

## **Медсанбат: Перша психологічна допомога при бойовому та оперативному стресі**

Так само, як і надання першої допомоги при фізичних травмах і захворюваннях, перша допомога при стресі має три основні цілі: зберегти життя, запобігти подальшим ускладненням та сприяти відновленню. Ні перша медична, ні перша психологічна допомога не замінять медичне чи хірургічне тривале лікування, якщо в тому буде потреба. Насправді, вони служать тимчасовими заходами і збільшують ймовірність успіху в майбутньому, коли таке лікування буде доступним. Проте, у численних випадках, коли травма чи захворювання є не надто серйозними, першої медичної чи психологічної допомоги може бути достатньо, щоб зберегти життя, запобігти подальшим ускладненням та сприяти одужанню.

Одним із основних принципів першої допомоги при ознаках бойового стресу – це те, що безпосереднє військове командування та згуртованість підрозділу є потенційно найпотужнішою доступною силою для зцілення і відновлення військовослужбовців, часто потужнішою, ніж клінічні навички консультантів і терапевтів, чи ліків, приписаних лікарями. І тому дуже важливо навчитися робити швидке і точне оцінювання стану побратимів, знайти найкращий спосіб допомоги саме в даній ситуації (тому, що кожен випадок є унікальним), а також зрозуміти чи можна обійтися першою допомогою чи потрібно звернутися до спеціалістів.

Перша допомога при бойовому стресі складається з семи кроків і організовується на трьох рівнях. Англійською мовою це звучить як «правило семи С надання першої допомоги при стресі» (**Seven Cs of Stress First Aid**):

### **Безперервна допомога (Continuous Aid)**

Перевірка (Check) - *Оцінювання: спостерігайте і слухайте*

Координація (Coordination) - *Отримання допомоги, при необхідності перенаправлення*

### **Первинна допомога (Primary Aid)**

Укриття (Cover) - *Якомога швидше забезпечення безпеки*

Заспокоєння (Calm) - *Розслаблення, заспокоєння, перефокусування*

### **Вторинна допомога (Secondary Aid)**

Зв'язок (Connect) – *Отримання допомоги від інших*

Компетентність (Competence) – *Відновлення ефективності*

Впевненість (Confidence) – *Відновлення самоповаги і надії*

## **Мал. 1 Перша допомога при бойовому та оперативному стресі (ППДБОС)**



## Seven Cs of Stress First Aid:

### 1. CHECK

Assess: observe and listen

### 2. COORDINATE

Get help, refer as needed

### 3. COVER

Get to safety ASAP

### 4. CALM

Relax, slow down, refocus

### 5. CONNECT

Get support from others

### 6. COMPETENCE

Restore effectiveness

### 7. CONFIDENCE

Restore self-esteem and hope

Stressors – Стресори

Distress or loss of function due to stress – дистрес чи втрата функціональності через стрес

Wellness – Здоров'я

Confidence – Впевненість

В Таблиці 2.1 міститься **Загальний огляд Першої Психологічної допомоги при бойовому стресі.**

	Ціль	Коли?	Як?
<b>Перевірка</b>	-Визначити рівень стресу і необхідні міри для зняття напруги. -Оцінити ефективність надання ППДБОС. -Спостерігати за відновленням.	-Після кожного сильного стресу. -Після надання ППДБОС. -Після кожного повернення на - службу. -Кожного разу, коли це необхідно, часто і регулярно.	Спостерігати за: -Незвичними стресорами (те, що викликає стрес). -Сильним пригніченням. -Змінами нормального функціонування чи змінами в поведінці.
<b>Координація</b>	-Повідомити тих, кого належить. -Звернутися за додатковою	-Як тільки зауважили серйозні проблеми через БС. -Кожного разу, коли це необхідно, часто і	-Повідомити командира (на один рівень вище). -Звернутися до лікаря, якщо є

	<p>допомогою.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Переконатися, що допомога була надана.</li> </ul>	регулярно.	показання.
<b>Укриття</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Якомога швидше забезпечити безпеку постраждалого.</li> <li>-Попередити травмування інших.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Швидко, як тільки помітили, що особа в стресі може нанести шкоду собі чи оточуючим.</li> <li>- Допоки самоконтроль та здатність до усвідомлених дій не повернеться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Нейтралізувати загрозу.</li> <li>-Забезпечити безпеку особі поки вона потребує відновлення.</li> </ul>
<b>Заспокоєння</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зменшити частоту серцевих скорочень.</li> <li>- Знизити емоційне напруження.</li> <li>- Повернути здатність до усвідомлених дій.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Коли рівень фізичної активності чи емоційного напруження людини занадто інтенсивний і не відповідає ситуації.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Припинити діяльність і розслабитися.</li> <li>- Повільне, глибоке дихання.</li> <li>- Змінити фокус думок.</li> <li>- Використовуйте техніки "заземлення" (описані в темі Попередження БС)</li> </ul>
<b>Зв'язок</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Сприяти взаємній підтримці.</li> <li>- Запобігати самоізоляції осіб в стресовому стані.</li> </ul>	Коли стресові події призвели до втрати довіри, поваги і зв'язку в підрозділі чи сім'ї військовослужбовця.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Проводьте час з людьми у стресі.</li> <li>-Цікавтеся як їх справи.</li> <li>- Заохочуйте підтримку інших товаришів.</li> </ul>
<b>Компетентність</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Відновити розумові та фізичні можливості.</li> <li>-Відновити необхідного для виконання задач функціонування.</li> </ul>	Коли травма чи розлад, викликані стресом, призвели до втрат або змін в нормальному функціонуванні людини чи її здібностях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Заохочувати крок за кроком повне повернення до виконання попередніх обов'язків під певним спостереженням.</li> <li>- Перепідготовка, якщо це необхідно.</li> </ul>
<b>Впевненість</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Відновити впевненість у собі.</li> <li>-Відновити самоповагу.</li> <li>-Відновити</li> </ul>	Кожного разу, коли військовий втрачає впевненість у собі, товаришах, командирах чи устаткуванні.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Забезпечити виконання такої діяльності, яка вдається військовослужбовцю.</li> <li>- Позитивне</li> </ul>

	надію.		підкріплення. - Збільшити відповідальність.
--	--------	--	--

## БЕЗПЕРЕРВНА ДОПОМОГА: Перевірка (Check) і Координація (Coordination)

На відміну від інших компонентів ППДБОС, які використовуються лише в певних ситуаціях і протягом обмеженого часового періоду, **Перевірка і Координація повинні виконуватися постійно, щоб бути ефективними**. Їх потрібно повністю інтегрувати в звичайну щоденну роботу впродовж усього періоду бойових дій - до, під час і після стресових подій.

### ПЕРЕВІРКА

**Що Це?** Перший і найважливіший компонент Перевірки це - **спостерігати** – постійно дивитися і помічати прямі чи непрямі ознаки того, що хтось можливо страждає від стресу і потребує допомоги. Спостерігаючи, потрібно також **відмічати**, хоча б подумки, поточні чи недавні стресові події, що могли вплинути на військових, а також ознаки дистресу чи змін у функціонуванні. Якщо є ознаки можливого бойового стресу, то необхідно **обстежити** постраждалого для отримання додаткової інформації, як безпосередньо, один-на-один, так і опосередковано, через інші джерела: безпосередніх командирів, товаришів, капеланів, медичного персоналу або членів сім'ї. І, нарешті, на основі отриманої інформації, потрібно **вирішити**, що робити далі.

**Навіщо це?** Є декілька причин, щоб постійно перевіряти стан військовослужбовців:

- Ті, хто страждає через стрес часто усвідомлюють це останніми
- Стигма (клеймо) психологічних травм є перешкодою тому, щоб просити допомоги
- Постійний моніторинг потрібен ще й тому, що ситуація постійно змінюється як і потреби окремої особи
- Результати бойового стресу можуть проявитися не одразу після травмуючої події і довго тривати

Зверніть увагу, що **ключовим показником** можливої травми, спричиненої стресом, є не сама подія, а реакція індивіда на неї, зокрема, нещодавні, істотні зміни в функціонуванні.

**Таблиця 2. Показники бойового стресу, що потребує допомоги**

	<b>Спостерігати за:</b>	<b>Слухати:</b>
<b>Поточні стресові події</b>	-Загроза смерті під час розгортання бойових дій чи навчання -Втрата друзів, знайомих, командирів чи членів родини через смерть чи	«Я мало не розбився в аварії вчора». «Мій син дуже хворий і можливе не виживе» «Моя мама тільки що померла.»

	<p>серйозні травми</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Події, під час яких дії чи бездіяльність могли порушити внутрішні переконання або моральні цінності</li> <li>- Легкий бойовий стрес, що триває протягом багатьох місяців</li> <li>- Загальна кількість стресових факторів, в тому числі особисте здоров'я, фінансовий, сімейний стан, інші стосунки та кар'єра</li> </ul>	<p>«Я не можу повірити, що моя дружина мені зраджувала, коли ми були тут»</p> <p>«Моя дружина залишила мене, забравши дітей і всі речі»</p>
<b>Рівні дистресу</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постійно рухається, переміщується, не може зупинитися на місці</li> <li>- Нехарактерні спалахи гніву, тривоги і страху</li> <li>- Нехарактерна войовничість, зловживання алкоголем або порушення правил</li> <li>- Постійний смуток або відсутність звичних емоцій</li> <li>- Втрата цікавості до роботи, хобі або спілкування</li> <li>- Постійне уникнення взаємодії з іншими людьми</li> </ul>	<p>«Я не можу не бачити цього, та сцена знову і знову відтворюється в моїй голові.»</p> <p>«Я продовжую прокидатися від того самого кошмару»</p> <p>«У мене більше немає ніякої енергії»</p> <p>«Це була моя вина.»</p> <p>«Я більше нікому не довіряю в цьому підрозділі»</p>
<b>Зміни в функціонуванні</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Значні й тривалі зміни особистості</li> <li>- Нехарактерне погане дотримання власної гігієни</li> <li>- Раптове падіння продуктивності праці</li> <li>- Постійна забудькуватість</li> <li>- Нехарактерна втрата контролю над емоціями</li> </ul>	<p>«Я не можу уповільнити своє серцебиття»</p> <p>«Я не спав протягом декількох тижнів.»</p> <p>«Мій апетит пропав і я втратив багато ваги.»</p> <p>«Я боюся, що можу втратити контроль і нанести комусь шкоду»</p>

Проводячи ПЕРЕВІРКУ, постійно оцінюйте чи військовослужбовець несе потенційну загрозу собі чи іншим. Ознаки небезпеки можуть бути очевидними чи прихованими, проте всі зусилля повинні спрямовані, щоб попередити небезпеку, оскільки БЕЗПЕКА – це найважливіше при наданні допомоги. Якщо є загроза безпеці, одразу переходимо до кроку УКРИТТЯ, а потім, чи навіть паралельно просимо про допомогу (КООРДИНАЦІЯ).

## КООРДИНАЦІЯ

Другий крок безперервної допомоги, який слідує за Перевіркою, є Координація. Вона переслідує дві основні цілі – відповіді на запитання:

1. Хто повинен знати про стрес цієї людини?
2. Хто ще може допомогти?

**Що Це?** Відповівши на ці запитання, потрібно здійснити наступні чотири дії. Перше - **отримати допомогу** – одна людина, що надає допомогу в будь-якій невідкладній ситуації, нерідко сама може опинитися в небезпеці, або бути перевантаженою численними завданнями. При наданні першої допомоги при фізичних травмах, першим, що ви робити після обстеження – кличете на допомогу. Так і тут. Це просто може бути ще одна людина, яка знає, що є підозри на бойовий стрес, і що ви намагаєтеся допомогти постраждалому. Наступне – **співпрацювати**, тобто встановити стосунки з постраждалим від бойового стресу і допомогти йому збільшити ресурси і можливості, які, можливо вичерпалися під впливом стресу. Співпраця в цьому контексті означає перевести людину на наступний рівень наявної підтримки, наприклад, до наставника, лідера, якому постраждалий довіряє, на базу і т.д. Потім потрібно **повідомити**, тобто залучити ключових інших, тих, кому потрібно знати про бойовий стрес постраждалого і тих, хто може допомогти організувати допомогу або підтримати емоційно. Інформування інших є важливим, потрібно порушити так званий «кодекс мовчання», щоб знизити рівень самоізоляції постраждалого, перервати негативні автоматичні думки і відразу до себе. Ця дія є дуже ефективною тоді, коли здійснюється у співпраці з постраждалим і фокусується на тих, кого потрібно повідомити і тих, хто має ресурси, щоб підтримати. Деякі травми, спричинені стресом, викликають значне погіршення функціонування і можуть потребувати більш формальних втручань. В таких випадках необхідно **звернутися до** відповідних організацій і ресурсів вже поза межами товаришів, сім'ї та людей з добрими намірами.

**Координація з командирами.** Рішення проінформувати старших командирів чи їх замісників про те, що хтось страждає від бойового стресу не завжди є легким. Через стигму, що існує навколо спричинених стресом і психічних захворювань, ті, хто повідомляє про них, можуть втратити поваги і довіру у постраждалих. Крім того, людина може відчувати себе соромно чи ніяково, що про її проблеми і стресові реакції дізналися інші, а також відчувати себе обманутою тим, хто повідомив командира чи інших лідерів. Нижче наведені фактори, які слід враховувати при прийнятті рішення що саме і скільки потрібно сказати старшим командирам.

- Наскільки великим є ризик для постраждалого чи інших членів підрозділу, якщо командування не знатиме про стрес індивідуума?
- Яка ймовірність того, що людина буде не в змозі виконувати важливі завдання в майбутньому?
- Наскільки корисною буде для постраждалого тимчасова зміна місця призначення чи невеликий перепочинок?
- Чи потрібна детальніша оцінка стану постраждалого і, можливо, допомога спеціаліста по фізичному чи психічному здоров'ю, і чи потрібно повідомляти командування про таке направлення?

Для того, щоб прийняти вірні рішення, потрібно розвивати і підтримувати стосунки з постраждалими. Він заслуговує знати, які майбутні кроки стосовно нього розглядаються і брати участь в процесі прийняття рішень. Часто людину, яка не хоче, щоб старше командування знало про її ситуацію, можна переконати у правильності такого рішення, якщо пояснити його необхідність і доцільність. Безпосередні командири та їх замісники є безцінними союзниками в наданні допомоги при бойовому стресі. Вони, якщо, звісно, користуються повагою і довірою підлеглих, можуть бути набагато ефективнішими при відновленні компетенції і впевненості постраждалого, ніж ті, хто надають спеціалізовану допомогу. ППДБОС дає найкращі результати при спільних зусиллях.

---

## **ПЕРВИННА ДОПОМОГА: Укриття (Cover) і Заспокоєння (Calm)**

### **УКРИТТЯ**

**Що Це?** Перший і основний компонент Укриття - будь-яким доступним способом **переконатися, що постраждала від стресу людина в безпеці**. Водночас, або одразу потому переконайтеся, що **вона не несе загрози безпеці інших**. Проте Укриття - це дещо більше, ніж фізична безпека; воно включає в себе також **усвідомлення безпеки**, яке з'являється після уникнення загрози реальної небезпеки та збільшення загального спокою і порядку. До певної міри компонент Безпеки також включає в себе **перебування іншого поруч із людиною в гострому стресі**, когось, хто залишається доступним і готовим допомогти у випадку потреби.

**Коли це необхідно?** Укриття потрібне, коли людина в стресі створює загрозу для власної безпеки чи безпеки інших. Є три основні категорії ситуацій, що вимагають Укриття:

1. зовнішня небезпека для постраждалого від стресу
2. небезпека для оточуючих через функціональні порушення постраждалого від стресу
3. внутрішня небезпека для постраждалого від стресу через надзвичайно сильний рівень стресу.

Нижче наведені приклади цих категорій небезпечних ситуацій:

#### **Небезпечна ситуація: зовнішня небезпека для постраждалого від стресу**

Людина знаходиться в ситуації, що безпосередньо загрожує життю, і через стрес не може ясно думати чи приймати правильні рішення.

Людина впала в ступор чи запанікувала в загрозливій для життя ситуації.

У людини виник флешбек (інтенсивний спогад) про колишню ситуацію, що загрозувала життю і це погіршило її функціонування.

Людина підставляє себе під небезпеку через потребу помсти чи гнів.

#### **Небезпечна ситуація: небезпека для оточуючих через функціональні порушення постраждалого від стресу**

Людина через стрес не здатна ясно мислити і тримає в руках смертоносну зброю.

Людина впала в ступор чи запанікувала під час керування автомобілем з іншими пасажирами.

Людина погрожує іншим.

## **Небезпечна ситуація: внутрішня небезпека для постраждалого від стресу**

Людина висловлює серйозні суїцидальні наміри.

Існує серйозна загроза здоров'ю прямо пов'язана зі стресом (наприклад, постраждалий продовжує працювати, коли є ознаки важкого стресу або коли відчуває симптоми серцевого нападу).

### **Як це працює?**

Приймайте рішення за когось, хто в даний момент не може чітко мислити

Дійте замість того, хто поводить себе небезпечно

Контролюйте того, хто зараз не може контролювати себе

Забезпечте авторитарну (батьківську) присутність, щоб отримати контроль

Попередьте і захистіть інших, тих, хто може не усвідомлювати небезпеку

Створіть атмосферу безпеки, що посприяє відновленню

**Як це робиться?** Існує велика кількість різних невербальних та вербальних методів, щоб створити Укриття. Будь-яка дія, яка швидко забезпечить безпеку тим, хто в небезпеці, може бути процедурою Укриття. Вибираючи техніку, щоб забезпечити Укриття, переконайтеся що: 1. це забезпечить безпеку швидко; 2. ви не обмежуєте автономність людини більше, ніж це необхідно для забезпечення безпеки. Іншими словами, втручайтеся якомога менше і на такий короткий термін наскільки це можливо. Нижче наведені можливі невербальні та вербальні процедури для забезпечення Укриття від найменшого до найбільшого втручання. Більшість з цих процедур є зрозумілими інтуїтивно і це саме те, що багато людей без підготовки будуть робити в небезпечних ситуаціях.

### **Невербальні процедури Укриття (від найменшого до найбільшого втручання)**

Забезпечте здоровий контакт.

Зробіть руками жест Стоп.

Злегка однією рукою візьміть за шию чи руку.

Потрясіть чи штовхніть людину, щоб забезпечити її увагу до себе.

Власним тілом заблокуйте людину, якщо вона кудись біжить

Перетягніть в безпечне місце; виконайте фізичне обмеження.

Забезпечте тілесний контроль над людиною будь-яким доступним способом.

### **Вербальні процедури Укриття (від найменшого до найбільшого втручання)**

Запитайте людину чи з нею все гаразд.

Запитайте у людини чи вона потребує допомоги.

Повідомте людині, що ви бачите і запропонуйте альтернативні, безпечніші дії

Криком попередьте людину про небезпеку, що насувається.

Скомандуйте людині зупинитися.

### **Приклади ситуацій, що вимагають Укриття.**

**Ситуація 1.** Боець раптово зупиняється і перестає реагувати під час перестрілки.

**Можливі дії.** Якщо необхідно, інший, що знаходиться неподалік, фізично відтягує його в безпечне місце і утримує його там. Якщо постраждалий може реагувати на голосові команди, людина поруч дає прості вказівки що робити далі і переконується, що постраждалий може безпечно використовувати зброю.

**Ситуація 2.** Солдат, що працює на вищій раптово стає нерухомим, потім починає трястися і чіплятися за все що поруч.



**Можливі дії.** Командир чи ті, хто знаходяться поруч, використовують словесне підбадьорення, щоб допомогти солдату залишатися спокійним і вирішити, що робити. Якщо солдат реагує на вербальні команди, дають прості вказівки як дістатися безпечного місця. Якщо необхідно, солдата фізично супроводжують і допомагають спуститися вниз.

**Ситуація 3.** Водій транспортного засобу в зоні військових дій у нічний час сильно реагує на детонацію саморобного вибухового пристрою. Він виключає фари і максимально прискорює швидкість

**Можливі дії.** Офіцер використовує прості голосові команди, закликаючи водія знизити швидкість і вжити інші необхідні заходи. Якщо необхідно, зупиняють транспортний засіб.

**Ситуація 4.** Побачивши смерть близького друга під час перестрілки, боєць сліпо обстрілює позицію ворога і голосно кричить.

**Можливі дії.** Якщо дозволяє час, інші поруч дають йому голосові команди зупинитися. При необхідності, хапають його і фізично відтягують в безпечне місце.

**Ситуація 5.** Під час обіду в ресторані зі своєю сім'єю у ветерана виникає флешбек (яскравий спогад) про недавні бойові дії, що був викликаним звуком салютів. Він зривається і оголошує про намір взяти заряджений пістолет з своєї машини.

**Можливі дії.** Дружина чи друзі словесно переконують його утриматися від свого наміру. При необхідності, інші супроводжують сім'ю, щоб забезпечити безпеку і закликають його НЕ діставати зброю. При необхідності, викликають міліцію для подальшого забезпечення безпеки.

#### **Потенційні перешкоди для забезпечення Укриття і як їх подолати.**

<b>Потенційні перешкоди для забезпечення Укриття</b>	<b>Способи їх подолання</b>
Ви самі не здатні ясно мислити або поводитися безпечно.	Попросіть допомоги
Ви повністю зайняті забезпеченням власної безпеки.	Забезпечте безпеку собі і лише тоді допомагайте іншим
У вас недостатньо фізичної сили, щоб контролювати іншу людину.	Попросіть допомоги
Вам не вдається отримати увагу чи довіру постраждалого	Залучіть командирів, товаришів, медиків, капеланів чи членів сім'ї.
Постраждалий залишається небезпечно збудженим навіть після того, як йому забезпечили Укриття	Подумайте над застосуванням антипсихотичних або транквілізуючих препаратів.

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