один за одним так багато предметів і кольорів як тільки можете.
- Роздивіться і назвіть все, що знаходиться перед вами, ліворуч від вас, праворуч, за вами, над вами і під вами.
- Якщо ви бачите будь-які друковані слова, прочитайте їх, а потім назвіть кожну літеру слова задом наперед.
- Зосередьте свої думки, називаючи речі, якими ви цікавитесь, наприклад, спортивні команди, породи собак, імена артистів чи спортсменів чи телевізійні шоу.
- Рахуйте повільно вперед (від 1 до 10) або назад (від 10 до 1).
- Зверніть увагу як ваше тіло розміщене на землі або на підлозі.
- Потягніться і зробіть глибокий вдих.

Перевірка і повторення:

- Перевірте себе. Якщо ви все ще відчуваєте себе в небезпеці або ваші думки нечіткі і розсфокусовані, повторіть ці вправи.

Д) Люди повинні ділитися конструктивно ділитися своїми почуттями ("Вентиляція").

Е) Також можна зменшити стрес, плануючи заздалегідь, готуючись до місії, а також забезпечивши готовність. Вищевказані методики повинні виконуватись часто, поки вони не стануть автоматичними.

Попередження неправомірної поведінки

Заходи, які знижують бойовий стрес і запобігають втратам від нього, також допомагають зменшити девіантну поведінку, спричинену стресом. Тим не менш, керівництву на всіх ешелонах потрібно здійснювати і додаткові заходи.

А). Чітко декларувати стандарти поведінки. Збройні сили повинні неухильно слідувати закону.

Б). Кожного разу підкреслювати ці стандарти, особливо коли вони порушуються супротивником, або при перших ознаках порушень нашими військами. Деякі ранні ознаки можуть включати в себе розмови про порушення закону, власну їх інтерпретацію чи порушення закону в «сірих» районах, де такі порушення не можуть бути задокументованими.

Г). Підкреслюйте національну, військову гордість і гордість батальйону, загону, те, що наші військові слідуєть стандартам навіть при провокаційних умовах. "Ми - українські солдати. Я знаю, як ви себе почуваєте, але ми не робимо подібного. Ті, хто чинять так, ганьблять нас і не є частиною нас".

Д). Пояснюєть так часто, як це є необхідним, етичні, правові, практичні та тактичні причини, чому ми слідуєть правилам. Наприклад, "Провокуєть нас на звірства, ворог намагаєтьсє досягти своїх цілей, а не наших". Чітко повторюєть ваші завдання і цілі.

Е). Чітко і послідовно слідуєть правилам і нормам щодо зловживання психоактивними речовинами, інтимних зв'язків з місцевими жителями і неправомірної поведінки. Розвивайєть групеве поняття "сім'ї", що робитимє таку неадекватну поведінку морально і духовно неприйнятною, а також незаконною і заслугуючою покарання.

Є). Встановіть особистий приклад правильної поведінки.

Ж). Повідомляєть про всі порушення.

З). Передавайєть всіх перевірених порушників у відповідні інстанції.

И). Послідовно і справедливо карайєть проступки і порушення військових в мирний час, щоб встановити стандарт того, що негідна поведінка не допускаєтьсє.

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