

# **Порадник командира з відновлення стресостійкості**

Навчально-методичний посібник поглиблює теоретичну та прикладну психологічну підготовку офіцерського та сержантського складу і містить практичні рекомендації, антистресові методи та прийоми, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та розвиток стресостійкості військовослужбовця в умовах екстремальної (бойової) діяльності.

Порадник призначений для керівного складу військових частин (підрозділів) Збройних Сил України, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, військовослужбовців. Може використовуватися в якості додаткового джерела інформації для викладачів, слухачів та ад'юнктів в ході організації освітнього процесу у ВВНЗ.



**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК**

**ПОРАДНИК  
КОМАНДИРУ  
З ВІДНОВЛЕННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Видавничий дім  
«СКІФ»  
Київ – 2023

УДК 355:159.9(477)(075.8)

П 59

**Порадник командирів з відновлення стресостійкості:** навчально-методичний посібник / С. М. Грилюк, Л. Л. Тютюнник, В. І. Алещенко. — Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. — 168 с.

**ISBN 978-966-370-650-4**

Навчально-методичний посібник поглиблює теоретичну та прикладну психологічну підготовку офіцерського та сержантського складу і містить практичні рекомендації, антистресові методи та прийоми, спрямовані на відновлення психічного здоров'я та розвиток стресостійкості військовослужбовця в умовах екстремальної (бойової) діяльності

Порадник призначений для керівного складу військових частин (підрозділів) Збройних Сил України, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України, військовослужбовців. Може використовуватися в якості додаткового джерела інформації для викладачів, слухачів та ад'юнктів в ході організації освітнього процесу у ВВНЗ.

ISBN 978-966-370-650-4

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	4
ПЕРЕДМОВА.....	5
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС. СУТНІСТЬ ЯВИЩА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ .....	6
1.1. Стрес. Основні положення та характеристика .....	6
1.2. Бойовий стрес та його прояви .....	12
1.3. Загальні закономірності функціонування організму при стресі .....	21
1.3.1. Зміни в когнітивній сфері .....	21
1.3.2. Емоційні і поведінкові реакції .....	24
1.4. Найпоширеніші стресові стани. Що робити? .....	31
1.5. Стрес як ресурс .....	45
РОЗДІЛ 2. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ .....	49
2.1. Сутність стресостійкості .....	49
2.2. Стратегії подолання стресових ситуацій .....	53
2.3. Адаптація до стресу.....	61
РОЗДІЛ 3. РОБОТА З НАСЛІДКАМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ.....	66
3.1. Перша допомога військовослужбовцю .....	66
3.2. Самодопомога .....	80
3.2.1. Дихальні практики .....	88
3.2.2. Метод психофізіологічної саморегуляції “Ключ” .....	95
3.2.3. Ідеомоторні вправи .....	105
3.2.4. Точковий масаж (за Уманською А. О.) .....	108
3.2.5. Прогресивна м’язова релаксація (за Е. Якобсоном).....	116
3.2.6. Прийоми кінезіології .....	118
3.2.7. Практики, які допоможуть переключатись з негативу і долати стрес .....	131
3.2.8 Вправи для розвитку спостережливості і бічного зору .....	133
3.2.9. Арт-терапія .....	136
3.2.10. Музико-терапія .....	142
3.2.11. Ароматерапія .....	144
3.3. Ресурси стресостійкості.....	149
ЛІТЕРАТУРА .....	154
ДОДАТКИ .....	159

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

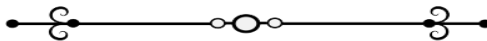
АТО	- антитерористична операція
БС	- бойовий стрес
ВНД	- вища нервова діяльність
ВНС	- вегетативна нервова система
ЗСУ	- Збройні Сили України
ПНС	- парасимпатична нервова система
РНК	- рибонуклеїнова кислота
СНС	- симпатична нервова система
ЦНС	- центральна нервова система
ЧСС	- частота серцевих скорочень

## ПЕРЕДМОВА

В сучасних умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, безпрецедентного спротиву українського народу загарбникам актуальним і важливим є формування, підтримання та відновлення психічної стійкості особового складу до впливу негативних факторів війни.

Прояви негативних психічних станів, бойової психічної травми, розлади фізичного і психічного здоров'я, хронічні психопатологічні зміни особистості, соціальна дезадаптація, асоціальна поведінка військовослужбовців є наслідком адаптивного реагування на вплив стрес-факторів бойової обстановки та потребує запровадження і проведення ефективних профілактичних та прогностичних заходів. Навчально-методичний посібник розроблено з метою полегшити роботу командирів, заступників командирів з морально-психологічного забезпечення, психологів та інших фахівців, які працюють в рамках даної проблематики. Рекомендації, представлені в методичному посібнику спрямовані на удосконалення психологічної роботи з профілактики негативних психічних станів та підтримання і відновлення психічної стійкості у військовослужбовців.

В навчально-методичному посібнику структуровано, доступно та лаконічно подано інформацію про стрес, особливості психічних та психофізіологічних реакцій людини на його вплив, описано механізми його дії на організм людини, а також підібрано апробовані способи, форми та методи відновлення психофізіологічного балансу організму людини, які можна використовувати як під час відновлення психічної стійкості особового складу після виведення підрозділів на відновлення боєздатності, а також в повсякденній діяльності.



## РОЗДІЛ 1



### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС. СУТНІСТЬ ЯВИЩА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

#### 1.1. Стрес. Основні положення та характеристика

Розвиток сучасного суспільства характеризується швидкими і радикальними реорганізаціями у соціально-економічній сфері, змінами у суспільно-політичному житті, професійними і ціннісними трансформаціями й іншими чинниками, які постійно впливають на особистість. Стрес став характерною рисою нашого часу. Щоб зберегти психічне здоров'я й успішно реалізуватися у соціумі, людина має "підготувати" всі рівні свого існування, працювати над формуванням власного світогляду та високого рівня стресостійкості до впливу деструктивів.

#### **Стрес це:**

- стан напруження у відповідь на певні подразники;
- неспецифічна (одна і та сама на різні подразники) реакція організму на фізичний чи психологічний вплив, що порушує внутрішній баланс організму;
- сукупність психічних і фізіологічних реакцій організму у відповідь на вплив стресора, що мобілізує ресурси організму і готує його до фізичної активності.

Існує три типи реакції на стрес – **боротьба, втеча, завмирання.**



**Реакція на стрес може бути активізована не лише реальним, а й очікуваним чи уявним подразником.**

**Еустрес** – стрес, викликаний позитивними емоціями, або помірний стрес, який мобілізує організм.

**Дистрес** – надмірний стрес, коли людина не в змозі повністю адаптуватися до стресової ситуації та спричинених нею наслідків. Цей стан потребує залучення значних адаптаційних ресурсів, є руйнівним для організму і може зумовити дезадаптивну поведінку.





## ***Шкідливий не сам стрес, а його надмірність!***

### ***У процесі розвитку стресу виділяють три стадії:***

**1. Стадія тривоги**, яка розвивається впродовж 24-48 годин після впливу стресора і має дві фази – шоку і протишоку.

На цій стадії відбувається активізація захисних механізмів. Активне виділення глюкокортикоїдів спричиняє зменшення розміру вилочкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів і гальмує більшість процесів, які не є важливими у момент впливу стресора. Інтенсивне вироблення катехоламінів та кортикостероїдів на фізіологічному рівні налаштовують організм до відповідних дій.

На початку стадії тривоги (*фаза шоку*) відбувається незначне зменшення активності і опір ненадовго зменшується, оскільки організм налаштовується на протистояння, мобілізуючи усі свої резерви. Спостерігаються порушення функцій певних систем організму (нервової, кровоносної, дихальної, травної), водно-сольового обміну, метаболізму, терморегуляції тощо, тому знижується артеріальний тиск, температура тіла, м'язовий тонус, втрачається тканинна рідина, знижується опірність організму. Але як тільки починає виділятися кортизол, рівень спротиву підвищується, збільшуючи ресурсність організму (*фаза протишоку*).

Суттєвою ознакою фази протишоку є стан тривоги, що зумовлює ряд типових для її прояву фізіологічних змін в організмі: збільшення частоти дихання, прискорення серцебиття та пульсу, підвищення артеріального тиску, почервоніння шкіри, потіння, пригнічення процесів травлення, може спостерігатися тунельне бачення та ін., активізуються захисні механізми та адаптаційні спроможності.

Загалом, на цій стадії усе покликано мобілізувати ресурси організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цих резервів достатньо – вплив стресу завершується і баланс організму відновлюється. Більшість незначних стресів завершуються на цьому етапі. Якщо стресор продовжує впливати на організм, настає стадія опору (*резистентності*).

**2. Стадія резистентності (опору)** протягом якої організм пристосовується до стресора і намагається впоратися з ним. Перші ознаки цього проявляються вже у фазі протишоку.

На цій стадії активізується розумова й м'язова діяльність, мобілізуються внутрішні сили та резерви організму і зазвичай підвищується стійкість до дії стресорів. Збільшення секреції кортикостероїдів і адреналіну викликає гіпертрофію кори надниркових, що, зі свого боку, збільшує кількість крові, що циркулює, та підвищує артеріальний тиск. Посилюється утворення печінкою глікогену. Завдяки цим процесам м'язи готуються до активності шляхом боротьби або втечі. Перша реакція на стресор залежить від співвідношення кількості гормонів у крові: якщо переважатиме вміст норадреналіну, то ймовірніше відбудеться втеча, а якщо адреналіну – боротьба.

Якщо організм на цій стадії здатен впоратися зі стресовим впливом, стан людини поступово нормалізується. Якщо ж адаптивні можливості організму недостатні й організм вичерпав усі свої психічні, фізіологічні та фізичні ресурси і боротися немає сил, мова йде про стадію виснаження.

**3. Стадія виснаження.** Наступає через кілька місяців або років, якщо вплив стресора був занадто потужним чи тривалим. На цій стадії виснажуються ресурси організму й зменшується загальна організму, відбувається виснаження кори надниркових, знову з'являються реакції тривожності, хронічні захворювання та розлади, процес стає безповоротним. Це може призвести навіть до загибелі.

#### ***Типи стресів за об'єктом впливу:***

**фізіологічний** – це реакції, що проявляються різкими змінами фізіологічних функцій і викликані впливом стресорів, які не пов'язані з емоційними переживаннями. Стресорами при цьому можуть бути фізичне перенавантаження організму та вплив на нього шкідливих чинників навколишнього середовища (мікроклімат, радіація, вібрація, шум, яскраве/тьмяне світло, сильні запахи, природні стихійні лиха та ін.).

**психоемоційний** – є суб'єктивною реакцією людини на зовнішні виклики, що порушує психологічний баланс і залежить від особистісних характеристик, життєвого досвіду, психологічного стану, віку, вихованості, освіченості та ін.

Стрес може бути ситуативним, коротким і позитивним чинником, що мотивує та підвищує ресурсність і продуктивність людини, але якщо його переживати впродовж тривалого періоду – він може перейти в хронічну форму і негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я особистості. Важливо розуміти, який тип стресу ви переживаєте, оскільки це дозволить обрати ефективні засоби його подолання.

Дослідники з Каліфорнійського університету виявили, що короткостроковий стрес покращує опірність організму захворюванням. Проте, тривалий стрес послаблює імунну систему приблизно на **60 %**.

### ***Чотири основних типи стресу (за Карлом Альбрехтом)***

**Тимчасовий.** Це один з найпоширеніших типів стресу, який виникає, наприклад, коли людина хвилюється про дефіцит часу. Нервується, що не встигне виконати необхідний об'єм роботи, не здасть вчасно звіт, запізниться на важливу зустріч, не досягне чогось значимого. В цей час людина почувається ніби у пастці. Щоб уникнути такого стресу, передусім потрібно бути організованим і дисциплінованим.

#### ***Як впоратися:***

- *тайм-менеджмент;*
- *список та розподіл справ (матриця Ейзенхауера) (додаток 1);*
- *визначення пріоритетів;*
- *асертивність, та одна з її якостей: уміння говорити «ні».*

**Достроковий.** Це стрес, який виникає у результаті хвилювання стосовно майбутніх подій і страху, що щось піде не так: виступ на нараді чи прес-конференції, презентація проекту, проведення заходу тощо.

Оскільки довгостроковий стрес виникає на основі нашої уяви та фантазій, потрібно зрозуміти, що проблема по суті вигадана і є продуктом неправильно спрямованих думок.

### ***Як впоратися:***

- *візуалізація*. Уявіть, що майбутня ситуація чи подія, яка вас тривожить, проходить якнайкраще. Уявляйте майбутнє в дрібних деталях та емоційно наповнюйте його;
- *медитація*. Дозволяє сконцентруватись на поточному моменті і не тривожитися про майбутнє;
- *підвищення впевненості у собі*. Впевненість усуває невпевненість. Ці два стани одночасно існувати не можуть;
- *подолання страху невдачі* завдяки чіткому плану дій та якісній підготовці.

**Ситуативний**. Переживається у ситуаціях, які людина не може контролювати (непередбачувана подія, екстремальний випадок). Але найчастіше він виникає у разі ймовірності втрати статусу та репутації в очах оточуючих.

### ***Як впоратися:***

- *контролюйте думки, які зумовлюють стрес*. Вчасно зупиняйте їх і не давайте можливості розвиватися далі;
- *адекватно оцініть ситуацію*. Не хвилюйтеся, спокійно подумайте над шляхами вирішення, не залучаючи зайвих і надмірних емоцій.

**Конфліктний**. Виникає в процесі взаємодії у соціумі, коли нам потрібно поспілкуватися з кимось або виступити на публіці. Оскільки кожна людина унікальна і неможливо достеменно передбачити результат, з'являється хвилювання і невпевненість.

### ***Як впоратися:***

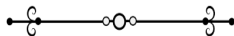
- *розвивайте емоційний інтелект*;
- *вчіться вирішувати конфлікти*. Якщо Вас не лякають конфлікти, то і не виникатиме стрес, пов'язаний з їхньою ймовірною появою.

Прояви стресового стану дуже різні і зумовлюються як обставинами так і особливостями самого організму.

### ***Основні ознаки стресу***

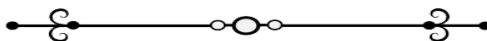
- *підвищення чи пониження температури тіла, артеріального тиску, темпу серцебиття, частоти пульсу;*

- м'язова напруженість в ділянці шиї, плечей, спини чи інших ділянок тіла;
- дискомфорт і больові відчуття у тілі, часті головні болі, розлади кишково-шлункового тракту та ін.;
- порушення сну;
- надмірний або знижений апетит, постійне відчуття голоду;
- хронічна втома, депресія, небажання що-небудь робити, фізична слабкість;
- підвищена чутливість до болю;
- надмірна збудливість, агресивність, образливість, тривожність;
- роздратованість та пригніченість без особливих причин;
- жалість до себе й бажання плакати, сльозливість, що може переходити в ридання, туга, пригніченість, песимістичні настрої;
- знижена працездатність, збільшення кількості помилок у звичній діяльності;
- порушення функцій когнітивних процесів (пам'ять, увага, мислення, сприймання, мовлення та ін.);
- нездатність зосередитись на виконанні завдань;
- втрата почуття гумору;
- відсутність інтересу до рідних і колег, асоціальна поведінка;
- нездатність розслабитись і відсторонитись від проблем;
- нав'язливі думки, дії, звички;
- уповільнення або пришвидшення міміки, жестів чи мовлення;
- порушення координації;
- метушливість і недовірливість;
- зловживання шкідливими звичками та ін.



Коли ми прагнемо життя без труднощів, нагадайте нам, що дуби ростуть міцними на зустрічних вітрах, а діаманти виробляються під тиском.

**Пітер Маршалл**



## 1.2. Бойовий стрес та його прояви

Невід'ємною частиною психічної травматизації учасників бойових дій є бойовий стрес. У наказі Міністерства оборони України “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” від 09.12.2015 № 702, надано визначення поняття “бойовий стрес”. Це *“багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій”*.

**Бойовий стрес** – це наслідок потужної дії зовнішніх й внутрішніх стресорів на організм людини в екстремальних (бойових умовах), що спричиняє порушення психічного, психологічного та фізичного здоров'я особистості і проявляється у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізіологічних та поведінкових реакцій.

Найбільш поширене визначення бойового стресу передбачає його розуміння як процесу впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зменшенням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності визначаються поняттям “бойова психологічна травма” або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма». Основною вимогою такого підходу є необхідність якомога раніше діагностувати дестабілізацію стану військовослужбовця і вжити термінових реабілітаційних заходів, щоб не допустити безповоротних патологічних змін.

Стрес в бойовій обстановці – це наслідок умов, що сприймаються людиною, як небезпечні для здоров'я і життя. Навіть просто перебування в зоні збройного конфлікту викликає стрес. Постійне напруження організму і активізація уваги підтримують процес збудження нервової системи – і це нормально. Очікування бою, перебування в бою, необхідність реагувати на напад, закінчення бою, перебування в місцях дислокації частини близько до переднього краю, рух по території можливого бойового зіткнення, дії в умовах невизначеності і недостатньої координації та ін. – це умови виникнення бойового стресу.

В умовах виконання службово-бойових завдань, військовослужбовець зазнає комплексного впливу різних чинників стресу, серед яких виділяють специфічні та неспецифічні стресори бойової обстановки.

**Специфічні бойові стресори** (мають підвищений рівень стресогенності):

- ситуації, які загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовця;
- поранення, контузії, каліцтва та дози опромінення;
- страх потрапити в полон;
- страх болю та страх фізичної й психічної травматизації;
- загибель близьких людей і товаришів по службі;
- жахливі картини смерті і людських страждань;
- випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- необхідність вбивати;
- події, у результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовця.
- специфічність бойової обстановки (велика швидкість та непередбачуваність розвитку подій, відсутність чітко визначеної лінії фронту, вимушена самотність в ході виконання бойових завдань, тривале перебування на бойових постах, нестійкий зв'язок з основними силами або його відсутність, часткова ворожість місцевого населення, новизна, невизначеність, раптовість)

**Неспецифічні стресори** (властиві як бойовій обстановці, так і іншим видам стресових ситуацій):

- підвищений рівень потенційної загрози для життя;
- тривале виконання напруженої діяльності;
- тривала відсутність можливості задоволення основних біологічних і соціальних потреб;
- різкі і несподівані зміни умов служби та життєдіяльності;
- важкі екологічні умови життєдіяльності;
- відсутність контактів з близькими;
- неможливість змінити умови свого існування;
- інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти;
- підвищена відповідальність за свої дії;
- можливість загинути, отримати поранення або потрапити в полон;
- неможливість задоволення необхідних фізіологічних потреб (дефіцит води та повноцінного харчування, порушення режиму сну, невідповідність санітарних норм гігієнічним нормативам) та ін.

***Найпотужніші стресори в ході ведення бойових дій:***

*смерть бойових побратимів – 50%;*

*зовнішній вигляд важкопораненого (загиблого) – 29%;*

*шумові та світлові бойові ефекти – 8%;*

*палаюча військова техніка – 5%;*

**Прояви бойового стресу додатково можуть інтенсифікувати** певні соціальні, релігійні, етнічні, сімейні та інші обставини, зокрема:

• непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець, який бере участь у бойових діях;

• наявність в учасника бойових дій негативного травматичного досвіду в минулому;

• незначний особистий досвід подолання стресу в довоєнний період;

• приналежність військовослужбовця до національності, яка етнічно близька до національності противника;

• належність військовослужбовця до жіночої статі;



- складна ситуація в сім'ї військовослужбовця;
- складне матеріальне становище та соціальні умови військовослужбовця або його сім'ї (родини, друзів).

Психічна травматизація в бойових умовах є поширеним явищем. Бойовий стрес може викликати істотні зміни в когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах та суттєво впливати на якість професійної діяльності військовослужбовця. Деструктивні наслідки бойового стресу залежать від індивідуальних особливостей особистості, можуть мати різну силу і термін проявлення (під час бою, відразу після бойових дій або через певний проміжок часу), можуть викликати гостру психічну реакцію або спричинити розвиток хронічних стресових розладів тощо.

### ***Як людина зникає до війни?***

**I період** (*хвилини, години*) – організм активізується і підвищується працездатність. Мобілізація сил відбувається в основному завдяки “поверхневим” резервам організму.

Страх невідомого початково охоплює людину, але коли вона долає страх власної смерті, тоді починають працювати інші механізми. Через певний час тотальне відчуття страху відступає і бій стає професійною роботою, яку виконують із злістю та виваженістю.

**II період** (*до 10 діб*) – організм перелаштовується адекватно реагувати в екстремальних (бойових) ситуаціях. На цьому етапі може знизитися рівень ефективності виконуваної діяльності, але за умов високого рівня умотивованості, працездатність може залишатися високою.

**III період** (*20 – 60 діб*) – з'являється втома, організм поступово виснажується.



***Стрес – це нормальна реакція організму на ненормальні умови.***

Стресові переживання є природними, а реакція на стрес – механізмом виживання, який змушує організм реагувати на небезпеку. Прояви поведінково-діяльничної активності в

екстремальних (бойових умовах) дуже індивідуальні. Військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості при виконанні звичайних завдань досить спокійні, а під впливом потужніших стресорів – підвищують продуктивність діяльності. Особистості з нижчим рівнем стійкості до стресу більш тривожні і їх суттєво виводять з рівноваги відносно прості завдання, викликаючи дистрес.

**Рівень прояву бойового стресу зумовлюється:**  
характером і важкістю події; минулим психологічним травматичним досвідом; отриманими раніше пораненнями, контузіями, фізичними травмами; актуальним станом фізичного та психічного здоров'я; терміном перебування в небезпечних умовах (у тому числі в умовах примусової та вимушеної ізоляції) тощо.

Під впливом бойових стресорів військовослужбовець може отримати розлади психіки різної важкості, що призведе до часткової або повної втрати боєздатності.

**Бойові психічні травми за ступенем важкості:**

**легкі (I ст.),** які характеризуються надмірним збудженням і дратівливістю, бажанням закритися в собі, втратою апетиту, швидкою стомлюваністю та наявністю головного болю;

**середні (II ст.),** яким властиві легкі істеричні реакції та прояви агресії, тимчасова амнезія, депресія, гіперестезія (підвищена чутливість до яскравого світла, гучних звуків і запахів) та страх;

**важкі (III ст.),** коли спостерігається порушення слухових і зорових функцій, розбалансування рухових навичок та координації рухів, наявність психомоторних розладів від безглуздих вчинків до стану ступору.

До бойового стресу помірної сили більшість військовослужбовців, як правило, добре адаптується. На початковому етапі навіть спостерігаються концентрація уваги, ясність мислення, поліпшення пам'яті, підвищення бойової активності та цілеспрямованості дій. Бойовий стрес надмірної сили викликає істотні зміни й має різні форми прояву:

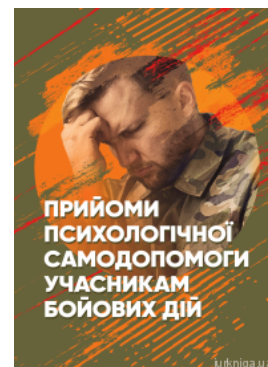
## Книги, які можуть вас зацікавити



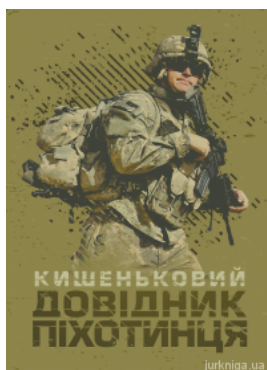
Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій



Забезпечення особистої кібербезпеки військовослужбовця



Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій



Кишеньковий довідник піхотинця



Смуга реакції лідера (курс лідерства)



Підготовка тактичних груп (відділення, взвод). Альбом схем та методичних матеріалів

Перейти до галузі права  
**Військове право**



[Перейти на сайт →](#)