

# **Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій**

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу бойових стрес-факторів на військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях, ми пропонуємо низку заходів із навчання військовослужбовців прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції.

Матеріали подані таким чином, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самотійно їх подолати.

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ  
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:  
обмежень для розповсюдження немає

# ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Видавництво  
«Центр учбової літератури»  
Київ – 2023

УДК 159.922.27:316.33

П 75

**Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій:** методичні рекомендації. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 74 с.

**ISBN 978-611-01-2905-3**

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу бойових стрес-факторів на військовослужбовців, які беруть участь в бойових діях, ми пропонуємо низку заходів із навчання військовослужбовців прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції.

Матеріали подані таким чином, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самостійно їх подолати.

ISBN 978-611-01-2905-3

© «Центр учбової літератури», 2023.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
1. ЗВЕРНИ УВАГУ .....	6
2. ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕС-ФАКТОРІВ В УМОВАХ ЛОКАЛЬНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ .....	9
3. ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРЕД БОЄМ .....	11
4. ПРОЯВИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЮ .....	13
5. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ .....	15
5.1. ПОДОЛАННЯ І МІНІМІЗАЦІЯ СТРАХУ .....	15
5.2. РЕАКЦІЯ ТРИВОГИ ТА ЇЇ ВИДИ .....	19
5.3. ПАНІКА .....	27
5.4. СТАН ФРУСТРАЦІЇ .....	35
5.5. МАРЕННЯ І ГАЛЮЦИНАЦІЇ .....	43
5.6. СТУПОР .....	43
5.7. ІСТЕРИКА .....	45
5.8. НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ .....	46
5.9. ПЛАЧ .....	48
5.10. ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ АБО СОРОМУ .....	50
6. ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ (ЯК ЗНЯТИ СТРЕС) .....	52
7. ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ .....	58

8. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ І ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ.....	63
8.1. ЗАГАЛЬНА РОБОТА З БЛОКАМИ .....	63
8.2. “ЗАЗЕМЛЕННЯ” .....	65
9. КОЛИ ТОБІ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ .....	70
10. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТОВАРИШУ .....	73

## ВСТУП

Події, які відбуваються останнім часом в нашій державі свідчать про те, що кожен з нас повинен бути готовим до того, що може опинитися в екстремальній, непередбачуваній, небезпечній для життя обстановці.

За таких умов людина піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади, в тому числі бойова психічна травма, а в подальшому і розвиток посттравматичних стресових розладів.

Одні військовослужбовці можуть подолати наслідки таких факторів самостійно, інші не можуть цього зробити і потребують допомоги психологів та інших спеціалістів.

В тому випадку, якщо поряд немає фахівця-психолога, рекомендуємо скористатися нашими порадами і рекомендаціями, які допоможуть не тільки оцінити свій психологічний стан, але і навчать швидкому відновленню власних психічних функцій, зняттю напруги.

Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими кожен може зіткнутися в небезпечній обстановці, дозволить психологічно до них підготуватися.

Ознайомлення з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори виконує функцію своєрідного “щеплення”, що діє за принципом “попереджений значить захищений”.

## 1. ЗВЕРНИ УВАГУ

### ДОРОГИЙ ДРУЖЕ !

Твої переживання дуже особисті, але ці рекомендації допоможуть тобі дізнатися, як люди можуть реагувати в складних ситуаціях. Знайомство з рекомендаціями навчить тебе, як допомогти собі та іншим, якщо хтось поруч опиниться в таких же ситуаціях.

Ми розкажемо тобі про перебіг стресу, про реакції людського організму на психотравмуючі події, чого чекати від себе, як надати допомогу собі та усвідомити, що тобі необхідна допомога сторонніх.

**Психотравмуюча подія** – це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров'я людини.

### Зверни увагу!

● Перебуваючи під впливом травматичних подій, твої думки і відчуття можуть бути болісними і незрозумілими для тебе, а реакції – незвичними і такими, що лякають. Знай – у тебе нормальна реакція на ненормальну ситуацію.

- Страх – нормальне явище.
- Відсутність інформації може посилювати твою невпевненість.
- Групова підтримка укріплює психічне здоров'я.
- Говори, обговорюй те, що тебе турбує – не мовчи.
- Хочеш плакати – плач, не соромся. Організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний виплеск зменшує вплив психотравмуючих факторів. Забудь про гендерні стереотипи: “чоловіки повинні бути сильними”, “чоловіки не плачуть”, “чоловіки вмирають стоячи”.

● Постійне вживання алкоголю або психотропних речовин може допомогти дещо заспокоїтися, на короткий час, забути



дошкульні спогади та страхи, розслабитися і трохи поспати. Але в перспективі таке зловживання може призвести до погіршення настрою, порушення сну і стати окремою проблемою. Людям, які переживають психотравмуючу подію, алкоголь (горілка, вино, пиво тощо) повністю протипоказаний. У випадку вживання цих напоїв ти ризикуєш стати в мирний час надмірно дратівливим, агресивним, залежним від алкоголю, що може зруйнувати тебе і твою родину.

- Під час бойових дій вживання алкоголю може спричинити невиконання бойового завдання, нанести непоправну шкоду тобі і/або твоїм бойовим товаришам, навіть привести до загибелі.

- Починай свій ранок зі склянки теплої води! Щоденне вживання питної води, краще теплої, із розрахунку 30-40 мг на 1 кг ваги виводить із твого організму токсини.

- Намагайся щодня вживати такі продукти, які необхідні організму для боротьби зі стресом: продукти бджільництва, овочі, домашній сир, цукор (але зловживати ним не слід) тощо. Твоєму організму вкрай необхідні вітаміни, мікроелементи, амінокислоти. Поповнюй їх брак вітамінами, які безпечно можна вживати декілька місяців. Було б добре, якби була можливість вживати антистресовий препарат "Гліцисед", він покращує розумову діяльність, зменшує потяг до алкоголю, покращує сон, знижує роздратованість, підвищує концентрацію уваги.

- Не забувай відпрацьовувати кілька разів на день заспокійливе дихання: вдихаємо носом, а видихаємо ротом. Видих має бути довший за вдих.

- Щовечора, або після стресової події, роби вправи для розслаблення м'язів плечового поясу: розминай м'язи плечей, шиї; розтирай руки, ноги. Використовуй комплекс вправ, користуючись рекомендаціями.

- Щоб твій сон був міцний, якщо дозволяє обстановка, роззуйся, спи без взуття. Взута людина не може розслабитися.

- Якщо твій товариш засмучений, не проходь повз нього, запитай: “Що сталося?”, “Як ти себе почуваєш?”, “Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився твій настрій?”. Навіть у найважчій ситуації можна зробити для себе і своїх друзів щось приємне (чи хоч би помріяти про це).

- Знаходь час для молитви.

- Пам’ятай, що користування рекомендаціями надасть тобі можливість запобігти розвитку посттравматичного стресового синдрому. Виконуй ці рекомендації, самоаналізуй своє психічне здоров’я і, в разі необхідності, звертайся за допомогою. Більшість людей може справитися з кризою самостійно, але є основні правила, коли ти повинен звернутися до психолога.

- В своїй основі ти – та ж сама людина, якою була і перед бойовими діями.

- “Світло в кінці тунелю” є.

## **2. ТИПОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕС-ФАКТОРІВ В УМОВАХ ЛОКАЛЬНОГО ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ**

Війна – найбільша драма, але, разом з тим, війна може мати і позитивний вплив на учасників успішної бойової діяльності.

Відбуваються позитивні зміни: підвищується умілість, професіоналізм, війна прискорює соціальний час, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети, ти стаєш більш досвідченим, справжнім професіоналом; підвищується твій соціальний статус, який виражається в поважному відношенні до тебе, як до учасника бойових дій, визнанні твоїх заслуг.

Не випадково ветерани війни згадують її як особистісно значущий продуктивний період часу.

Процес адаптації до бойових дій триває приблизно 15-25 днів, по закінченню яких ти досягнеш піку морально-психологічних можливостей.

Після 30-40 днів безперервного перебування в безпосередньому зіткненні з противником, часто настає їх швидкий спад, пов'язаний з виснаженням духовних і фізичних сил. Обмеження рухливості людини протягом 3 днів знижує її працездатність на 30%.

### **Типові психологічні реакції, що виникають під впливом стрес-факторів в умовах локального збройного конфлікту**

#### ***Позитивні:***

- мобілізація психологічних можливостей;
- активізація ділових мотивів, обов'язку, відповідальності;
- прояв інтересу, ентузіазму;
- активізація й оптимізація пізнавальної діяльності;
- актуалізація творчих можливостей;

- підвищення готовності до рішучих і сміливих дій;
- підвищення витривалості, невибагливості;
- зниження порога відчуттів, прискорення реакцій;
- зниження стомлюваності, зникнення почуття втоми, безтурботності;
- виникнення азарту, емоційного збудження;
- підвищення концентрації уваги, ігнорування всіх другорядних сигналів;
- покращення запам'ятовування матеріалу, який має значимість;
- покращення продуктивного мислення – швидкості пошуку і оцінки можливих виходів із ситуації, що склалася;
- підвищення рівня розвитку вольових якостей;
- посилюється роль соціально-значимих і високих громадських мотивів.

***Негативні:***

- прояв занепокоєння, непевності, тривоги;
- загострення почуття самозбереження;
- гостра боротьба мотивів обов'язку й особистої безпеки;
- нерозуміння того, що відбувається, дезорганізація пізнавальної діяльності;
- руйнація відпрацьованих навичок, поява помилок у роботі;
- недостатня змобілізованість (гіпозмобілізованість), прояв розсіяності в діях;
- втрата самоконтролю, прояв істеричних реакцій, панічні дії;
- поява почуття слабості, втоми, крайньої змореності;
- виникнення гострих психотичних станів;
- прояв розгубленості (фрустрація, заціпеніння, ступор);

### 3. ПСИХІЧНИЙ СТАН ПЕРЕД БОЄМ

Психічне переживання перед боєм зветься тривожним очікуванням. В цей період (дні, години) у тебе можуть виявлятися такі ознаки: метушливість, зайва балакучість, глибока заклопотаність, часте куріння, прагнення якнайшвидше йти в бій, підвищена чутливість до усіляких звісток. Настрій може легко змінюватись, від неприємно-томливого до підвищено-веселого стану.

***В інтелектуальній сфері спостерігається:***

- безперервний потік різних думок;
- зниження уваги;
- нездатність зосередитися на чому-небудь.

***В емоційній сфері спостерігається:***

- напруженість;
- очікування чого-небудь важкого, скрутного.

***Характерними об'єктивними показниками можуть бути:***

- прискорення пульсу (понад 90 ударів за хвилину у стані фізичного спокою);
- збільшення частоти дихання (до 20-30 подихів за хвилину);
- підвищення температури тіла до 39 градусів та ін.

Такий стан відображає процес уявної психологічної підготовки, настроювання організму на ті небезпеки та труднощі, з якими доведеться зіткнутися в бою. З психологічної точки зору, психічний стан військовослужбовців в очікуванні бою – стан тривожного очікування.

Цей стан переживає більшість, хоча ступінь вираженості його у різних людей не однаковий, в залежності від багатьох умов та факторів. В період підготовки і очікування бойових дій ти повинен бути постійно в процесі діяльності (чищення зброї, обслуговування техніки).

За відсутності корисної діяльності виникають роздуми, різні передчуття, розповсюджуються тривожні чутки, зароджується страх перед невідомістю, може статися зниження бойового духу.

## **4. ПРОЯВИ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В БОЮ**

Основна реакція військовослужбовців на бойові дії – бойовий стрес.

Організм активно адаптується в умовах бойової обстановки. Включається напруженість механізмів саморегуляції, формується пристосувальна поведінка для дій в небезпечних умовах.

Екстремальна стресова ситуація – суворе та жорстоке випробування на міцність всіх психічних і фізичних можливостей. Кожний може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчути те, що раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Проте, є немало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, необхідність знищувати противника, брак часу й інформації та інші несприятливі чинники.

Нормальними переживаннями людини в бойовій обстановці є не тільки відчуття патріотизму, любові до України, прагнення помститися ворогу, виконати бойову задачу, відчуття гніву, але і, такі негативні, як страх смерті, поранення, каліцтва, полонення противником, страх не виконати поставлену бойову задачу та виявитися боягузом в очах товаришів.

Безстрашних людей не буває. Більшість учасників бою відчують, немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “ворушіння” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням,

нудотою, блювотою (у 25%); неспроможністю контролювати акти сечовипускання та дефекації (нетримання сечі, пронос) (у 20%).

Це – нормальні реакції на ненормальні умови перебування.

Перелічені негативні відчуття загострюються по мірі накопичення втоми, при тривалій участі в бойових діях, у разі втрати бойових товаришів, при несприятливому розвитку бойових подій, негативному відношенні до військ населення регіону та ін.

Кожна людина має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо ти відчуваєш, що можеш контролювати себе в бойових умовах, то продовжуй виконувати бойові завдання.

У разі, якщо ти відчуваєш, що твої переживання мають доволі інтенсивний характер, тобі складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню бойових завдань, скористайся нашими рекомендаціями і ти зможеш самостійно повернути під контроль свої емоції, переживання, поведінку.



## 5. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

### 5.1. ПОДОЛАННЯ І МІНІМІЗАЦІЯ СТРАХУ

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає *страх*, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання (30% військовослужбовців відчують найбільший страх перед боєм, 35% – в бою і 16% – після бою).

За змістом переживання страх проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху “втрати контролю” над ситуацією і над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують наступні форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

*Переляк* – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрожуючої небезпеки.

**Тривога** – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчутти небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям.

**Головна відмінність страху від тривоги** полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об'єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об'єкту”; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

### **Самодопомога при страху**

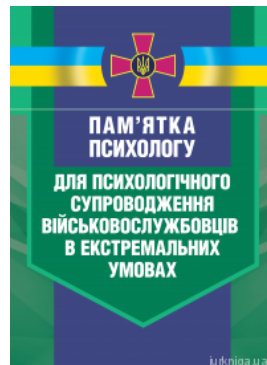
Щоб попередити страх, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з товаришами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

**Страх** – це відчуття, яке, з одного боку, оберігає тебе від ризикованих, небезпечних вчинків, з другого боку, кожному

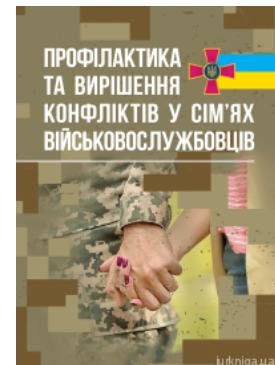
## Книги, які можуть вас зацікавити



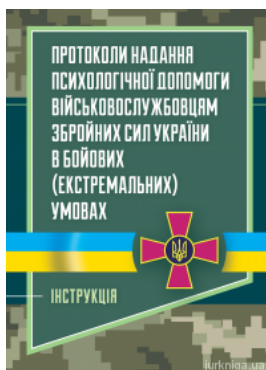
Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей



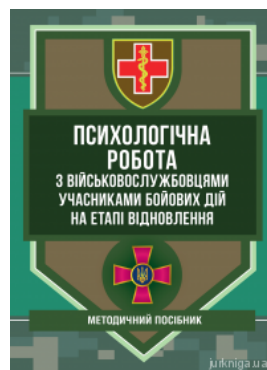
Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах



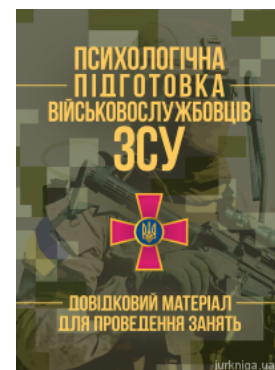
Профілактика та вирішення конфліктів у сім'ях військовослужбовців



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



Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення



Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ. Довідковий матеріал для проведення занять

Перейти до галузі права  
**Військове право**



[Перейти на сайт →](#)