

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

Військовий психіатр, полковник Армії США Чарльз Гоуг досліджує психофізіологічні та психіатричні аспекти участі в бойових діях і повернення військових до мирного життя.

Автор розглядає профілактику й лікування бойового стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психофізіологічних реакцій на війну.

Книжка містить інформацію та практичні поради, які необхідні військовим для успішного переходу з бойового середовища до мирного життя.

Видання буде корисним учасникам бойових дій, членам їхніх родин, військовим лікарям, психотерапевтам і психіатрам, викладачам та студентам медичних навчальних закладів, а також роботодавцям, працівникам держустанов, громадських та благодійних організацій.

**ОДНОГО РАЗУ ВОЇН —  
ВОЇН НАЗАВЖДИ**

ЧАРЛЬЗ ГОУГ

# ОДНОГО РАЗУ ВОЇН – ВОЇН НАЗАВЖДИ

Як повернутися до звичного  
життя після бойових дій

*Переклала з англійської  
Ольга Корнюшина*

CHARLES HOGE

**ONCE A WARRIOR,  
ALWAYS A WARRIOR**

NAVIGATING THE TRANSITION FROM COMBAT  
TO HOME-INCLUDING COMBAT STRESS,  
PTSD, AND MTBI

LYONS PRESS · 2010

УДК 615.85:[159.944.4:355.01-057.36]](0.062)

Г 74

### Гоуг Чарльз

Г 74   Одного разу воїн — воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. Ольга Корнюшина. — К. : Наш Формат, 2024. — 352 с.

ISBN 978-617-8277-73-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-8277-74-1 (електронне видання)

Військовий психіатр, полковник Армії США Чарльз Гоуг досліджує психофізіологічні та психіатричні аспекти участі в бойових діях і повернення військових до мирного життя. Автор розглядає профілактику й лікування бойового стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психофізіологічних реакцій на війну. Книжка містить інформацію та практичні поради, які необхідні військовим для успішного переходу з бойового середовища до мирного життя.

Видання буде корисним учасникам бойових дій, членам їхніх родин, військовим лікарям, психотерапевтам і психіатрам, викладачам та студентам медичних навчальних закладів, а також роботодавцям, працівникам держустанов, громадських та благодійних організацій.

УДК 615.85:[159.944.4:355.01-057.36]](0.062)

Перекладено з англomовного видання *Once a Warrior — Always a Warrior*, написаного Charles Hoge, вперше опублікованого Lyons Press, імпринтом The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., Перекладено та видано українською мовою за домовленістю з Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

Без письмового дозволу Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., заборонено відтворення чи передача частини цієї книги у будь-якій формі, електронним чи механічним способом, включно з фотокопіюванням, перевиданням, зберіганням в інформаційному сховищі чи пошуковій системі.

ISBN 978-617-8277-73-4 (паперове видання)  
ISBN 978-617-8277-74-1 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved  
© Charles W. Hoge, 2010  
© Корнюшина О., пер. з англ., 2024  
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,  
оригінал-макет, 2024

# ЗМІСТ

<i>Передмова до українського видання</i> .....	9
<i>Вступ. Перехідний період і реадaptaція учасників бойових дій</i> ...	11
<i>Як користуватися цією книжкою</i> .....	22
<b>Розділ 1 Бойовий стрес і посттравматичний СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД</b> .....	28
<b>Розділ 2 Бойова легка черепно-мозкова травма (ЛЧМТ/СТРУС МОЗКУ)</b> .....	67
<b>Розділ 3 Навігація в домашній зоні виконання завдання: вступ до LANDNAV</b> .....	79
<b>Розділ 4 L: лайфхаки з виживання. РЕФЛЕКСИ ВОІНА ТА СОН</b> .....	82
<i>Навичка 1</i> Краще усвідомлюйте власні реакції, занотовуючи їх .....	93
<i>Навичка 2</i> Навчіться приймати свої реакції без осуду та злості .....	95
<i>Навичка 3</i> Покращуйте фізичну підготовку та розслабляйте напруження м'язів .....	96
<i>Навичка 4</i> Покращуйте якість сну .....	102
<i>Навичка 5</i> Зрозумійте, як алкоголь і наркотики впливають на ваші реакції .....	114
<b>Розділ 5 A: ПРИДІЛІТЬ УВАГУ СВОЇМ РЕАКЦІЯМ І РЕГУЛЮЙТЕ ЇХ</b> .....	122
<i>Навичка 1</i> Навчіться звертати увагу на свої фізіологічні реакції та рівень тривоги .....	124
<i>Навичка 2</i> Навчіться звертати увагу на свої почуття та емоції .....	130
<i>Навичка 3</i> Створюйте простір між вашими реакціями на стресові події та діями у відповідь .....	134
<i>Навичка 4</i> Навчіться стежити за появою словосполучення «от якби» і схожих слів та фраз .....	137
<i>Навичка 5</i> Стежте за диханням .....	140
<i>Навичка 6</i> Покращуйте свою увагу і здатність фокусуватися через медитації та практики усвідомлення .....	143

<i>Розділ 6</i> N: РОЗКАЖІТЬ СВОЮ ІСТОРІЮ .....	153
<i>Розділ 7</i> D: СПРАВЛЯЙТЕСЯ ЗІ СТРЕСОВИМИ СИТУАЦІЯМИ .....	173
<i>Навичка 1</i> Тренуйте стресостійкість (вийдіть назустріч своїм страхам) .....	175
<i>Навичка 2</i> Давайте раду «всій цій дурні», яку роблять люди .....	183
<i>Навичка 3</i> Давайте раду серйознішим ситуаціям з людьми .....	193
<i>Навичка 4</i> Давайте раду гніву, люті та пов'язаним з ними емоціям .....	195
<i>Розділ 8</i> N: НАВІГАЦІЯ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я .....	211
<i>Розділ 9</i> A: ПРИЙНЯТТЯ. ЖИТТЯ З ВЕЛИКИМИ ВТРАТАМИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТ .....	260
<i>Навичка 1</i> Розуміння емоцій, пов'язаних із втратою .....	262
<i>Навичка 2</i> Досліджуйте зв'язок між складними та первинними емоціями .....	273
<i>Навичка 3</i> Звільніться від питань, на які немає відповіді .....	279
<i>Навичка 4</i> Переживання горя та провини вцілілого .....	283
<i>Навичка 5</i> Прийняття інших складних подій, що трапилися в бою .....	292
<i>Розділ 10</i> НАВІГАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПОДРУЖЖЯ, ПАРТНЕРІВ ТА РОДИНИ .....	302
<i>Розділ 11</i> V: ВІЗІЯ, ГОЛОС, СПІЛЬНОТА, РАДІСТЬ ЖИТТЯ, ПЕРЕМОГА .....	324
<i>Подяки</i> .....	330
<i>Список літератури</i> .....	332
<i>Список організацій, які надають підтримку ветеранам в Україні</i> .....	343
<i>Про автора</i> .....	345



## Книги, які можуть вас зацікавити



Броньований розум.  
Бойовий стрес та  
психологія  
екстремальних  
ситуацій



Військове лідерство:  
компетентність,  
впевненість, гнучкість.  
Універсальний  
навчальний посібник  
для рейнджерів



Смуга реакції лідера  
(курс лідерства)



Статuti Збройних сил  
України. Збірник  
законів. Алерта



Кримінальний кодекс  
України. Алерта



Кодекс України з  
процедур банкрутства.  
Алерта

Перейти до галузі права  
**Військове право**



[Перейти на сайт →](#)