

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

КИЇВ - 2014

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу бойових стрес-факторів на військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях, ми пропонуємо низку заходів із навчання військовослужбовців прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції.

Матеріали подані таким чином, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самостійно їх подолати.

ЗМІСТ

1. ЗВЕРНИ УВАГУ

2. ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕС-ФАКТОРІВ В УМОВАХ ЛОКАЛЬНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

3. ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРЕД БОЄМ

4. ПРОЯВИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЮ

5. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

5.1 Подолання і мінімізація страху

5.2 Реакція тривоги та її види

5.3 Паніка

5.4 Стан фрустрації

5.5 Марення і галюцинації

5.6 Ступор

5.7 Істерика

5.8 Нервове тремтіння

5.9 Плач

5.10 Відчуття провини або сорому

6. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (ЯК ЗНЯТИ СТРЕС)

7. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ

8. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ І ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

8.1 Загальна робота з блоками

8.2 “Заземлення”

9. КОЛИ ТОБІ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

10. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТОВАРИШУ

ВСТУП

Події, які відбуваються останнім часом в нашій державі свідчать про те, що кожен з нас повинен бути готовим до того, що може опинитися в екстремальній, непередбачуваній, небезпечній для життя обстановці.

За таких умов людина піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади, в тому числі бойова психічна травма, а в подальшому і розвиток посттравматичних стресових розладів.

Одні військовослужбовці можуть подолати наслідки таких факторів самостійно, інші не можуть цього зробити і потребують допомоги психологів та інших спеціалістів.

В тому випадку, якщо поряд немає фахівця-психолога, рекомендуємо скористатися нашими порадами і рекомендаціями, які допоможуть не тільки оцінити свій психологічний стан, але і навчать швидкому відновленню власних психічних функцій, зняттю напруги.

Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими кожен може зіткнутися в небезпечній обстановці, дозволить психологічно до них підготуватися.

Ознайомлення з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори виконує функцію своєрідного “щеплення”, що діє за принципом “попереджений значить захищений”.

1. ЗВЕРНИ УВАГУ

ДОРОГИЙ ДРУЖЕ !

Твої переживання дуже особисті, але ці рекомендації допоможуть тобі дізнатися, як люди можуть реагувати в складних ситуаціях. Знайомство з рекомендаціями навчить тебе, як допомогти собі та іншим, якщо хтось поруч опиниться в таких же ситуаціях.

Ми розкажемо тобі про перебіг стресу, про реакції людського організму на психотравмуючі події, чого чекати від себе, як надати допомогу собі та усвідомити, що тобі необхідна допомога сторонніх.

Психотравмуюча подія – це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров'я людини.

Зверни увагу!

- Перебуваючи під впливом травматичних подій, твої думки і відчуття можуть бути болісними і незрозумілими для тебе, а реакції – незвичними і такими, що лякають. Знай – у тебе нормальна реакція на ненормальну ситуацію.
- Страх – нормальне явище.
- Відсутність інформації може посилювати твою невпевненість.
- Групова підтримка укріплює психічне здоров'я.
- Говори, обговорюй те, що тебе турбує – не мовчи.
- Хочеш плакати – плач, не соромся. Організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів. Забудь про ґендерні стереотипи: “чоловіки повинні бути сильними”, “чоловіки не плачуть”, “чоловіки вмирають стоячи”.
- Постійне вживання алкоголю або психотропних речовин може допомогти дещо заспокоїтися, на короткий час, забути дошкульні спогади та страхи, розслабитися і трохи поспати. Але в перспективі таке зловживання може призвести до погіршення настрою, порушення сну і стати окремою проблемою. Людям, які переживають психотравмуючу подію, алкоголь (горілка, вино, пиво тощо) повністю протипоказаний. У випадку вживання цих напоїв ти ризикуєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, залежним від алкоголю, що може зруйнувати тебе і твою родину.
- Під час бойових дій вживання алкоголю може спричинити невиконання бойового завдання, нанести непоправну шкоду тобі і/або твоїм бойовим товаришам, навіть привести до загибелі.
- Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.
- Намагайся щодня вживати такі продукти, які необхідні організму для боротьби зі стресом: продукти бджільництва, овочі, домашній сир, цукор (але зловживати ним не слід) тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюй їх брак вітамінами, які безпечно можна вживати декілька місяців. Було б добре, якби була можливість вживати антистресовий препарат “Гліцисед”, він покращує розумову діяльність, зменшує потяг до алкоголю, покращує сон, знижує роздратованість, підвищує концентрацію уваги.
- Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший за вдих.

- Щовечора, або після стресової події, роби вправи для розслаблення м'язів плечового поясу: розминай м'язи плечей, шиї; розтирай руки, ноги. Використовуй комплекс вправ, користуючись рекомендаціями.
- Щоб твій сон був міцний, якщо дозволяє обстановка, роззуйся, спи без взуття. Взута людина не може розслабитися.
- Якщо твій товариш засмучений, не проходи повз нього, запитай: “Що сталося?”, “Як ти себе відчуваєш?”, “Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився твій настрій?”. Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне (чи хоч би помріяти про це).
- Знаходь час для молитви.
- Пам'ятай, що користування рекомендаціями надасть тобі можливість запобігти розвитку посттравматичного стресового синдрому. Виконуй ці рекомендації, самоаналізуй своє психічне здоров'я і, в разі необхідності, звертайся за допомогою. Більшість людей може справитися з кризою самостійно, але є основні правила, коли ти повинен звернутися до психолога.
- В своїй основі ти – та ж сама людина, якою була і перед бойовими діями.
- “Світло в кінці тунелю” є.

2. ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕС-ФАКТОРІВ В УМОВАХ ЛОКАЛЬНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Війна – найбільша драма, але, разом з тим, війна може мати і позитивний вплив на учасників успішної бойової діяльності.

Відбуваються позитивні зміни: підвищується умілість, професіоналізм, війна прискорює соціальний час, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, ти стаєш більш досвідченим, справжнім професіоналом; підвищується твій соціальний статус, який виражається в поважному відношенні до тебе, як до учасника бойових дій, визнанні твоїх заслуг.

Не випадково ветерани війни згадують її як особистісно значущий продуктивний період часу.

Процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15-25 діб, по закінченню яких ти досягнеш піку морально-психологічних можливостей.

Після 30-40 діб безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником, часто настає їх швидкий спад, пов'язаний з виснаженням духовних і фізичних сил. Обмеження рухливості людини протягом 3 діб знижує її працездатність на 30%.

Типові психологічні реакції, що виникають під впливом стрес-факторів в умовах локального збройного конфлікту

Позитивні:

- мобілізація психологічних можливостей;
- активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності;
- прояв інтересу, ентузіазму;
- активізація й оптимізація пізнавальної діяльності;
- актуалізація творчих можливостей;
- підвищення готовності до рішучих і сміливих дій;
- підвищення витривалості, невибагливості;
- зниження порога відчуттів, прискорення реакцій;
- зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності;
- виникнення азарту, емоційного збудження;
- підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів;
- покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість;
- покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася;
- підвищення рівня розвитку вольових якостей;
- посилюється роль соціально-значимих і високих громадських мотивів.

Негативні:

- прояв занепокоєння, непевності, тривоги;
- загострення почуття самозбереження;
- гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки;
- нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності;
- руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі;
- недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях;
- втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії;
- поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності;
- виникнення гострих психотичних станів;
- прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор);

3. ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРЕД БОЄМ

Психічне переживання перед боєм зветься тривожним очікуванням. В цей період (дні, години) у тебе можуть виявлятися такі ознаки: метушливість, зайва балакучість, глибока заклопотаність, часте куріння, прагнення якнайшвидше йти в бій, підвищена чутливість до усіляких звісток. Настрій може легко змінюватись, від неприємно-томливого до підвищено-веселого стану.

В інтелектуальній сфері спостерігається:

- безперервний потік різних думок;
- зниження уваги;
- нездатність зосередитися на чому-небудь.

В емоційній сфері спостерігається:

- напруженість;
- очікування чого-небудь важкого, скрутного.

Характерними об'єктивними показниками можуть бути:

- прискорення пульсу (понад 90 ударів за хвилину у стані фізичного спокою);
- збільшення частоти дихання (до 20-30 подихів за хвилину);
- підвищення температури тіла до 39 градусів та ін.

Такий стан відображає процес уявної психологічної підготовки, настроювання організму на ті небезпеки та труднощі, з якими доведеться зіткнутися в бою. З психологічної точки зору, психічний стан військовослужбовців в очікуванні бою – стан тривожного очікування.

Цей стан переживає більшість, хоча ступінь вираженості його у різних людей не однаковий, в залежності від багатьох умов та факторів. В період підготовки і очікування бойових дій ти повинен бути постійно в процесі діяльності (чищення зброї, обслуговування техніки).

За відсутності корисної діяльності виникають роздуми, різні передчуття, розповсюджуються тривожні чутки, зароджується страх перед невідомістю, може статися зниження бойового духу.

4. ПРОЯВИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЮ

Основна реакція військовослужбовців на бойові дії – бойовий стрес.

Організм активно адаптується в умовах бойової обстановки. Включається напруженість механізмів саморегуляції, формується пристосувальна поведінка для дій в небезпечних умовах.

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, необхідність знищувати противника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники.

Нормальними переживаннями людини в бойовій обстановці є не тільки відчуття патріотизму, любові до України, прагнення помститися ворогу, виконати бойову задачу, відчуття гніву, але і, такі негативні, як страх смерті, поранення, каліцтва, полонення противником, страх не виконати поставлену бойову задачу та виявитися боягузом в очах товаришів.

Безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою відчувають, немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “ворушіння” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням, нудотою, блювотою (у 25%); неспроможністю контролювати акти сечовипускання та дефекації (нетримання сечі, пронос) (у 20%).

Це – нормальні реакції на ненормальні умови перебування.

Перелічені негативні відчуття загострюються по мірі накопичення втоми, при тривалій участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, при несприятливому розвитку бойових подій, негативному відношенні до військ населення регіону та ін.

Кожна людина має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо ти відчуваєш, що можеш контролювати себе в бойових умовах, то продовжуй виконувати бойові завдання.

У разі, якщо ти відчуваєш, що твої переживання мають доволі інтенсивний характер, тобі складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню бойових завдань, скористайся нашими рекомендаціями і ти зможеш самотійно повернути під контроль свої емоції, переживання, поведінку.

5. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

5.1. ПОДОЛАННЯ І МІНІМІЗАЦІЯ СТРАХУ

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає **страх**, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання (30% військовослужбовців відчувають найбільший страх перед боєм, 35% – в бою і 16% – після бою).

За змістом переживання страх проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху “втрати контролю” над ситуацією і над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують наступні форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрожуючої небезпеки.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов’язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчути небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об’єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об’єкту”; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

Самодопомога при страху

Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Страх – це відчуття, яке, з одного боку, оберігає тебе від ризикованих, небезпеч-

них вчинків, з другого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самотійно за допомогою **наступних прийомів:**

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.

2. При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м’язи тіла. Повтори подумки 2-3 рази **“формулу безстрашності”** за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;
- Я до всього готовий і все зможу.

Пам’ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось із товаришів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командирю або санінструктору і продовжуй бойові дії.

Допомога товаришу при страху

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м’язів (особливо м’язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, який може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Допомога:

- Поклади руку постраждалого собі на зап’ястку, щоб він відчував твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: “Я зараз поряд, ти не один!”.
- Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.

- Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

5.2. РЕАКЦІЯ ТРИВОГИ ТА ЇЇ ВИДИ

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна (“нормальна”) тривога пов'язана із загрозовою ситуацією, яка посилюється адекватно їй – в умовах суб'єктивної значимості вибору, при нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації.

Якщо інтенсивність тривоги надмірна по відношенню до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну.

Патологічна тривога, як правило, тривала за часом (більше 4 тижнів). Таким чином, на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Форми відповіді організму в умовах реакції тривоги

Реакція тривоги малого ступеня (слабий екстремальний чинник):

- прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість;
- зміна уваги, її концентрації;
- порушується виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи);
- мотив діяльності не змінюється;
- значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

- звуження обсягів всіх видів пам'яті;
- погіршується виконання задач, що вимагають стійкості та концентрації уваги;
- труднощі із запам'ятовуванням інформації;
- поява “купи” помилок при стереотипній діяльності;
- поява яскраво вираженої емоційної напруги;
- підвищена чутливість до шуму, світла і запаху;
- поява мотиву переживання страху, відходу з екстремальної ситуації.

Реакція тривоги крайнього ступеня має дві форми перебігу: пасивну і активну.

В обох випадках суттєвою є втрата свідомого контролю над поведінкою, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій.

Пасивна форма:

- заціпеніння;
- припинення активної діяльності;
- людина не розуміє зверненої до неї мови;
- відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації;
- повна або часткова втрата пам'яті;
- втрата вольового контролю, воля паралізована;
- стан ступору;
- апатія, загальмованість рухів;
- непритомні стани.

Активна форма:

- втеча, відхід із зони екстремальної ситуації;
- відсутність логіки в поведінці;
- зорові і слухові галюцинації;
- нервозна діяльність;
- підвищена навіюваність;
- метання в пошуках укриття, буйство;
- істеричний сміх або плач;
- крики в поєднанні з підвищеною активністю;
- дратівливість і злість;
- агресивність;
- поява реакцій наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, які знаходяться в стані активної тривоги, з поля бою.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги:

- лякливність;
- регрес віку (дитячі реакції);
- незв'язне бурмотіння;
- сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість.

Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, утомленість, "перебування на межі зриву", неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

- **серцево-судинні:** прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук;
- **дихальні:** відчуття "кому" в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;

- **неврологічні:** запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;
- **шлунково-кишкові:** нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;
- **сечостатевої:** часте сечовипускання;
- **органів чуття:** ослаблення зору і слуху;
- **терморегуляторні:** безпричинні субфебрилітет (підвищення температури тіла) та озноб.

ДЛЯ ЕКСПРЕС-ОЦІНКИ СВОГО СТАНУ ЗАДАЙ СОБІ ДВА ПИТАННЯ:

1. “Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?”
2. “Чи часто у тебе буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?”

Якщо хоча б на одне з цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога при тривозі

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу **“Поза кучера на дрожках”**. Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі “кучера на дрожках” – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі (див. рис. 1). Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній ґудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

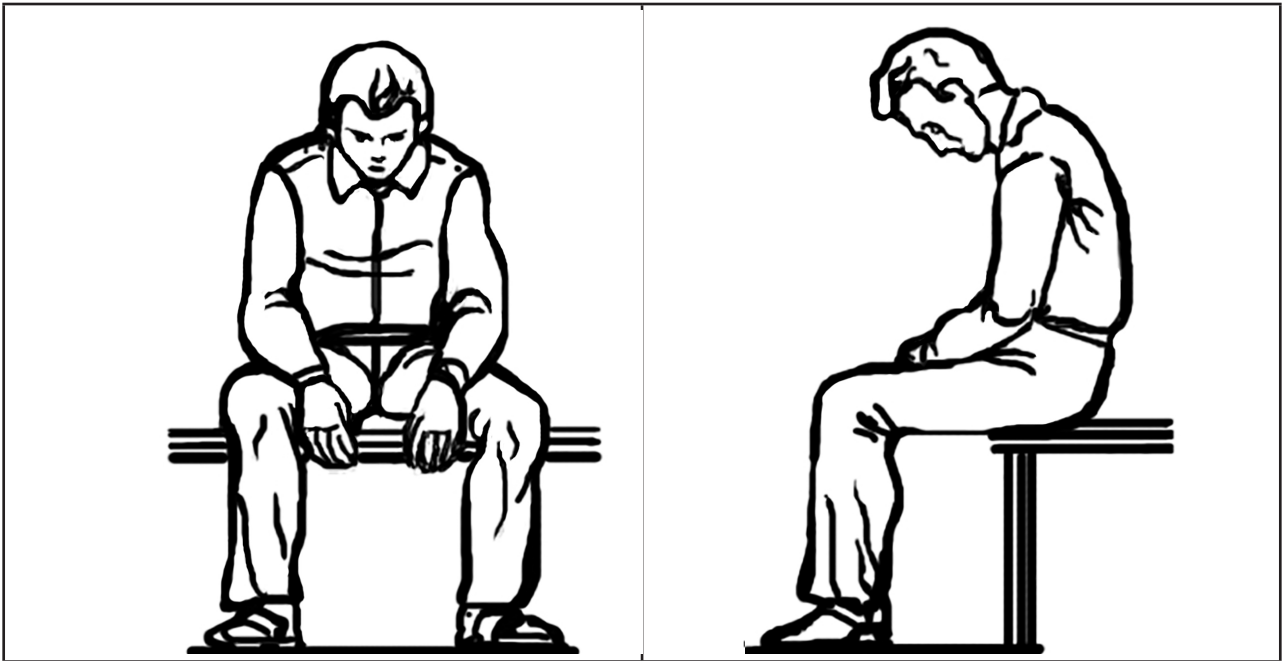


Рис. 1

Для того, щоб прийняти “позу кучера на дрозжах”, необхідно:

- Сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сидниці;
- Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;
- Гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);
- Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;
- Погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;
- Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт “д”);
- Закрити очі;
- Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що приводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахилиються вперед, що приводить до болів в шиї, спираються передпліччями на стегна.

Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять у присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і у тих, хто це спостерігає.

Допомога товаришу при тривозі

1. Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3. Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4. Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку. Стан **боязні** являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здібність до довільних дій.

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення відхилитися від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, як би зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Якщо ти відчуваєш афективний страх, ти як би “ціпенієш”, не можеш зсунути з місця або можеш бігти, нерідко у бік джерела небезпеки.

Після переживання такого стану ти не завжди можеш пригадати окремі деталі своєї поведінки і стану, можеш відчувати себе розбитим і пригніченим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у тебе розвинуті волевові якості, тим менше ти піддаєшся афекту або взагалі не допускаєш його. Послабити або попередити афект можна також відволіканням і переключенням уваги. Невипадково житейська мудрість рекомендує запальним людям, у момент збудження, поразити до ста або негайно почати що-небудь робити: ремонтувати, чистити, копати і т.п. При цьому свідомість звільняється від емоційного “захоплення” і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

Відомо, що **“безстрашних”** психічно нормальних людей не буває. Вся справа в проміжках часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії.

5.3. ПАНІКА

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунття для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС погрозового змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Як розпізнати паніку

Панічний напад – це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, заду-

хи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної зміненості. При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися.

Швидкість, з якою вони нарастають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної “відокремленості” від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечнику;
- відчуття жару або холоду, “приливи”.

Крім чисто фізичних симптомів паніки тебе можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- “У мене їде дах”;
- “Я втрачаю контроль над собою”;
- “Ось-ось знепритомнію”;
- “Зараз повалюся без відчуттів”;
- “Схоже, у мене серцевий напад”;
- “У мене інсульт”;
- “Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення”.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й нарастає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашай її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації.

Частіше за все паніка виникає:

- під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;
- після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;

- під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

При цьому під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді і уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть привести до масової перестрілки, так званої “вогняної паніки”, а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.

Захисти себе від впливу паніки:

- Заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;
- Спробуй “підключити” розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;
- Якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його долонею по щоці.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ НАД СИМПТОМАМИ ПАНІКИ

Систематичні тренування дозволять тобі послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Регуляція прискореного дихання або задишки

Після раптового потрясіння дихання частішає. В цих ситуаціях прискорене (важке) дихання – цілком нормальна реакція. Проте у деяких людей дихати частіше в хвилини емоційної напруги перетворюється на звичку. Таке дихання само по собі може спровокувати напад паніки. А коли подібний, вже знайомий напад розпочинається, дихання станеться ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана “дихальна паніка”.

Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс в крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання і тим самим збільшивши вміст в крові вуглекислого газу. І, як тільки прискорене дихання заспокоїться, ти відчуєш, що і сам набагато менше схвильований і переляканий, і симптоми паніки стануть не такими вже і сильними.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими ти можеш скористатися окремо або ж у поєднанні. Спробуй обидва варіанти.

Самодопомога при панічному нападі

1. Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин.

Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися “тримати” нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.
- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.
- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.
- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.
- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на “приховану гру”, в яку ти граєш, де зазвичай – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод «паперового пакету»

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!)

Цей метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, надінь на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.
- Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.
- Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “чашка” зручніше. Проте за допомогою пакету ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх.

3. Методи відволікання

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки. Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

а) метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різде болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки;

б) метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей;

в) метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. При перших же ознаках страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки;

Як обрати метод подолання нападу паніки.

Необхідно з'ясувати, який з методів краще за все підійде саме тобі, тобто завдяки якому з них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

- Склади перелік вже використаних тобою методів відволікання і оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити “свою методику”.
- Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути наступні інструкції:

- Затримай дихання на десять секунд;
- Уповільни дихання (вправа);
- Зосереджено рахуй.

Або:

- Клацни gumкою по зап'ястку;
- Надінь паперовий пакет на рот і ніс;
- Дихай повільно;
- Уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але в більш повільному темпі.

5.4. СТАН ФРУСТРАЦІЇ

В екстремальній ситуації може виникнути стан **фрустрації** – стан наростаючої внутрішньої напруги.

Види фрустраційної поведінки:

- рухове збудження, що виражається в безцільних і нерегульованих реакціях;
- апатія;
- агресія і деструкція;
- аутоагресія (відносно самого себе);

- стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки);
- регресія (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі).

Наслідки фрустрації можуть бути короточасними і тривалими. Її подолання припускає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційно-вольової напруги, перемикання уваги на що-небудь приємне.

Самодопомога при руховому збудженні

Рухове збудження виникає, частіше за все, після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т.п.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де ні, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Основні ознаки рухового збудження:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Самодопомога:

- Спробуй спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.
- Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчувати себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога товаришу при руховому збудженні :

- Використовуй прийом “захват”: знаходячись позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе (рис. 2).
- Ізолюй постраждалого від оточуючих.
- Говори спокійним голосом про те, що він відчуває. (“Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?”)
- Не сперечайся з постраждалим, не задавай питань, в розмові уникай фраз з часткою “не”, що відносяться до небажаних дій (наприклад: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”).
- Пам'ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим.
- Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

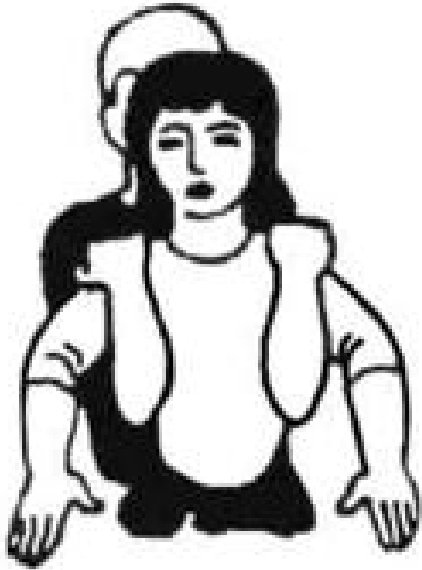


Рис.2

Самодопомога при апатії

Апатія – реакція, яка спрямована на захист психіки людини. Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень, після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності, виникає, коли не вдалося когось врятувати і хтось з товаришів або близьких загинув.

Навалюється відчуття утомленості – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великим зусиллям.

В душі – пустота, байдужість, немає сил навіть на прояв відчуттів.

В стані апатії людина може знаходитися від декількох годин до декількох тижнів.

Основні ознаки апатії:

- байдужість до всього оточуючого;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами, мова.

Тому, якщо ти відчуваєш упадок сил, якщо тобі важко зібратися і почати щось робити і, особливо, якщо ти розумієш, що нездатний відчувати емоції, дай собі можливість відпочити. Зніми взуття, прийми зручну позу, постарайся розслабитися, не зловживай напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки усугубляти твій стан. Бажано, щоб ноги були в теплі, стеж за тим, щоб тіло не було напруженим.

Самодопомога:

- Якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15-20 хвилин.
- Помасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Дана процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися.
- Випий чашку неміцного солодкого чаю.
- Зроби декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.
- Після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили.
- Не берися за декілька справ одночасно, в такому стані увага розсіяна і кон-

центруватися на декількох справах важко.

- Постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок.
- Зроби вправу “Брикання” на зняття загальмованості

Вправа “Брикання”. Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори “ні!” на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу таким чином. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестуючі дії маленької дитини, дригай ногами, бий матрац кулаками, верти головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками “ні!” або “я не буду!”.

Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м’язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Допомога товаришу при апатії :

- Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію.
- Поговори з постраждалим. Задай йому декілька простих питань: “Як тебе звати?”; “Як ти себе відчуваєш?”; “Хочеш їсти?”.
- За можливості постраждалому необхідно дати відпочити в зручних умовах, обов’язково зняти взуття.
- Візьми постраждалого за руку або поклади свою руку йому на лоб.
- Дай йому можливість поспати або просто полежати. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти стомленість, відпочити, але і, так би мовити, “заспати” ті або інші переживання.
- Якщо немає можливості відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори з постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

ЗМІНИ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ТРИВАЛОСТІ ЇХ СНУ

Стан боєздатності	Тривалість сну, годин
зберігається боєздатність до виконання бойових завдань протягом 3 днів. На 4-ий день весь особовий склад виходить зі строю.	0
50% боєздатності військовослужбовців зберігається протягом 6 днів. На 7-ий день зі строю виходить 50% особового складу.	1,5
91% боєздатності військовослужбовців зберігається більше 9 днів.	3

Самодопомога при гніві, злості, агресії.

Гнів і злість часто відчувають люди, які переживають нещастя, – це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров’ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

Самодопомога:

- Гучно топни ногою (стукни рукою) і з відчуттям повтори: “Я злюся”, “Я осканенний” тощо. Можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення.
- Постарайся проговорити свої відчуття іншій людині.
- Дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.
- Зроби **вправу на вивільнення гніву**. Встань обличчям до об'єкту (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. “Включи” в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, “ні!”. Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в даний момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Допомога товаришу при гніві, злості, агресії :

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини “намагається” знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості, гніву або агресії може зберігатися достатньо тривалий час і заважати самому постраждалому або оточуючим.

Основні ознаки агресії:

- роздратування, незадоволеність, гнів (за будь-яким, навіть незначним приводом);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, сварка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску.

Допомога:

- Зведи до мінімуму кількість оточуючих.
- Дай постраждалому можливість “випустити пару” (наприклад, виговоритися або “побити” кулаками землю та ін.).
- Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постражданим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: “Що ж ти за людина!”. Слід сказати: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”.
- Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
- Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.
- Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

5.5. МАРЕННЯ І ГАЛЮЦИНАЦІЇ

Допомога товаришу при маренні і галюцинаціях

Основні ознаки марення – це хибні уявлення або висновки, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

Допомога:

- Необхідно простежити за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим.
- Прибрати від нього предмети, що представляють потенційну небезпеку (особливо зброю).
- Ізолювати постраждалого і не залишати його одного.
- Говорити з постраждалим спокійним голосом. Погоджуватися з ним, не намагатися його переконати. Пам'ятай, що в такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

5.6. СТУПОР

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство та ін.), коли людина затратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і постраждалий пробуде в такому стані достатньо довго, це приведе до його фізичного виснаження. Оскільки при ступорі контакту з навколишнім світом немає, постраждалий не помічає небезпеки і не робить ніяких дій, щоб її уникнути.

Основні ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- “завмирання” в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів.

Допомога товаришу при ступорі

1. Зігни постраждалому пальці на обох руках і притисни їх до центру долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні (рис.3).

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями (рис.3).

3. Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо

тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

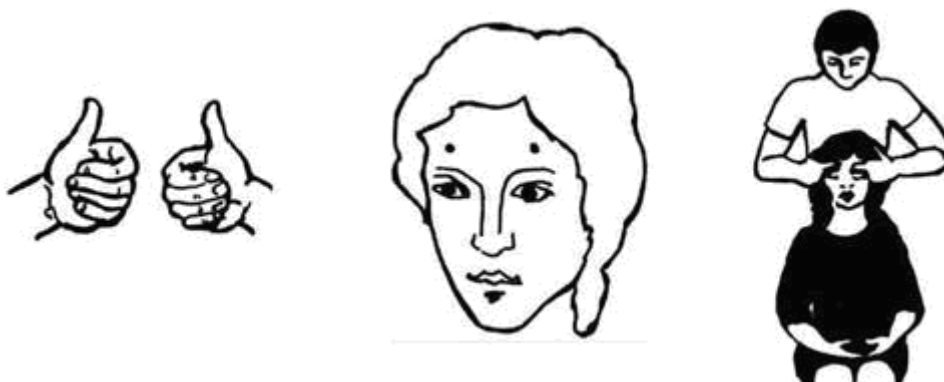


Рис.3

5.7. ІСТЕРИКА

Істеричний випадок триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

Істерика – це стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї.

Самодопомога при істериці

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії:

1. Піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному.
2. Вмитися холодною водою.
3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога товаришу при істериці

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишися з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облили водою, різко крикнути на постраждалого)

3. Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.

4. Після істерики наступає упадок сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.
5. Не потурай бажанням постраждалого.

5.8. НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Після перебування в небезпечній ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Частіше тремтять тільки руки, а іноді тремтіння охоплює все тіло. Багато хто, помилково, вважає цей стан шкідливим і намагається якнайшвидше його припинити, тоді як за допомогою такої реакції ми можемо скинути зайву напругу, що з'явилася в нашому тілі внаслідок стресу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі і викличе м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка шлунку та ін.

Основні ознаки даного стану:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);
- реакція продовжується достатньо довго (до декількох годин);
- потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Самодопомога при нервовому тремтінні

Якщо ти відчуваєш нервове тремтіння (тремтять руки) і ти не можеш заспокоїтися, не можеш контролювати цей процес, **спробуй**:

- Посилити тремтіння; тіло скидає зайву напругу – допоможи йому.
- Не намагайся припинити цей стан, не намагайся силою утримати тремтячі м'язи – так ти отримаєш зворотній результат.
- Спробуй не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

Допомога товаришу при нервовому тремтінні

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьми постраждалого за плечі і сильно, різко потряси протягом 10-15 секунд (рис. 4).

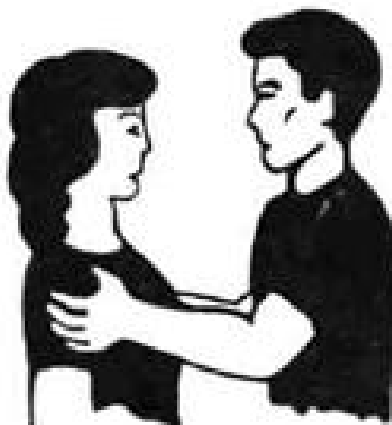


Рис. 4

3. Продовжуй розмовляти з ним, інакше, він може сприйняти твої дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.
5. Не можна:
 - Обіймати постраждалого або пригортати його до себе;
 - Вкривати потерпілого чимось теплим;
 - Заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

5.9. ПЛАЧ

Самодопомога при плачі

В сльозах міститься велика кількість гормону стресу, і, поплакавши, людина позбавляється його, людині стає легше.

Не можна вважати, що сльози є проявом слабкості. Якщо ти плачеш, то це не свідчить про те, що ти “слабак”; тобі не повинно бути соромно за свої сльози. Коли людина стримує сльози, емоційної розрядки не відбувається. Якщо ситуація, що спровокувала плач, затягується, то психічному і фізичному здоров’ю людини може бути нанесена шкода. Тому не потрібно відразу прагнути заспокоїтися, “узяти себе в руки”. Дай собі час і можливість виплакати.

Проте, якщо ти відчуваєш, що сльози вже не приносять полегшення і потрібно заспокоюватися, то допоможуть **наступні прийоми**:

- Випий стакан води.
- Дихай повільно, але не глибоко, концентруючись на видиху.

Допомога товаришу при плачі

Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то у неї не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація, яка спровокувала плач, затягується, внутрішня напруга може завдати шкоди фізичному і психічному здоров’ю людини.

Допомога:

- Не залишай постраждалого одного.
- Встанови фізичний контакт із постраждалим (візьми за руку, поклади свою руку йому на плече або спину, погладь його по голові). Дай змогу йому відчути, що ти поряд.
- Застосовуй прийоми “активного слухання” (вони допоможуть постраждалому виплеснути своє горе): періодично вимовляй “ага”, “так”; кивай головою, тобто підтверджуй, що слухаєш і співчуваєш; повторюй за постраждалим уривки фраз, в яких він виражає свої відчуття; говори про свої відчуття і відчуття постраждалого.
- Не намагайся заспокоїти постраждалого. Дай йому можливість виплакати і

виговоритися, “виплеснути” з себе горе, страх, образу.

- Не задавай запитань, не давай порад. Твоя задача – вислухати.

5.10. ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ АБО СОРОМУ

Самодопомога при відчутті провини або сорому

Багато людей, що пережили насильство або втратили близьких, переживають відчуття провини або сорому. Подолати ці відчуття самостійно або без сторонньої допомоги дуже важко. Тому, в разі, якщо ти їх відчуваєш, подумай про звернення по допомогу до фахівця, це допоможе тобі подолати проблему.

Самодопомога:

- Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість “мені соромно” або “я винуватий” словосполучення “я жалкую”, “мені шкода”. Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання і справитися з ними.
- Напиши про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

Допомога товаришу при відчутті провини або сорому:

- Якщо з тобою поряд людина, яка страждає від сорому або від відчуття провини, постарайся переконати її звернутися до фахівця. Такий стан часто вимагає допомоги фахівця-психолога або лікаря-психотерапевта.
- Поговори з людиною, вислухай її.
- Дай зрозуміти, що ти слухаєш і розумієш її (кивай, піддакуй, говори “угу”, “ага”).
- Не засуджуй, не намагайся оцінювати її дії, навіть, якщо тобі здається, що людина вчинила неправильно.
- Дай зрозуміти, що приймаєш її такою, якою вона є.
- Не намагайся переконати. Наприклад, “Ти не винуватий”, “Таке з кожним може трапитися”. На цьому етапі важливо дати постраждалому виговоритися, розказати про свої відчуття.
- Не давай порад, не розказуй про свій досвід, не задавай питань – просто слухай.

6. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (ЯК ЗНЯТИ СТРЕС)

Як зняти стрес

Наведені рекомендації засновані на методі саморегуляції “Ключ”, який успішно застосовувався для екстреної реабілітації постраждалих від терористів, для психологічного відновлення звільнених заручників.

Реабілітація

Якщо ти пережив стрес (або перевтому) і у тебе виникли неприємні відчуття – підвищена нервова напруга, скутість, занепокоєння, тривожність, страх, головний біль, зниження розумових або фізичних сил, якщо ти хочеш розслабитися або заснути, але не можеш цього добитися, використовуй прості, але **ефективні прийоми реабілітації**.

1. Легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуй самі напружені або больові ділянки шиї, сидячи або проходжуючись. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин.

2. Встань (якщо це складно – продовжуй сидіти або лежати), витягни руки перед собою, тримай їх розслабленими в ліктях і виконай перший “ідеомоторний прийом”: уяви собі, що твої руки починають плавно автоматично розходитися в різні боки без м'язових зусиль. Якщо руки почали розходитися, це означає, що включилося розслаблення і починається зниження стресу. Почекай, коли руки повністю розійдуться, і повтори цей прийом 3-4 рази поспіль. Якщо ж руки при всьому твоєму старанні не розходяться, значить, ти “затиснений”. В цьому випадку слід зробити, декілька будь-яких звичних легких рухів-розминок і декілька вдихів і видихів, трохи більш глибоких, ніж звичайно. Струсни руки і повтори прийом з розходженням рук ще раз.

3. Незалежно від того, вдався перший “ідеомоторний” прийом чи ні, розведи руки в сторони звичайним способом і виконай другий “ідеомоторний” прийом: налаштуйся подумки на зворотний плавний рух рук – одна до одної. Незалежно від результату повтори цей прийом 3-4 рази. Між повторами, якщо прийом не виходить, зроби, як і у попередньому випадку, декілька звичних легких рухів-розминок, вдихів і видихів.

4. Опустивши руки, подумки уяви, що одна з них плавно спливає вгору – згадай, як це буває у космонавта в стані невагомості. Потім підключи другу руку. Якщо ти виконуєш ці прийоми стоячи, то в мить, коли руки за твоїм бажанням піднімуться достатньо високо, зроби вдих-видих і розслабся. Ти переживеш приємне почуття внутрішньої легкості і польоту.

5. Після того, як ти виконав “ідеомоторні” прийоми – удалися вони чи ні, – зразу ж сідай або лягай – саме зараз настає бажаний результат: відчуття полегшення, внутрішньої свободи. Тебе відпустило. Стрес знятий. Голова стала ясною. Ти відчуваєш свіжість, бадьорість, повноту сил.

Примітка. При виконанні ключових “ідеомоторних” прийомів, особливо стоячи, розслаблення супроводжується мимовільним автоколиванням тіла. Ритмічне приємне похитування – закономірна реакція розслаблення, її не слід стримувати: “лягай” на ці автоколивання, як на хвилю. Це хороший прийом для тренування проти закачування і для розвитку високих координаційних якостей.

Підібраний тобою ключовий прийом, той, який виконувався легше за все, ти можеш потім використовувати окремо, без виконання всієї процедури реабілітації. Звісно, глибина розслаблення буде не такою повною, проте, і одного прийому буде цілком достатньо, щоб в потрібний момент, у відповідальній ситуації однією непомітною короткою дією зняти небажані “нервові затиски”, скинути нервове перенапруження, швидко оволодіти самоконтролем, відчути упевненість в собі.

Як підвищити стійкість до стресу

Антистресова підготовка

Курс тренування, направлено на підвищення стійкості до стресу і зниження стомлюваності, складається з 5 півгодинних тренувальних занять, які виконуються в зручний для кожного час, але починати курс профілактики слід в кінці дня.

Вже після 3-го або 4-го заняття виробляються навички не тільки для зняття нервового перенапруження, але і для ефективної мобілізації організму, підвищується здатність краще контролювати себе у відповідальних стресових ситуаціях і долати великі емоційні, розумові або фізичні навантаження з меншим збитком для здоров'я.

Для антистресової підготовки використовуються ті ж ключові “ідеомоторні” прийоми, проте, арсенал курсу допускає їх більшу різноманітність для швидкого і ефективного підбору індивідуального ключа.

“Ідеомоторні” прийоми можна використовувати не тільки для зняття нервового перенапруження і розслаблення, але і як тест “на скутість”, за допомогою якого завжди можна швидко перевірити себе на ступінь нервової напруженості.

Ефективність курсу забезпечується додатковим включенням спеціальної вправи **“Сканування”** (вправа спрямована на розслаблення), яка допомагає основному “ідеомоторному” тренуванню, а саме “ідеомоторне” тренування використовують вже не тільки як прийоми для зняття напруги, розслаблення або мобілізації організму, а як базовий психофізіологічний фон для набуття навиків саморегуляції.

Тест на “скутість”

Коли необхідно оцінити свою початкову нервову скутість (ступінь стресу), достатньо використовувати будь-який з трьох вищеописаних “ідеомоторних” прийомів. Наприклад, встань і витягни руки перед собою, подумки уяви, що твої руки починають плавно розходитися в сторони. Якщо вони не підкоряються твоїй волі, значить, зв'язок між волею і організмом порушений підвищеною нервовою напруженістю. Слід зробити декілька легких вправ-розминок, які дозволять тобі розслабитись.

Вправа “Сканування”

Ця вправа має спеціальну послідовність повторюваних циклічних механічних рухів, які дозволяють виявити саме той рух, який більшою мірою підходить для твого розкріпачення.

1. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові повороти голови.

2. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи плечового поясу.

3. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе кругові рухи стегон, на зразок обертання обруча.

4. Протягом півхвилини виконуй будь-які легкі та приємні для тебе рухи на рівні колін.

5. Рух, який показався тобі найлегшим і приємним, повтори протягом півхвилини. Це і є твій рух, який тебе розкріпачує. Можливо, він тобі знайомий, але в щоденному житті – саме цей рух ти мимовільно робив в моменти нервової напруги, тепер ти виконуєш його свідомо.

Формування психологічної стійкості

Виконуючи “ідеомоторні” прийоми з пункту “Реабілітація” розділу 6, дотримуйся двох правил:

1. Якщо реалізації бажаного “ідеомоторного” руху передують нервова напруга, зроби короткий вдих-видих.

2. Досягнувши стану розслаблення, почни тренувати навички стійкості до стресу. Подумки уяви собі образ стресового подразника, який позбавляє тебе впевненості в собі, вибиває тебе з колії і по відношенню, до якого ти прагнеш підвищити свою психологічну стійкість (страх від якого треба позбутися, занепокоєння перед майбутньою подією та ін.). При цьому стеж за реакцією організму у відповідь, яка може проявитися у вигляді різних “нервових” відчуттів (“ватяні” ноги, дрібне тремтіння, зміна дихання, серцебиття та ін.).

3. Зніми стрес коротким вдихом-видихом, розчини виниклі неприємні відчуття за допомогою зручних для тебе прийомів, фізичних вправ.

4. Повтори цю процедуру 2-3 рази.

Вже після 2-3 повторень вправи образ подразника перестає викликати небажану стресову реакцію організму не тільки під час тренування, але і в реальному житті. Твоя психологічна стійкість підвищилася.

Крім того, ти помітиш, що став менше втомлюватися і набагато успішніше долаєш різні стресові ситуації, швидше повертаєш контроль над собою.

7. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – відстрочена за часом психопатологічна комплексна реакція на психотравматичні події, що сформувалась в цілісний синдром. Розвивається через 1-6 місяців після стресогенної події.

Симптоми ПТСР можуть виникнути раптово, поступово або нагадувати про себе час від часу. Вони можуть з'являтися, ніби нізвідки, а можуть “запускатися” чимось, що нагадує про страшну подію або якимось пов'язано з нею: місце події, шум, запах, певні слова чи образи.

Кожен відчуває ПТСР по-своєму, **є три основні симптоми:**

- нав'язливе намагання “переосмислити” неприємні події, відтворення їх в уяві (зокрема, у сновидіннях);
- намагання уникати того, що нагадує про травму (наприклад, місця події);
- підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрілість.

Додаткові ознаки ПТСР:

- гнів і дратівливість;
- Почуття провини, сорому або самозвинувачення;
- зловживання алкоголем чи наркотиками;
- почуття недовіри і зради, а також “несправедливості долі”;
- депресія і почуття безвиході;
- суїцидальні думки;
- відчуття відчуженості;
- фізичні болі;
- поверхневий і неспокійний сон, жахливі сновидіння;
- здригання при дзвінках, оплесках та інших буденних звуках;
- нездатність згадати цілі епізоди пережитої травми;
- відчуття, що людині “не судилося” знайти роботу, створити сім'ю тощо.

ВІДМІННОСТІ МІЖ ТРАВМАТИЧНИМИ ТА ЩОДЕННИМИ СПОГАДАМИ

Звичайні спогади	Травматичні спогади
Є не такими яскравими і загалом не супроводжуються сильними фізичними відчуттями	Є дуже яскравими і можуть містити образи та фізичні відчуття
Зазвичай є впорядкованими: важливі фрагменти, як правило, відомі	Необов'язково зринають у правильному порядку: можуть бути відсутніми важливі фрагменти
Є усвідомлення часу, що минув після згаданої події: подія надійно закріплена у минулому	Немає реального відчуття часу, що минув після травми: здається, ніби травма тільки-но сталася чи досі триває
Пов'язані з іншими спогадами, які разом утворюють одну життєву історію	Не пов'язані з речами, про які ми знаємо у наших звичайних спогадах: вони “заморожені” у часі і не враховують того, що особа вважає правдою

Нав'язливі травматичні події легко “запускаються” факторами середовища, що відповідають особливості травматичної події. Так, наприклад, їх може спровокувати певний шум, звуки, запахи, візуальні образи, чи досить навіть якогось окремого відчуття.

Переживання травматичних подій, які супроводжуються дискомфортом і страхом, можливо припинити, але для цього необхідно їх опрацювати і перевести із травматичних спогадів у звичайні. Це можна зробити за допомогою фахівців (психологів, психотерапевтів). До цього ж часу ти можеш дещо зробити для того, щоб симптоми стали більш контрольованими.

Знання про наступні відчуття дозволять тобі легше їх пережити.

Заціпеніння – стан, при якому ти відчуваєш і реагуєш дуже повільно. Спочатку ти відчуваєш “заціпеніння”, подія здається нереальною, як сон, і все, що відбувається, відбувається неначе в якомусь іншому світі, не насправді. Люди часто оцінюють це неправильно – як ознаку власної “сили” або “безсердечності”.

Активність – ти намагаєшся бути активним. Допомога іншим може приносити деяке полегшення і тобі, і іншим. Проте надактивність шкідлива, якщо вона відволікає від допомоги, якої ти потребуєш сам.

Реальність – необхідне зіставлення реальності з уявленнями про неї. Наприклад, важливо брати участь у похованнях, оглядати місце дії, повертатися на місце катастрофи (в її роковини і т.д.). Все це допоможе тобі примиритися з реальністю.

Парадоксальні вчинки – як тільки ти осмислюєш важку ситуацію, катастрофу, ти приймаєш її як подію, що відбулася. *Це нормально* – думати про це, говорити про це вдень і вночі, намагатися побачити уві сні і пережити її знову і знову. Так діти малюють і грають в ці події. Це все потрібно для твого душевного “лікування”.

Самота – для того, щоб справитися зі своїми відчуттями, тобі необхідно знайти можливість побути на самоті, без сім’ї і близьких друзів. Активність і “заціпенілість” (блокування відчуттів), виражені понад міру, можуть уповільнити процес повернення тебе до норми.

УВАГА! Якщо бажання усамітнитись триває більше одного дня і ти пережив екстремальну ситуацію – тоді для оптимального відновлення поступово повертайся до близьких людей, які можуть тебе підтримати психологічно і обережно, не заперечуючи твоїх відчуттів, а приймаючи їх. Дозволь собі “вентилювати” (проявляти) відчуття і переживання, таким чином ти допомагатимеш собі пережити травматичний стан.

ЗАПАМ’ЯТАЙ, що наявність болю від психологічної травми веде до їївилікування. Ти можеш вийти з кризи навіть більш сильним, оскільки у тебе вже є досвід, як справлятися з цією ситуацією, більш навченим і зрілим способом – усвідомлюючи і розуміючи свої відчуття!

Що потрібно робити

- Говори про свої відчуття. Проявляй свої емоції і давай можливість твоїм друзям обговорювати їх разом з тобою.
- Говори про те, що трапалося. Використовуй кожну можливість переглянути свій досвід віч-на-віч з собою або разом з іншими. Дозволь собі бути частиною групи людей, яка піклується про тебе.
- Не дозволяй своєму відчуттю сорому зупиняти тебе, коли інші надають тобі шанс говорити.
- Дозволь собі прийняти допомогу, звернися по допомогу. Навіть якщо якась

конкретна людина тобі відмовила. У тебе завжди є можливість звернутись до іншої! Фізична і емоційна підтримка з боку інших людей полегшить твій стан. Не відмовляйся від цього. Обговорюй цю подію з тим, хто, маючи подібний досвід, відчуває себе добре. Бар'єри можуть зруйнуватися і розвинуться до-брі відносини.

- Не чекай, що спогади зникнуть самі по собі. Відчуття залишаться з тобою і будуть нагадувати про себе протягом довгого часу.
- Не забувай, що твої близькі можуть переживати подібні відчуття по відношенню до тебе.
- Виділи час для сну, відпочинку, роздумів разом зі своєю сім'єю і близькими друзями.
- Проявляй свої бажання прямо, ясно і чесно говори про них сім'ї, друзям і на службі.
- Постарайся зберігати нормальний розпорядок свого життя, наскільки це можливо.
- Дозволяй своїм дітям говорити тобі та іншим про їх емоції, проявляти себе в іграх і малюнках.
- Скороти до мінімуму ризику під час управління автомобілем! Старайся піклуватися про себе і рідних удома.

Безпорадність – це нормальний стан, але не варто ним зловживати. Іноді ти не можеш допомогти собі саме тому, що не намагаєшся навіть зробити те, що тобі потрібно!

ВИКОРИСТОВУЙ НОВИЙ ДОСВІД!

8. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ І ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

8.1. ЗАГАЛЬНА РОБОТА З БЛОКАМИ

Вправа “М'язова гімнастика”

При виконанні цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м'язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м'язів повинна бути вільними і розслабленими. М'язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м'язах.

1. Обличчя: підними брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м'язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

2. Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахилиючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

3. Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з'явитися тепло і поколювання в пальцях.

4. Стегна і живіт: сидячи на стільці, підними ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м'язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

5. Ступні: сидячи на стільці, підними п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підними носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м'язах нижньої частини ніг.

6. Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа “Діалог з напруженою частиною тіла”

1. Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки.

2. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей “зажим” ти відчуваєш завжди; може бути – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будь-яких відчуттів. Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових).

3. Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму “зажимі”? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.

4. Звернися до своєї пам'яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

5. Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

6. Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

8.2. “ЗАЗЕМЛЕННЯ”

Травмуюча подія – це на стільки сильна загроза, що у людини, яка її пережила, повністю втрачається відчуття безпеки, здатність відчувати себе комфортно в цьому світі. Тому, в період надання психологічної допомоги, страх і біль можуть бути настільки сильними, що повністю блокують свідоме опрацювання проблеми. Це може бути пов'язано з так званим, внутрішнім розділенням між свідомістю (душею) і тілом. Це розділення характерно для західної культури, більш того, без нього неможливо усвідомити своєрідність особистості (оскільки, щоб роздумувати про себе, необхідно розділитися на 2 частини: одна аналізує іншу). Але коли через травму або стрес одна з частин, частіше тіло, блокується, виникає проблема відмежування від переживання, відмовляючись відчувати біль, страх або пониження болісної події.

В тривалій травмуючій ситуації, якої не можна уникнути, формується звичка відмежовуватись від свого тіла, щоб не відчувати фізичний або душевний біль. Ця звичка призводить до втрати контакту зі своїм тілом, тому людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, але і про те, в чому воно має потребу).

Наступна проблема, з якою стикається учасник травмуючої ситуації – це реакція **“бий або біжи”**. Людина не замислюючись прокручує її кожен раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: прискорюється серцебиття і дихання, зростає напруга м'язів, змінюється склад крові та інших рідких речовин тіла і т.д. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією “бий або біжи”. Ця реакція заго-струється у міру тренування і притупляється при нечастому використанні. У людей, які пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямі: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при кожному найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції “бий або біжи” приводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких – м'язова напруга, підвищений кров'яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність тощо.

Все це приводить до втрати відчуття рівноваги (опори), порушення відчуття фізичних меж і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичне тіло і виникнення м'язових напруг, які поступово ведуть до соматичних захворювань (бронхіальної астми, язви шлунку, нейродермітів і т.д.).

Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає його якість **“заземлення”**. Під **“заземленням”** розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще і енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися.

Коли людина добре “заземлена”, вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв’язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє “заземлення”.

Робота з опорами (“заземлення”)

Вправа “Розминка”

1. Стоячи закрій очі, визнач центр тяжіння тіла (в області сонячного сплетіння) і поклади на нього долоню. Зроби два-три цикли глибокого дихання із закритими очима, відчуй своє тіло і спробуй визначити, яку його частину ти зараз відчуваєш краще за все. Знайшовши цю частину, уяви собі, що ти видаєш нею який-небудь звук.

2. Витягни руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрути кистями, ліктями, плечима, нахилися вперед, убік, покрути ногами в колінах, потім кожною ногою – стегном, ступнею, коліном, стегном. Підними руки, зроби оберти тазом по колу в одну сторону, потім – в іншу. Потряси кистями, руками в ліктях, в плечах. Потряси колінами. Потряси головою і зроби “бр-р-р-р-р”. А тепер треба потрусити всім, чим можеш, відразу (і вухами також!).

3. Закрий очі, прислухайся до свого тіла. Постарайся не блокувати дихання.

4. Розплющ очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Покачайся вперед-назад-вбік, визнач, що тобі легше і приємніше. Спробуй покачатися по колу, якщо ти відчув напругу в стегнах, це добре. Розгойдайся зліва направо, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Вправа “Ходьба”

1. Під час ходьби постарайся усвідомлено відчутти, як стопи торкаються до землі при кожному кроці. Для цього ходи дуже повільно, дозволяючи вазі тіла повністю переноситися поперемінно на кожну із стоп. Розслаб плечі і звертай увагу на те, щоб не стримувати дихання і не блокувати колінні суглоби.

2. Чи відчуваєш ти, що центр тяжіння тіла спустився вниз? Чи відчуваєш кращий контакт із землею? Чи відчуваєш ти себе у безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби може показатися спочатку дивною. Якщо це так, то ти повинен усвідомити, що під тиском пресу сучасного життя ти втратив природну грацію тіла.

3. Спочатку ходи повільно, щоб розвинути чутливість в ногах і стопах. Коли ти станеш краще відчувати землю, можеш змінювати ритм кроків залежно від настрою.

4. Чи відчуваєш ти в результаті кращий контакт зі своїм тілом? Чи рідше ти занурюєшся в свої думки під час ходьби? Чи відчуває ти себе більш розслабленим і вільним?

Вправа “Танець хула”

Ця вправа схожа на основний крок в традиційному гавайському танці “Хула”.

1. Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи – виконати коливальний рух тазом з одного боку в інший за допомогою тільки ніг і стоп. Верхня частина тіла повинна бути розслабленою і неактивною.

2. Перенеси вагу тіла на передню частину правої стопи, без напруги випрями праве коліно і дозволь тазу відхилитися вправо.

3. Перенеси вагу тіла на ліву стопу, після чого зігни праве і трохи розпрями ліве коліно. Ти повинен відчути, що таз переміщується вліво.

4. Знову перемісти вагу на праву ногу і повтори рух, намагаючись викликати зміщення тазу вправо без участі верхньої половини тіла.

5. Продовжуй вправо, переносючи поперемінно вагу тіла з однієї стопи на іншу близько 5 разів.

Більшість людей може рухати тазом, згинаючи верхню частину тіла, але через те, що цей рух не з'єднується із землею, воно виконується без грації і не приносить ніякого задоволення.

Вправа “Кільце Лоуена”.

1. Розстав ноги приблизно на 25 см, злегка поверни носки всередину і зігнися в талії вперед.

2. Тримай коліна зігнутими і торкнися пальцями рук підлоги.

3. Перенеси вагу на пальці ніг. Не забувай глибоко дихати через рот.

4. Повільно випрями коліна. Утримуй позу приблизно хвилину. Твої ноги почнуть тремтіти. **Тремтіння** – природна реакція тіла на напругу, показник енергетизації м'язів, що стискаються “бронєю”. Поза кільця чудова для посилення відчуття “ґрунту під ногами”, тобто контакту між ногами і землею. Закінчуючи вправу, випрямляйся дуже повільно.

9. КОЛИ ТОБІ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

В нашому житті виникають ситуації, які викликають негативні відчуття, тривогу, стрес. І ми не завжди розуміємо, чи наступив той момент, коли потрібно звертатися за допомогою до психолога, чи ми можемо справитися самі.

Тільки ти сам можеш визначити, коли прийшов час звертатися за допомогою до фахівця. Важливо розуміти, що існують обставини, коли консультація психолога – це кращий спосіб для виходу з проблемної ситуації.

За професійною допомогою психолога необхідно звернутися у випадку:

- Якщо ти відчуваєш себе нездатним справлятися з інтенсивними відчуттями або тілесними відчуттями, якщо ти відчуваєш, що напруженість твоїх емоцій не знижується протягом певного періоду часу, і відчуваєш хронічну напругу, замішання, спустошеність або якщо ти продовжуєш відчувати неприємні тілесні відчуття.
- Якщо через деякий час ти продовжуєш відчувати заціпеніння і пустоту або інші аналогічні відчуття, якщо ти підтримуєш активність лише заради того, щоб не згадувати про травмуючі події.
- Якщо продовжуються нічні кошмари і безсоння.
- Якщо у тебе немає людини або групи, з ким можна поділитися своїми відчуттями, і ти відчуваєш, що потребуєш цього.
- Якщо тобі здається, що твої взаєностосунки в сім'ї погіршилися або з'явилися сексуальні проблеми.
- Якщо з тобою відбуваються аварії або нещасні випадки.
- Ти помічаєш що куріння, вживання алкоголю, або наркотиків, – перетворюються на залежність, від якої ти не можеш позбутися.
- Якщо страждає твоя робота і ти став гірше справлятися зі своїми обов'язками.
- Якщо помічаєш, що ти особливо уразливий або не вважаєш, що одужання наступило.
- Постійна втомленість і знемога заважають тобі сконцентруватися і прийняти яке-небудь рішення, зібратися і якось діяти.
- Якщо ти страждаєш дуже сильно, або дуже довго.
- Якщо життя здається марним, безглуздим, виникають думки про смерть, можливо, ти навіть думаєш про самогубство.
- Ти думаєш, що невдача цілком поглинула тебе, що все краще в твоєму житті вже було, і що ніщо не змінюватиметься на краще.
- Ти виснажений страхом, який заважає тобі виконувати задачі, спілкуватися з товаришами по службі, знаходитися в замкнутому просторі, говорити.
- Занепокоєння і тривога проявляються щодня, ти не можеш з цим упоратися, вони позбавляють тебе упевненості в завтрашньому дні.
- Якщо стрес починає проявлятися через психосоматичні симптоми: безсоння, проблеми травлення, серцево-судинні і сексуальні проблеми.
- Якщо ти постійно відчуваєш у себе нервову напругу і майже в будь-якій ситуації втрачаєш контроль і можеш відповісти або агресивністю або зриваєшся на плач.
- Мовчання, грубість або крик заміняють діалог і проблеми в спілкуванні псують відносини з людьми, які тебе оточують.
- Відчуваєш себе самотнім, незрозумілим і знехтуваним.

- Нав'язливі думки про те, що з тобою “щось не так” диктують тобі дивну поведінку, яка повторюється і без якої ти не можеш обійтися, а її відсутність породжує болісну тривогу.
- Якщо втрата близької людини викликала тривалу депресію.
- Ти відчуваєш що вина, апатія або відсутність надії починають пригнічувати тебе.

10. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТОВАРИШУ

Під час надання психологічної допомоги важливо дотримуватись наступних правил:

- Подбай про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить, і тому може бути небезпечною. Не намагайся допомогти людині, якщо не впевнений у своїй абсолютній фізичній безпеці (наприклад, втрачаючи товаришів в бою, військовослужбовець може неадекватно поводитись зі зброєю).
- Знаходячись поряд з людиною, що отримала психічну травму в результаті дії екстремальних чинників (при теракті, в бою, втраті товаришів або близьких, фізичному або сексуальному насильстві і т.п.), не втрачай самовладання. Поведінка потерпілого не повинна тебе лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.
- Якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу товаришам по службі, відчуваєш жах, тобі неприємно розмовляти з людиною, не роби цього. Знай, це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестах, інтонаціях. Спроба допомогти через силу все одно буде неефективною. Краще, щоб це зробив той, хто може.
- Основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: “Не нашкодь”. Краще відмовитися від необґрунтованих, необдуманих дій, ніж нашкодити людині. Тому, якщо ти не впевнений в правильності того, що збираєшся робити – краще стриматися.