

Зінченко Поліна,

*здобувачка бакалаврського ступеня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»,
курсант, Національна академія внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Сняткова Тетяна, доктор філософії, доцент кафедри
юридичної психології, Національна академія внутрішніх справ*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ ПІД ЧАС ПАНІЧНИХ АТАК

Панічні атаки є поширеним психоемоційним розладом серед військовослужбовців, особливо в умовах бойових дій та підвищеного стресу. Вони проявляються в раптових нападах інтенсивного страху, що супроводжуються соматичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, задуха, запаморочення, відчуття втрати контролю або страх смерті [3, с. 160]. У контексті військової служби панічні атаки можуть значно знижувати боєздатність, впливати на прийняття рішень та загальний психічний стан військовослужбовця.

Основними причинами виникнення панічних атак у військових є тривалий стрес, травматичні події, порушення сну, фізичне та емоційне виснаження [1, с. 27]. Часто панічні атаки пов'язані з розвитком посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який формується внаслідок пережитих бойових ситуацій. У таких випадках панічні симптоми можуть бути реакцією на тригери, що нагадують про травматичний досвід [4, с. 4].

Психологічна допомога військовослужбовцям при панічних атаках повинна бути комплексною та включати як негайну підтримку, так і довготривалу терапію. На етапі гострого стану важливо застосовувати техніки стабілізації, зокрема дихальні вправи, заземлення та фокусування уваги. Наприклад, контрольоване дихання (повільний вдих на 4 секунди, затримка дихання та видих) сприяє зниженню фізіологічного збудження [2, с. 59].

Ефективним методом допомоги є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє змінити деструктивні думки та поведінкові реакції, що супроводжують панічні атаки. КПТ допомагає військовим усвідомити природу своїх симптомів і навчитися керувати ними [5, с. 78]. Також важливу роль відіграє психоосвіта – інформування військовослужбовців про механізми виникнення паніки та способи її подолання.

Не менш значущим є соціально-психологічний супровід, який включає підтримку з боку побратимів, командирів та психологів. Формування довірливого середовища у військовому колективі сприяє зниженню рівня тривожності та полегшує звернення по допомогу [6, с. 97]. Крім того, важливо забезпечити доступ до професійної психологічної допомоги, включаючи індивідуальні консультації та групову терапію.

Профілактика панічних атак передбачає розвиток стресостійкості, регулярну психологічну підготовку та навчання навичкам саморегуляції. Впровадження програм психологічної підтримки у військових підрозділах дозволяє зменшити ризик виникнення панічних розладів та покращити

загальний психічний стан військовослужбовців [2, с. 68].

Таким чином, психологічна допомога при панічних атаках у військовослужбовців є важливою складовою забезпечення їхнього психічного здоров'я. Комплексний підхід, що поєднує негайну підтримку, терапевтичні методи та профілактичні заходи, сприяє ефективному подоланню панічних станів і підвищенню боєздатності військових.

Панічні атаки у військовослужбовців часто мають раптовий характер і можуть виникати навіть у відносно безпечних умовах, що значно ускладнює їх прогнозування. У багатьох випадках перша панічна атака стає для військового психологічною травмою сама по собі, оскільки супроводжується відчуттям втрати контролю та страхом повторення подібного стану [1, с. 28]. Це формує «страх страху», який підтримує циклічність панічних реакцій.

Важливим аспектом є те, що військовослужбовці часто схильні ігнорувати або приховувати симптоми панічних атак через страх стигматизації або негативної оцінки з боку командування та побратимів. Це призводить до несвоєчасного звернення по психологічну допомогу та поглиблення симптоматики [4, с. 10]. У військовому середовищі досі зберігається установка на «витривалість будь-якою ціною», що може ускладнювати процес психологічної реабілітації.

Одним із ключових напрямів психологічної допомоги є формування навичок саморегуляції. До таких навичок належать техніки усвідомленості (mindfulness), м'язова релаксація та методи концентрації уваги на зовнішніх об'єктах. Використання цих методів дозволяє знизити інтенсивність фізіологічних проявів паніки та повернути контроль над емоційним станом [2, с. 64].

Окрему роль відіграє робота з диханням, оскільки під час панічної атаки у людини виникає гіпервентиляція, що посилює відчуття нестачі повітря. Контрольоване дихання допомагає стабілізувати рівень вуглекислого газу в крові та зменшити фізичні симптоми тривоги [3, с. 5]. Регулярне тренування дихальних технік сприяє формуванню стійкого навику самодопомоги.

У довгостроковій перспективі ефективною є робота з психологом у форматі когнітивно-поведінкової терапії, яка включає ідентифікацію автоматичних негативних думок, їх переосмислення та формування більш адаптивних когнітивних схем. Такий підхід дозволяє зменшити частоту та інтенсивність панічних атак, а також запобігти їх повторному виникненню [5, с. 17].

Крім індивідуальної терапії, важливе значення має групова психологічна робота. У групах військовослужбовці отримують можливість обмінюватися досвідом, усвідомлювати спільність своїх переживань та знижувати рівень ізоляції. Це сприяє нормалізації психічного стану та формуванню відчуття підтримки [6, с. 14].

Необхідно також враховувати роль командирів у процесі психологічної підтримки. Їхня поінформованість про симптоми панічних атак та базові принципи реагування дозволяє своєчасно виявляти військовослужбовців, які потребують допомоги, та спрямовувати їх до психологічних служб. Це є важливою складовою системи психічного здоров'я у військових підрозділах [4, с. 11].

Отже, психологічна допомога під час панічних атак у військовослужбовців повинна бути багаторівневою, системною та безперервною. Вона має поєднувати кризове втручання, психотерапевтичну роботу та профілактичні заходи, що дозволяє не лише зменшити прояви паніки, а й підвищити загальну психологічну стійкість військових.

Список використаних джерел:

1. Андрієті А. Психологічні аспекти надання допомоги військовослужбовцям при панічній атаці. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: зб. матеріалів доп. учасн. Міжнар. наук.-практ. конф., 21 лютого 2025 р. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 27–29. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/8642>
2. Іванова Н. та ін. Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни: практ. посіб. Київ: НА СБУ, НУ ОЗУ ім. П. Шупіка, 2024. 212 с.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11222/1/Посібник_2015.pdf
4. Кокун О. та ін. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
5. Кокун О. та ін. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посіб. Київ; Одеса: Фенікс, 2022. С. 1–89.
6. Мамедов Р. та ін. Психологічне забезпечення Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. / за ред. В. Клочкова. Київ, 2024. 282 с.