

# **Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій**

# Анотація

В цій книзі викладено матеріал, який читався в рамках курсу "Броньований Розум" для особового складу ЗСУ, спеціальних батальонів МВС, приватних охоронних фірм та деяких неурядових організацій.

# БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Костянтин (Valde) Ульянов

Київ 2024

**Костянтин Ульянов.**

**БРОНЬОВАННИЙ РОЗУМ. БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ:** науково-популярне видання / Ульянов Костянтин — видання друге, розширене та доповнене.— К.: ТОВ "БізнесЛогіка", 2024. — 320 с.

ISBN 978-617-7107-71-1

В цій книзі викладено матеріал, який читався в рамках курсу "Броньований Розум" для особового складу ЗСУ, спеціальних батальонів МВС, приватних охоронних фірм та деяких неурядових організацій.

Ця книжка не може бути використана повністю або частково у будь-якому вигляді без письмової згоди автора.

Редактор: Євгенія Пузанова  
Дизайн обкладинки: Марина Шелестова  
Верстка: Ірина Самбук-Нагорна

ISBN 978-617-7107-71-1

© Костянтин Ульянов, 2024

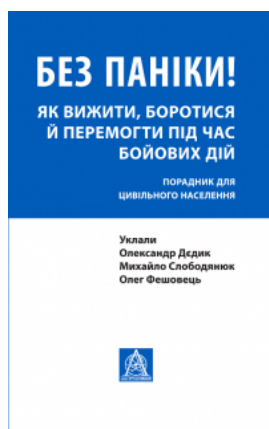
## ЗМІСТ

Вступ, або замість “від автора” .	7
Інстинкт виживання й головна проблема в розумінні стресу.	11
<b>ЧАСТИНА 1: СТРЕС. ПРОСТО СТРЕС.</b>	12
Злі духи стресу – природа впливу стресу на людину.	18
Головний закон стресу.	24
<b>ЧАСТИНА 2: БОЙОВИЙ СТРЕС.</b>	26
Смерть. Каліцтво. Інша людина.	27
«Не вбий». © Старий Заповіт.	34
Теорія більшого вибуху.	38
Ефект Пеннівайза.	42
Бойовий стрес та його прояви.	44
Серце й запобіжник.	45
Міць берсерка.	48
Дихання.	49
Combat crapping або бойове дристання.	50
Тахіпсихія - спотворене сприйняття ходу часу.	52
Стресорне спотворення сприйняття: слух.	54
Поява внутрішньої мавпи!	56
Стресорне спотворення сприйняття: зір.	60
Стресорне спотворення сприйняття: регіт вікінга і сп'яніння від бою.	64
Стресорне спотворення сприйняття: знеболювання.	67
Невразливі термінатори, або коли його не беруть кулі.	69
Бойова ерекція.	70
Стресорне спотворення сприйняття: розмір, дистанція, вага.	71
Пам'ять. Бойова амнезія та майже галюцинації.	73

Автопілот. ....	77
Цикл Бойда, або як стрес впливає на бойову ефективність. ....	81
Зміщена активність – універсальна форма поведінки при стресі. ....	86
<b>ЧАСТИНА 3:</b>	
<b>ХРОНІЧНИЙ (НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ) СТРЕС.</b> ....	91
Серце, судини і кров. ....	94
Виразки, шлунок і апетит. ....	95
Діабет. ....	97
Імунітет. ....	98
Кістки, рани і хворий хребет. ....	99
Еректильна дисфункція, менструація та викидні. ....	101
Пам'ять та здатність до навчання. ....	103
Сон та безсоння. ....	106
Втрата радості, ангедонія та набута безпорадність. ...	108
Стрес і дитячий організм. ....	111
<b>ЧАСТИНА 4: ТИПИ СТРЕС-РЕАКЦІЙ – БІЙ, БІЖИ, ЗАВМРИ. ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ СТРЕСОРНОЇ ПОВЕДІНКИ.</b> ....	
Агресія та ворожість, Афіліація та приязність. ....	123
<b>ЧАСТИНА 5: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.</b> ....	
Що впливає на сприйняття стресу/чутливість? ....	131
Віра/релігія та її служителі на війні. ....	142
«Дрібні» рішення. ....	145
Що впливає на силу стресу – реактивність. ....	152
Що впливає на вихід зі стресу – швидкість згасання стрес-реакції. ....	162
Відкат, або час платити за рахунком. ....	168
Загальні фактори, що впливають на стресостійкість. ....	171
Алкоголь. ....	179

Марихуана. ....	183
Спорт та фізичні навантаження.....	184
Трохи про психологію. Установки. ....	187
Дебрифінг. ....	195
Пам'ятайте про цукрове печиво .....	210
<b>ЧАСТИНА 6: ТРОХИ ПРО СТРАХ.</b> ....	213
<b>ЧАСТИНА 7: БІЛЬ.</b> ....	225
Переступаючи поріг. ....	230
<b>ЧАСТИНА 8: УБИВСТВО.</b> ....	239
Ціна. ....	244
...Не люди. ....	248
Відповідаючи на питання «чому?» .....	250
<b>ЧАСТИНА 9: НЕВИДИМІ РАНИ –</b> <b>ПТСР, ДЕПРЕСІЯ ТА СУЇЦИД.</b> .....	263
Кошмари, «флешбеки» й панічні атаки. ....	279
Солдати в укритті. ....	283
Депресія. ....	285
Самогубство. ....	293
Знаєш, просто буває такий настрій — написати передсмертну записку. © .....	299
Виграти війну всередині. ....	301
Завтра буде краще. ....	311
<b>ПОДЯКИ.</b> ....	316
<b>ЛІТЕРАТУРА.</b> .....	317

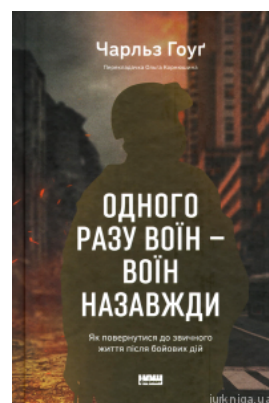
## Книги, які можуть вас зацікавити



Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій.  
Порадник для цивільного населення



46 секунд



Одного разу воїн — воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій



[Перейти на сайт →](#)