

Вікторія Басс,

заступник начальника відділу
організації служби Національної
академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук, доцент

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

Стрес під час війни може проявлятися низкою характерних симптомів. Вони можуть бути як психоемоційні розлади, так і соматичні. До перших належить підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, проблеми з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. Також у стані стресу людина страждає від різноманітних проблем зі шлунково-кишковим трактом, шкірних висипів, безсоння, тахікардії. У багатьох на фоні стресу розвиваються панічні атаки – різкі напади страху та сильної тривожності, що супроводжуються відчуттям нестачі повітря, пітливістю, тремором усього тіла, нудотою, значним пришвидшенням серцевого ритму.

Якщо ж стрес уже перейшов у хронічну стадію, то описані симптоми можуть проявлятися не так яскраво. Але попри це організм продовжує страждати. В такому стані людина може намагатись «заїсти» стрес, чи навпаки починає відмовлятися від їжі. Як результат – сильна втрата ваги чи її набір. Також на фоні стресу під час війни можуть розвинути різноманітні хвороби – діабет, серцево-судинні захворювання, рак, псоріаз, інфекційні захворювання та інші. Ну і, звісно, від стресу дуже сильно страждає наша психіка. Тому він є особливо небезпечним, якщо у людини в анамнезі уже були якісь психічні розлади [1].

Стресом називають реакцію організму, яка виникає як відповідь на фізичну чи розумову напруженість або ж загрозу для життя. Під час війни поєднуються усі ці фактори, що значно ускладнює ситуацію. Сама природа стресу досить складна. У ній залучені різні органи та системи організму, а саме – гіпоталамус, наднирники, гіпофіз. Стрес запускає своєрідну ланцюгову реакцію, що своєю чергою викликає ряд характерних симптомів. Наприклад, він призводить до різкого зростання рівня адреналіну, а це впливає на серцево-судинну систему, а також на метаболічні функції.

Слід зазначити, що бойові дії завдають військовослужбовцям, поліцейським та будь-яким особам, які беруть участь у «війні» набагато більше стресу, ніж будь-які навчання та тренування. При цьому, ворог завжди намагається заподіяти стрес та деморалізувати. Гартування тіла і духу (ментального, емоційного, фізичного) може допомогти витримати умови бойових дій. Для цього необхідно знати, як виявити ознаки бойового стресу, і як його контролювати.

Як запобігти виникненню бойового стресу?

Слід намагайтеся завжди контролювати себе та залишатись спокійним; з'ясувати для себе: на що Ви можете вплинути, а на що – ні; суворо дотримуватися обов'язків та інструкцій; намагатися мислити критично, дивитись «тверезо» на все, що відбувається навколо; контролювати своє дихання: дихати на повну; пам'ятати, що бойовий стрес – це нормально, і Ви можете його контролювати; частіше спілкуватися з товаришами; уникати чуток, та самим їх не поширювати; в спілкуванні контролювати свої емоції; уникати спиртного та наркотиків – натомість пити більше простої води; вживати за можливості здорову збалансовану їжу; обов'язково дотримуватися правил чистоти та особистої гігієни; навчитися використовувати розслаблюючі вправи (запитати про це психологів); спати по 7–8 годин на добу – якщо є можливість; якщо погано на душі, або просто щось не так – обговорити це! (з командиром, капеланом або психологом); зосередитись на тому – заради чого тут перебуває Ваш підрозділ та на виконанні поставленого Вам завдання; не залишати без допомоги та уваги своїх товаришів, особливо новоприбулих [2].

Висновок. Учені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну завантаженість і нестачу часу. Є багато різних систем аутотренінгу. На жаль, на те, щоб опанувати їх, у нас часто не вистачає терпіння й часу. А ось засвоїти кілька формул самозаспокоєння зовсім не важко. Сміх, також, позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості. Варто розказувати про те, що турбує, близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, людина дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

Список використаних джерел

1. Ресурсна психологія та психотерапія URL: <https://arpp.com.ua/articles/ stress-during-the-war>.

2. Подолання бойового стресу URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax>.

Софія Власенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук,
доцент

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У психології під поняттям «стрес» розуміють стан індивіда, що виникає у відповідь на екстремальні впливи (стресори). Останні можуть носити різну природу (фізичну, хімічну, біологічну тощо), бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Серед основних видів стресу заведено виділяти гострий та хронічний, який може бути психологічним, фізіологічним, інформаційним, емоційним тощо. Одним із різновидів стресу, що набуває особливої актуальності у воєнний період, вважають бойовий стрес.

Проблему бойового стресу, його наслідки та особливості психопрофілактичної та корекційної роботи висвітлюють у своїх дослідженнях О. Блінов, О. Еверт, Н. Жигайло, В. Ізвеків, К. Кравченко, І. Приходько, Є. Пузирьов, А. Татарова, О. Тімченко, А. Шиделко, Ю. Широкобова та багато інших науковців. Проте, на зважаючи на таку повноту та всесторонність проведених досліджень, питання бойового стресу, особливостей його профілактики та контролю не втрачає своєї гостроти в межах української психології. Останнє пов'язане із потребою накопичення та аналізу даних, які є свідченням змін, що виявляються внаслідок впливу умов війни на психіку військовослужбовців.

О. Еверт визначає поняття бойового стресу по аналогії із поняттям стресу загалом, як процес багаторівневої адаптації до несприятливих умов життєдіяльності. Авторка зазначає, що бойовий стрес, так само як і інші види стресу, супроводжується активізацією механізмів саморегуляції та психофізіологічними змінами організму людини, які мають пристосувальний характер [1].

При цьому симптоми бойового стресу, як і симптоми інших бойових психічних травм, виявляються на трьох основних рівнях: поведінковому (у вигляді рухового збудження, тремтіння,