

**Пам'ятка
військовослужбовцю під час
підготовки до бою та в бою**

Анотація

Шановний боєць, ця пам'ятка складена на підставі пропозицій військових психологів та особистого досвіду учасників бойових дій. Те, що буде відбуватися з вами, вже відбувалося з іншими людьми.

Сподіваємося, ця інформація допоможе зберегти стабільний психофізіологічний стан і боєдатність.

ПАМ'ЯТКА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ
ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ
ДО БОЮ ТА В БОЮ

Видавничий дім
«С К І Ф»
Київ - 2022

УДК 159.922.27:316.33

П 15

Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою. — П 15 Київ: Вид. дім «СКІФ», 2022. — 60 с.

ISBN 978-966-570-835-3

Шановний боєць, ця пам'ятка складена на підставі пропозицій військових психологів та особистого досвіду учасників бойових дій. Те, що буде відбуватися з вами, вже відбувалося з іншими людьми.

Сподіваємося, ця інформація допоможе зберегти стабільний психофізіологічний стан і боєздатність.

УДК 159.922.27:316.33

ISBN 978-966-570-835-3

Укладачі - авторський колектив

психологічної кризової служби м. Миколаєва

(В буклеті використані також рекомендації Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, Соціально-психологічного центру Збройних Сил України та Громадської організації «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій»)

... Перший бій людина веде сама з собою ...

Шановний боєць, ця пам'ятка складена на підставі пропозицій військових психологів та особистого досвіду учасників бойових дій. Те, що буде відбуватися з вами, вже відбувалося з іншими людьми. Сподіваємося, ця інформація допоможе зберегти стабільний психофізіологічний стан і боєдатність.

Що може відбуватися з вами і як людина звикає до війни

Перший період (хвилини, години) – активність, підвищення працездатності. Сили мобілізуються в основному за рахунок «поверхневих» резервів організму.

«Страх охоплює людину, доки вона знаходиться ще по цей бік межі невідомого. Той хто її перейшов, відкинувши страх власної смерті, позбавляється від страху, і тоді починають працювати інші сили, які часом буває важко пояснити. Мине ще якийсь час, і з початкового хаосу обстрілів, то-

тального почуття страху, бій перетворюється на методичну роботу, яку виконують зі злістю та виваженістю».

Другий період (до 10 діб) – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальній ситуації. У цей час може знизитися і стабілізуватися орієнтований рівень працездатності. Якщо у людини занадто високий рівень мотивації, працездатність може залишатися дуже високою.

Третій період (від 20 до 60 діб) – нестійка адаптація. З'являється втома та відсутність бажання продовжувати.

Очікування і реальність в зоні бойових дій

- Очікування: готувалися до виконання завдання за чітким графіком, з доброю організацією. В реальності – маршрути постійно змінюються.

- Від місцевого населення очікували як мінімум нейтрального ставлення. В реальності: населення може сприймати вас як агресорів (живий щит, провокації). Після закінчення – повне розчарування, бажання розірвати контракт, нерозуміння, навіщо все це потрібно.

- На початку: готовність виконувати будь-які завдання, мобілізація. В процесі – розгубленість, нерозуміння, страх, невизначеність (наприклад, немає наказу дійти до певного місця і там розташуватися, як диктують усі правила).

- Очікування: визнання учасниками бойових дій. Реальність: тривале оформлення документів, повільна робота стройової частини.

Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність

- **Відсутність чітко визначеної лінії фронту**, часткова ворожість місцевого населення, зміна (порушення) режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичайних кліматично-географічних факторів породжують почуття невпевненості і тривоги.

- **Ізоляція й відчуття викинутості** – вимушена самотність при виконанні бойових завдань. Тривале перебування на бойових постах при охороні доріг, ділянок, районів, часто у відриві від основних сил, в незрозумілих умовах, з нестійким зв'язком нерідко викликає відчуття «**викинутості**».

- **Загроза життю і здоров'ю** – не тільки безпосереднє, але й постійне очікування.

- **Невизначеність** – дефіцит або суперечливість особисто значущої інформації.

- **Реальна можливість потрапити у полон**, в заручники з подальшими тортурами і знущаннями; високий ризик смерті, каліцтва; наочне бачення загибелі товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення.

- **При наближенні терміну ротації**, у деяких військовослужбовців зростає страх бути вбитими або пораненими.

- **Віддаленість від близьких**, тривога за них, незрозумілість цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.

- **Впевненість або невпевненість в сприятливому розвитку подій**, які багато в чому залежать від керівництва, згуртованості, особистісних якостей керівника, дисципліни.

- **Відсутність нормальних умов для життя і бойових дій.**

Рекомендації щодо зниження факторів ризику в зоні бойових дій

(«Попереджений - значить, озброєний»)

1. **Обережність і реальне сприйняття небезпеки:** адекватно оцінювати небезпеку. В бою небезпека завжди реальна. Не знаходитися на відкритій місцевості, де можливий обстріл. Постійно контролювати територію, де знаходитимешся. Тримати зброю завжди при собі й напоготові. Вивчати статuti (це допоможе прийняти правильне рішення щодо своїх дій в несподіваних обставинах). Організувати бойову охорону. Якщо командири не діють – проявляти ініціативу.

2. **Раптовість (несподіванка) і новизна (нестандартність) обстановки.** Між гарантією прогнозу і реальним розвитком бойової ситуації, як правило, виявляється розрив, який в бою є джерелом психічного перенавантаження. Причина цього – у невідповідності між розумінням ситуації особою, яка приймає рішення, і реальним її розвитком.

3. **Під час ведення бойових дій значно зростає відповідальність за прийняте рішення та її виконання перед країною, законом і суспільними вимогами, старшим командиром і підлеглим особовим складом.** Можливе дезертирство або написання рапорту про звільнення.

4. **Монотонність і нудьга від надлишку часу у період тривалого очікування може дестабілізувати діяльність деяких солдат, у тому**

числі і командирів, у яких особливостями характеру є демонстративність, збудливість, екзальтованість.

5. **Може виникнути клаустрофобія** – страх замкненого простору, наприклад, при обстрілі противником (супроводжується несвідомим прагненням покинути це укриття, не дивлячись на ще більшу загрозу), і агорафобія – страх відкритого простору (прагнення сховатися від звукового і зорового впливу бойових дій).

6. **Кров і вид важких травм, руйнувань** – важкі поранення та смерть бойових товаришів, руйнування укриттів, будівель і бойової техніки, як правило, паралізують незагартовану для адекватного, вираженого сприйняття всього цього психіку людини. Вид трупів, відірваних рук, ніг, крові, пульсуючої з відкритої рани, розрізаного тіла або пригнічує людську психіку, або викликає неадекватну активність у воїнів. Звук міни, що летить може стати причиною панічних реакцій. Запахи можуть доповнити і посилити негативний вплив.

7. **Дефіцит часу, прискорення темпу дій, складність рішень, надлишок інформації**, поєднання декількох видів діяльності одночасно, ступінь складності дій спеціалістів бойового складу, високий рівень фізичного та психологічного навантаження. Для підвищення працездатності, боєздатності, стресостійкості, психологічної пружності виконувати рекомендації лікарів, психологів, слідкувати за режимом вживання води, харчування, сну (!). Не вживати алкоголь та наркотичні речовини (!).

8. **Ворожість населення і провокації**. Бути до цього готовими і перевіряти їжу, воду та інше; пам'ятайте про перевірку інформації.

Стрес та бойовий стрес

Стрес – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію, зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища. **Це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію.**

Функціонування психіки в екстремальній ситуації, можна пояснити метафорою «у віз запряжені коні, якими керує кучер».

Психіка людини складається із трьох частин. Найдавніша ствольова частина і парасимпатична нервова система відповідають за тіло — «віз». Лімбічна частина і симпатична нервова система — за емоції та дії («коні»),

а система емоційного й соціального контролю — узагальнює досвід, спрямовує діяльність, контролює («кучер»).

Коли трапляється щось надзвичайне, небезпечне для життя, лімбічна частина («коні») бере керівництво на себе. Передусім вона «відключає» систему контролю («кучера»). (В небезпечній ситуації так усе й має бути.) Починає інтенсивно функціонувати стволова частина: виділяються гормони, необхідні для інтенсивного реагування на ситуацію — адреналін, норадреналін, кортизон. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляють, а іноді й зовсім відключають чутливість тіла — така реакція зменшує страждання, зберігає від болювого шоку у випадку поранення. Наприклад, антилопа у стані шоку падає за мертво за кілька хвилин до того, як кігті лева доторкнуться її. Це дає можливість тварині вижити, якщо лев її не з'їсть відразу. Якщо ж вижити не вдається — смерть буде безболісною. Уникнувши небезпеки, антилопа знаходить безпечне місце і починає тремтіти — так організм звільняється від напруження.

Підсумовуючи можна сказати що, у людини існують три типи реакції на стрес: **боротьба, втеча, завмирання.**

Прояви характерні для кожного етапу переживання травми (ви можете визначити своє самопочуття і зрозуміти, що відбувається з бойовими побратимами).

1. **Стан шоку (бойовий шок)** . Біла шкіра; пильний погляд, людина майже не моргає; забуває, що було, що потрібно робити; не виявляє емоцій, описуючи емоційно заряджену ситуацію; відсутність або уповільнення мовлення; холодні кінцівки; тримається окремо від інших, аби почувати себе в безпеці; слабкий м'язовий тонус або сильні спазми.

2. **Надзбудження (бойовий стрес)**. Почервоніння шкіри; часте моргання; різкий сміх; неспокій, метушливість; пітніє; швидко, нестримне мовлення; надмірна пильність, настороженість; емоційні вибухи; надмірна реакція страху, що довго триває; несподіване відчуття жару; різко відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м'язи.

3. **Втома (бойове виснаження)**. Песимізм, пригніченість, млявість; дратівливість, невдоволення всім («нічого не хочеться»); тривожність; знервованість; напружений вираз обличчя; брак стійкого контакту очі в очі; голосне мовлення; важко розслабитися; проблеми зі сном і апетитом; працездатність знижена (важко виконувати поставлені завдання, не хочеться вмиватися, голитися тощо).

4. **Вихід із травми.** Хвилеподібно накочується туга, сум, спустошення; може бути почуття провини, образи; періодично хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти з'являється небажання жити; стримування сліз; погіршення імунітету — часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова тощо).

5. **Адаптація до екстремальної ситуації.** Поліпшення уваги; активізація мислення; загострення вищих почуттів: патріотизму, відповідальності, колективізму, сумління, готовності до самопожертви тощо; віра в свої сили, в успіх, сподівання на краще; здатність терпляче витримувати випробування; емоційна стійкість; здатність до концентрації для вирішення завдання; стійкість до тимчасових невдач; здатність організму швидко перебудовуватися, підвищення витривалості тощо

Гостра стресова реакція

Наслідки стресовій ситуації проявляються у різних людей по-різному: можуть відразу після події або через певний проміжок часу. Перш за все військовослужбовець повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути:

- втрата сну і апетиту;
- нав'язливі спогади;
- кошмарні сновидіння про пережиту подію;
- погіршення настрою при спогадах про подію;
- втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції;
- порушення пам'яті ;
- бажання уникнути думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією;
- почуття «вкороченого майбутнього», втрата життєвих орієнтирів;
- важкість в зосередженні;
- дратівливість;
- лякливість.

Кожен учасник військових дій може бути у стані бойового стресу. Бойовий стрес виникає ще до реальної загрози життю і триває аж до виходу із зони бойових дій.

Бойовий стрес – це процес мобілізації усіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання небезпечної ситуації для життя. У людини відбувається зміна складу крові.

Зміст

Що може відбуватися з вами і як людина звикає до війни	3
Очікування і реальність в зоні бойових дій.....	4
Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність	4
Рекомендації щодо зниження факторів ризику в зоні бойових дій.....	5
Стрес та бойовий стрес.....	6
Гостра стресова реакція.....	8
Страх у бою	9
Рекомендації з протидії впливу стресу	11
Рекомендації щодо дій при виявленні стресу у товариша	14
Профілактика застійних явищ в тілі (синхрогімнастика, рефлексотерапія, нейропсихологія)	23
Додаткові рекомендації: способи підтримки зв'язку із сім'єю	26
Рекомендації у зоні бойових дій.....	27
Універсальні принципи бою	27
Групова тактика бою в населеному пункті.....	27
Рух по вулиці в пішою ходою.....	28
Рух вулицею підрозділами з бойовою технікою.....	28
Штурм будівель в населеному пункті.....	30
Індивідуальна тактика бою	32
Вибір прикриття для стрільби	32
Обхід будівель.....	33
«Дрібниці» бою, які необхідно знати.....	33
Вогневі позиції	33
Елементи ведення бою в лісі.....	34
Час на переміщення в бою	34
Пересування «двійкою» в бою.....	34
Пересування «трійкою» в бою.....	35
Екіпірування для бою в населеному пункті	35
Дії в темних приміщеннях	35

Куріння в умовах бойової ситуації.....	37
Дії військовослужбовців, перебуваючи в полоні.....	38
Тимчасовий блокпост.....	39
Тактика обшуку транспортних засобів.....	40
Дії при огляді транспортних засобів.....	41
Тактика огляду людей.....	42
Пересування колоною і дії при потраплянні в засідку.....	42
Дії при блокуванні колони місцевим населенням.....	45
Зміна боєздатності бійців в залежності від тривалості їхнього сну..	47
ПАМ'ЯТКА СОЛДАТОВІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ «ЗАЧИСТКИ».....	48
СПИСОК СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ВІЙНИ! НЕ ДЛЯ ТУРПОХОДУ	53

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

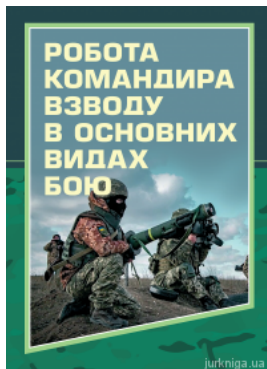
ПАМ'ЯТКА
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ
ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ
ДО БОЮ ТА В БОЮ

Підписано до друку 11.11.2022 р. Формат 60x84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 3,75. Тираж 100 прим.

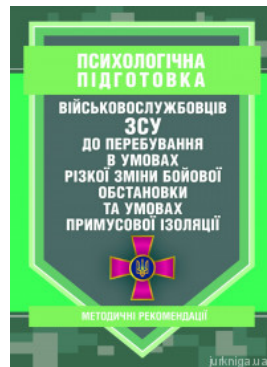
ТОВ Видавничий дім «СКІФ»
тел (044) 581-21-38

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 581 від 03.08.2001 р.

Книги, які можуть вас зацікавити



Робота командира взводу в основних видах бою. Навчальний посібник



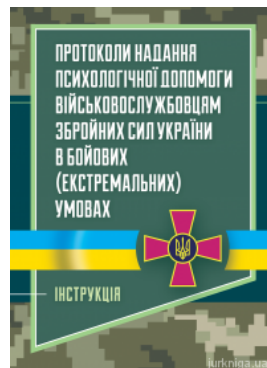
Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Методичні...



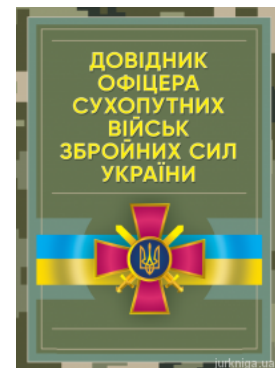
Боротьба з безпілотними літальними апаратами (за досвідом проведення ООС (раніше АТО))



Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО



Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах



Довідник офіцера Сухопутних військ Збройних Сил України

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)