

Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна

Кожному військовому для збереження психічного/фізичного здоров'я та відновлення важливо щоденно докладати додаткових зусиль. Іншого варіанту немає! Або ж воїн сам буде регулярно і системно опікуватися своїм станом, а за можливості й допомагати побратимам, або ж його психіка (згодом і тіло) будуть усе більше руйнуватися.

Для стабілізації та відновлення психіки під час війни найкраще підійдуть тілесні практики, які використовують силу інстинктів і рефлексів. Від людини потрібно лише вольове зусилля, щоб почати здійснювати певні рухи та/або дії та продовжувати хоча би 10—15 хвилин. Решту зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

ЯК ПРАКТИКИ
ПСИХОФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВОЇНА
ЗАЛИШИТИСЯ
СОБОЮ
ПІД ЧАС
ВІЙНИ ТА
ПІСЛЯ



Андрій **Сергій**
Бережанський **Грилюк**

Видавничий дім
«СВАРОГ»
Київ – 2024

УДК 159.9

Б 48

Бережанський Андрій, Грилюк Сергій

Б 48 Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. / А. Бережанський, С. Грилюк. — Київ: Видавничий дім «С В А Р О Г», 2024. — 376 с.

ISBN 978-611-01-3137-7

Кожному військовому для збереження психічного/фізичного здоров'я та відновлення важливо щоденно докладати додаткових зусиль. Іншого варіанту немає! Або ж воїн сам буде регулярно і системно опікуватися своїм станом, а за можливості й допомагати побратимам, або ж його психіка (згодом і тіло) будуть усе більше руйнуватися.

Для стабілізації та відновлення психіки під час війни найкраще підійдуть тілесні практики, які використовують силу інстинктів і рефлексів. Від людини потрібно лише вольове зусилля, щоб почати здійснювати певні рухи та/або дії та продовжувати хоча би 10—15 хвилин. Решту зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

УДК 159.9

ISBN 978-611-01-3137-7

©Андрій Бережанський, Сергій Грилюк, 2024.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА АВТОРІВ	4
Частина 1. ВАЖЛИВО ЗНАТИ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЇНА	8
Частина 2. ЯК ШВИДКО ВКЛЮЧИТИ В СОБІ РЕСУРСНИЙ СТАН ..	62
Частина 3. У БОЮ. ЕФЕКТИВНІСТЬ. БОЙОВА ПСИХІЧНА ТРАВМА 68	
Частина 4. ЯК ПЕРЕКЛЮЧИТИСЯ З РЕЖИМУ «БІЙ» У РЕЖИМ «ВІДНОВЛЕННЯ»	122
Частина 5. ЯКЩО СТРАШНО: ЩО РОБИТИ ТА ЯК ДОПОМОГТИ	148
Частина 6. ЯКЩО АГРЕСІЯ ВИЛИВАЄТЬСЯ НА СВОЇХ. ВІРУС НЕНАВИСТІ	166
Частина 7. КОЛИ НЕМА СИЛ. ВИСНАЖЕННЯ (НАКОПИЧЕНИЙ СТРЕС). ЩО РОБИТИ?	196
Частина 8. АПАТІЯ ТА ПОЧУТТЯ БЕЗВИХОДІ: ЯК ВІДПУСТИТИ ..	216
Частина 9. ТРИВОЖНІСТЬ ТА СУМНІВИ: ЯК ПОДОЛАТИ	234
Частина 10. СУМ, ГОРЕ, ВТРАТА: ЯК ЗАРАДИТИ	252
Частина 11. ПІД ОБСТРИЛАМИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ПСИХІКУ ..	262
Частина 12. ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ ВВЕЧЕРІ ТА ЗАСНУТИ (ДЛЯ КРАЩОГО ЗАСИНАННЯ)	270
Частина 13. АКТИВАЦІЯ СИЛ ВРАНЦІ	280
Частина 14. КОЛИ ТИ В ТИЛУ	300
Частина 15. КОЛИ ПОВЕРТАЄШСЯ ДОДОМУ (СЕРЕД ЦИВІЛЬНИХ)	301
Частина 16. У ШПИТАЛІ НА ВІДНОВЛЕННІ. ФАНТОМНІ БОЛІ ..	320
Частина 17. ЯК ДОПОМОГТИ ПОБРАТИМУ (ПСИХОЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА). ЩО РОБИТИ, КОЛИ У ТОВАРИША КРИЗА	332
Частина 18. ПОЧУТТЯ ПРОВІНИ ТА СОРОМУ	348
Частина 19. ЯКЩО ТЕБЕ МОБІЛІЗУВАЛИ	356
СЛОВА ВДЯЧНОСТІ!	370
ПРО ЦЮ КНИГУ: ЯК ЗАМОВИТИ, ЯК БЕЗКОШТОВНО СКАЧАТИ .	371
ЩО ЩЕ ПОЧИТАТИ.	372

ПЕРЕДМОВА АВТОРІВ

Особливості служби в ЗСУ полягають у тому, що людина не владна над своїм часом та має багато обмежень свободи. Це великий фактор стресу, який може провокувати злість, апатичність, роздратування, безініціативність, сумніви та тривогу...

Для великої частини воїнів, які беруть безпосередню участь у бойових діях, на перше місце виходить питання виживання. Тут і важкі чи надважкі умови для життя, тут постійна небезпека смерті, втрата побратимів, поранення — усе це провокує важкі стани в психіці: страх та паніку, ненависть, почуття безвиході, загострене відчуття несправедливості, відчуття провини тощо.

У житті найкраще працюють прості речі. Чим простіше — тим більше шансів, що навіть у стані «все пропало» вийде щось зробити.

У таких умовах (і на нулі, і в тилу) для збереження психічного здоров'я та відновлення потрібно докладати додаткових зусиль. Іншого варіанту немає! Або ж воїн сам буде опікуватися своїм станом, а за можливості й допомагати побратимам, або ж його психіка (а згодом і тіло) будуть усе більше руйнуватися.

Ми не лякаємо. Але один-два роки перебування в розібраному стані психіки (постійному стресі) можуть скоротити тривалість життя на 5—10 років. Через ризик розвинення хвороб серцево-судинної системи (інфаркти, недостатність, інсульт), через порушення обміну речовин, через загострення хронічних хвороб, через виснаження життєвого ресурсу.

Це велике завдання суспільства — допомогти воїнам в реабілітації та поверненні до мирного життя. Але поки що ці механізми (масово) не відпрацьовані. Кваліфікованих психологів, психотерапевтів та реабілітологів не вистачає. Тож лише небагатьом воїнам пощастить і їм буде надано професійну допомогу. Але чи варто на це розраховувати?

Автори цієї книги вважають, що краще взяти відповідальність за стан свого фізичного та психічного здоров'я у свої руки та регулярно, буквально щодня, робити все належне для збереження (і навіть покращення) свого стану. Для цього потрібно знаходити хоча би по пів години. Ба більше, деякі вправи можна робити паралельно з виконанням службових обов'язків. Приміром, дихальні вправи.

Мрія наповнює енергією, заряджає на дію, допомагає набутти сенсу життя. Мріяти — корисно, а не мріяти — прирікати себе на похмуру існування.

Цю книгу присвячуємо захисникам України, які хочуть та готові зберегти та покращити своє здоров'я (психічне насамперед), але не мають зараз можливості отримати професійну допомогу/підтримку у повному обсязі. До того ж розуміють, що власні зусилля потрібні в будь-якому випадку і саме вони — запорука успіху.

Тут ви ознайомитеся з простими практиками та методами самопомоги, які стануть у пригоді для того, щоб збалансувати стан тіла та психіки в різних обставинах. Для зручності ми структурували інформацію за найчастішими запитамі. Тож одразу починайте читати той розділ, який більш за все відповідає вашим обставинам та стану. А за можливості та наявності часу прочитайте також розділ 1 — там багато важ-

ливої інформації про підходи до відновлення психічного стану та здоров'я загалом.

Добираючи практики, спиралися на свій досвід. Андрій Бережанський — на десятирічний досвід та знання тілесно-орієнтованої терапії, енергетичної кінезіології, системних сімейних розстановок, гештальт-терапії, коучингу, різних оздоровчих гімнастик та систем самовдосконалення. Сергій Грилюк — на багаторічний досвід роботи військового психолога, кінезіолога та тілесно-орієнтованого терапевта, а також експериментальні дослідження різних практик та систем відновлення, які проводить як начальник науково-дослідної лабораторії Національного університету оборони України.

Куди спрямована увага, туди тече енергія. Уміння звертати увагу на свої сильні сторони, підживлюючи світлі частини себе, — запорука успіху та щастя.

У книзі дотримувалися певної ієрархії. Перш за все, увага воїнам, які безпосередньо воюють зі зброєю в руках (частини 2, 3, 4). Як покращити стан до, під час та після бою. Далі — як впоратися зі своїми емоціями, стресом, виснаженням та накопиченою втомою (частини 5, 6, 7, 8, 9, 10). Потім різні питання щодо покращення свого стану та якості життя в різних умовах: під обстрілами, в тилу, на відновленні в шпиталі, у відпустці, після повернення до мирного життя.

Одне з головних завдань цієї книги — дати захисникам України інструменти для емоційної самопомоги. Насамперед під час бойових дій. Бо важливо щодня приводити себе у ресурсний стан та виживати. Решта — після. У тому числі зцілення психоемоційних травм та обробка ПТСР. А поки що — долати свої негативні стани простими та надійними засобами.

Без спеціальних практик можна виживати дні або тижні. Але якщо катастрофа затягується більш ніж на місяць, то практики стають у край необхідними. Тілу та психіці потрібна вольова підтримка від людини.

Для стабілізації психіки під час війни найкраще підійдуть тілесні практики, які використовують силу інстинктів і рефлексів. Від людини потрібно лише вольове зусилля, щоб почати здійснювати певні рухи та/або дії та продовжувати хоча би 10—15 хвилин. Решту зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

Теорію до практик можна не читати (хоча вона є). Регулярне виконання саме собою підтвердить ефективність. Тому рекомендуємо перепробувати всі з них. А потім щодня приділяти хоча б 20—30 хвилин. Стане легше. І жити, і виконувати службові обов'язки, і воювати, і повертатися у мирне життя.

Стрес має властивість накопичуватися та створювати складнощі у всіх сферах життя. Тим ціннішими є прості практики, які допомагають його зменшити і видихнути.

Ми віримо (і ви повірте), що душа і тіло мають величезний ресурс для самозцілення. Важливо просто направити його в потрібному руслі, зазначити точку застосування сил. Ось це завдання і вирішується завдяки правильно підібраним вправам та практикам. А, головне, регулярному виконанню, тобто щоденній практиці.

Практикуйте та використовуйте ці знання на благо собі та побратимам!

Частина 1. ВАЖЛИВО ЗНАТИ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЇНА



Знання дають стабільність розуму, заспокоюють тривожні думки, допомагають здобути ясність, сформувавши мету й потім невпинно до неї рухатися. У цій частині зібрано корисну інформацію щодо психічного здоров'я, емоційних станів та ефективних підходів до практики. Усе, щоб усвідомити навіщо та як саме балансувати свій стан.

ПРО СТРЕС У ВІЙСЬКОВИХ З ПРАКТИЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ

Стресом називають реакцію організму на нові умови взагалі та несприятливі (загрозливі) фактори зокрема. Ця реакція має допомогти пристосуватися, мобілізуватися та вижити. Багато в чому це працює. Але коли несприятливі фактори занадто сильні, або тривають занадто довго (тижнями та місяцями) — ліки стають гірші за саму хворобу. І та реакція організму, яка мала його врятувати — починає повільно (чи швидко) вбивати.

Знаючи, що стрес виникає як реакція на нові умови, ми можемо знижувати його рівень в майбутньому завдяки тренуванню, формуванню звичок та навичок. Завдяки цьому, приміром, в бою стрес буде набагато менше, ніж міг би бути.

В СТАНІ СТРЕСУ

В стані стресу змінюється робота всіх органів та систем організму. Прискорюється серцебиття, звужуються судини, знижується активність прифронтальної кори головного мозку (здатність до логічного, абстрактного мислення), сповільнюється процес травлення, впорскуються гормони кортизол, адреналін та норадреналін й т.д.

Чим більший стрес, тим сильніші зміни. В бою такі зміни дуже сильні.

Стан стресу вмикається, у нормі, у відповідь на екстремальні зовнішні фактори (вибухи поруч й таке інше). Але якщо людина виснажена (недосип, хронічний

стрес, недоїдання, фізична втома, важкі переживання), то гостра стрес реакція може бути й на фактори середньої сили (вибух десь за кілометр) або ж на, здавалось би, незначні (побратим несподівано підкрався, аби пожартувати, та крикнув на вухо). Що здоровий організм не помітить, те для виснаженого може стати останньою краплею та спровокувати гострий стресовий розлад.

Під впливом стресу змінюється відчуття болю. Як правило, включається ефект обезболення (підвищується больовий поріг). Більше того, стрес звужує судини. І в стані стресу людина може не відчувати поранення та на ній можна не помітити кров. Тому в тактичній медицині в протоколах обдивляються ретельно. Втім, в деяких випадках в стресі, навпаки, відчуття болю посилюються.

В стресі змінюється сприйняття всіх органів відчуттів.

Ефект уповільненого часу — тахіпсихія — один з найбільш розповсюджених і зустрічається найчастіше. Декілька секунд можуть здатися хвилиною. Але буває навпаки — і тоді боєць не встигає реагувати на загрози, або ж здається, що затяжний бій промайнув за десять хвилин.

Поле зору звужується — тунельний ефект. В прикладній стрілецькій підготовці є вправа «Огляд», коли після кількох пострілів треба озирнутися навколо, аби помітити небезпеку.

Слух. Деякі звуки не чується. Наче пролітають повз/крізь свідомість. Це можуть бути, приміром, крики, вибухи або постріли.

Під час стресу страждає навіть відчуття тіла — пропріоцепція. Тіло може здаватися занадто важким чи

легким, великим чи малим, може порушитися почуття рівноваги, може зникнути відчуття положення однієї частини тіла відносно іншої (доторкнутися до коліна долонею з заплющеними очима... може не вийти з першого разу).

Стресорному спотворенню піддаються ще й інші відчуття, наприклад — дистанції. Приміром, під впливом стресу на раптовий обстріл, дистанція до укриття може видатися в декілька разів більшою чи меншою за реальну.

Інколи стрес підвищує фізичну сили. Плюс якщо додається ефект тахіпсихії... не дивно, що багато хто вважає, буцімто в критичній ситуації під впливом стресу та жаги до життя — людина зробить все дуже добре. Але це міф! Бо людина с стані стресу буде робити лише прості, звичні речі. А не правильні чи адекватні ситуації.

Стрес впливає на пам'ять. Можна запам'ятати якусь жахливу подію в подробицях — і це стане основою психічної травми. Або ж можна дві години бою не запам'ятати зовсім (тому важливо обговорювати та аналізувати бій після, аби наступного разу діяти краще... звісно, слабкі місця добре було би після цього натренувати).

Люди як і більшість тварин по реакції на стрес поділяються на два типи: тип А(бий або біжи) та тип Б (завмири, перечекай). Ці реакції вроджені. Перші реагують підвищеною активністю, нервовими розмовами, суєтною діяльністю чи стрільбою в повітря. Другі — зменшують активність, тихішають, сповільнюються. Саме вони можуть завмерти на переході, якщо раптом виїде машина.

Люди А-типу діють швидко, проявляють волю в реалізації плану. Вони не можуть чекати, швидко діють. За умови гарного навчання — вони найбільш ефективні в бою. Але є й мінуси. Вони більше схильні до «тунельного зору». Їх швидка реакція не завжди доречна. Приміром, під час обстрілу можуть намагатися втекти з бліндажа. Також вони довше відновлюються після пережитого стресу.

Люди Б-типу більш повільні та менш ефективні в ближньому бою. Але вони краще переносять умови, на які не можуть вплинути чи передбачити. Вони менше втрачають здатність логічно мислити. З них виходять гарні снайпери чи врівноважені командири.

Зважаючи на вроджений тип стрес реакції, можна себе привчити реагувати більш адекватно на певні подразники, в певних ситуаціях. Але є рівень стресу, після яких включається вроджений тип та контроль втрачається.

«Тип стресорної поведінки дуже просто виявляється за реакцією на перший артобстріл. Це класична поведінка людини А-типу в стресовій ситуації: багато говорити, енергійно рухатися (хоча б просто реалізовувати м'язову напругу, як от при стисканні руки напарника) і намагатися не стільки сховатися від небезпеки, як активно її уникнути. Більше того, у таких ситуаціях люди А-типу можуть навіть вистрибнути з надійного укриття — настільки їхня природа вимагає активних дій та суперечить сидінню на місці, навіть якщо це значить наразитися на більшу небезпеку», — говорить Костянтин (Вальде) Ульянов, автор книги «Броньований Розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій».

БОЙОВИЙ СТРЕС

В бою реакція стресу особливо сильна. Інколи настільки, що у людини вимикається свідомість, а тіло продовжує щось робити на глибинних інстинктивних реакціях. Тому потрібно знати як зменшувати рівень стресу (щоб не втрати тяму під час бою та не поставити під загрозу своє життя та життя товаришів), а також що робити, аби допомогти побратиму в стані гострого стресового розладу (про це в частині 3).

Людина в бойовій ситуації не схожа на себе в мирному житті. Тут об'єднується стільки стресових факторів, що рівень стресу просто зашкалює (більше може бути тільки у випадках, коли над тобою чинять насильство та тортури). Крім екстремальних фізичних обставин (гучні та раптові звуки, запахи, фізичне навантаження...), є ще психічні та глибоко інстинктивні. Це страх померти чи отримати поранення. «Страх, що тебе вб'є інша людина набагато більше, ніж просто померти. Такий біологічний механізм. Як для біологічного виду, є також заборона вбивства своїх. Тому вбити людину — це теж стрес», — говорить Вальде. Зазначимо, що ця глава багато в чому написала завдяки матеріалам Костянтина Ульянова. Тож радимо подивитися відео та прочитати книгу.

Які ж ефекти підстерігають бійців?

В першому бою затремтять ноги (та й, часто, не тільки в першому). Бо тіло готується тікати.



Друге — будуть проблеми з дрібною моторикою. Важко керувати пальцями. Бо організм налаштовується на максимально ефективно використання великих скелетних м'язів (предкам потрібно було швидко бігти чи бити камінюкою по голові хижака з усіх сил, а не керувати дроном).

На стресі середньої інтенсивності (200 ударів серця на хвилину) просідають складні координаційні та когнітивні навички. Тому бойові навички не повинні базуватися на складних діях! Чим простіше — тим краще. І в стрільбі. І в тактичній медицині. І в психологічній допомозі.

Є таке поняття як «комбат крампінг», з яким в бою, нажаль, може познайомитись кожен особисто. В стресовій ситуації вміст товстого кишківника може легко потрапити в тактичні штани. Це дуже частий випадок. І це ніяк не проконтролюєш, бо то рефлекторна реакція тіла. Багато бійців робили героїчні вчинки будучи в брудних штанях. Це не залежить від сміливості. Просто стрес скорочує гладкі м'язи, розслабляє сфінктер — і все. Можна тільки жалкувати, що заздалегідь не вдягнув підгузки для дорослих.

В стресових умовах людина потрапляє в пастку під назвою «стресорне застрягання». Приміром, намагається стріляти зі зброї, яка не знята з запобіжника. Або намагатися відкрити двері авто, які заблоковані.

Якщо рівень стресу в бою зашкалить (по статистиці так стається з 10-30% особового складу), то в людини стається гострий стресовий розлад (або бойова психічна травма). В стані ГСР боєць втрачає адекватність, не

може вести бій та потребує допомоги від побратимів (читайте в частині 3).

Щоб знизити ризик потрапляння в стан гострого стресового розладу потрібні тренування/підготовка та постійне піклування про стан свого психічного здоров'я (регулярне виконання практик та слідування рекомендаціям, які — в тому числі — зібрані в цій книзі).

РОБИМО ТЕ, ДО ЧОГО ЗВИКЛИ

Надзвичайно важливо пам'ятати та враховувати (особливо при плануванні бойових операцій) головну особливість стрес реакції людини: в критичній ситуації вона робить не те що потрібно, логічно чи адекватно, а тільки те, до чого звикла! Тільки так. Все, що не відпрацьовано десятки разів... людина просто забуває. Думки бігають лише по тим доріжкам (зв'язкам між нейронами), які напрацьовані багатьма повторами.

Мозок віддає пріоритет швидким, звичним (напрацьованим) діям, які не потребують (більш повільного) обдумування. Це закріплено еволюційним відбором. Виживали ті, хто швидко реагував. А швидкість реакції тим більше, чим менше обдумувань. Тож логіка виживання прописана на глибинному рівні нервової системи й дуже проста: краще швидко зробити хоч що-небудь, аніж намагатися в умовах небезпеки придумувати найліпше рішення.

Проблема в тому, що еволюція не готувала людину до сучасного бою. Коли смерть не побачиш та не почувеш (бо чуєш тільки чужу смерть...). Автоматичні (швидкі, несвідомі) дії, які рятували людину десятки тисяч ро-

ків... в сучасному бою, скоріше, погіршують становище та призводять до смерті.

Тож, ще раз. Що натреновано — те й буде зроблено бійцем під час стресової ситуації (в бою). Якщо немає шаблонів дій — в стресовій ситуації буде що завгодно (і тут не варто чекати чогось хорошого).

В стані стресу мозок хоче бути швидким, навіть якщо це не найкращий вибір. А швидкість є лише там, де навичка настільки натренована, що вже не потребує усвідомлення.

Тож головний інструмент виживання — тренування. Тим більше, що в стресі деградують усі навички! Те, що людина на тренуванні робила на 5, в стресовій ситуації зробить на 3 (скоріш за все), максимум на 4.

Саме тому всі протоколи під час бою (тактичних дій, тактичної медицини, допомоги при бойовій психічній травмі й т.д.) максимально прості. Але навіть щоб вони спрацювали (щоб про них не тільки згадати, але й реалізувати), їх потрібно натренувати.

ЯК ЗМЕНШИТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ

Реакція на стрес запускається поза волі людини як реакція на певні подразники. Так само однією лишень волею переключитися назад, на нормальний режим, не вдасться.

Але в тілі (нервовій системі) є механізми зворотного зв'язку, які впливають на стан та виключають певні рефлекторні реакції й тим самим зменшують інтенсивність стресу.

Книги, які можуть вас зацікавити



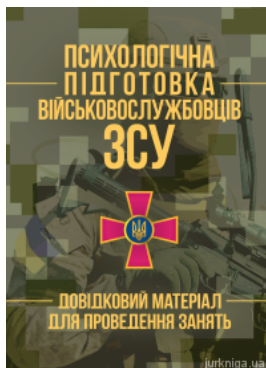
Military English. Картки для вивчення англійських слів



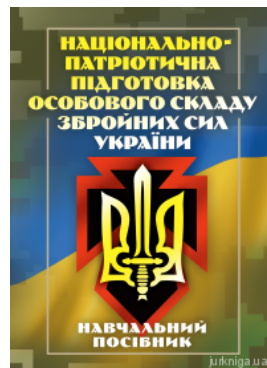
Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій



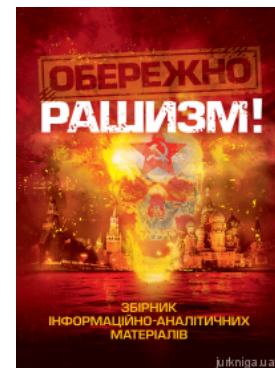
Посібник для фахівців служб персоналу військових частин Збройних Сил України (в умовах воєнного стану)



Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять



Національно-патріотична підготовка особового складу Збройних Сил України



Обережно, рашизм!

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)