ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ПІД ЧАС ГОСТРОГО БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА БОЙОВОЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ

1. Аналіз фізіологічних маркерів бойового стресу та управління ними

Під час загрози життю нервова система автоматично вмикає режим «бий або біжи» (Fight or Flight). Це супроводжується потужним викидом адреналіну та норадреналіну, що призводить до звуження сприйняття та зміни роботи органів відчуттів.

Основні фізіологічні маркери та їх механізм:

- **Тунельний зір (звуження зорового поля):** Спазм периферичних судин сітківки та максимальне розширення зіниць для фокусування виключно на джерелі загрози. Небезпека: втрата контролю над флангами, тилом та навколишньою обстановкою (loss of situational awareness).
- **Тахікардія (прискорене серцебиття):** Частота серцевих скорочень (ЧСС) стрімко зростає понад 140–175 уд/хв. При ЧСС понад 175 уд/хв втрачається дрібна моторика (важко перезарядити зброю, накласти турнікет), погіршується здатність приймати виважені рішення.
- **Аудіальна дисоціація (втрата слуху):** Мозок блокує звукові подразники (постріли, вибухи), які вважає надлишковими. Небезпека: військовослужбовець перестає чути команди командира та сигнали про небезпеку.
- **Інші супутні маркери:** Тремор кінцівок, поверхневе/прискорене дихання, сухість у роті, холодний піт, втрата відчуття часу (time dilation).

Практичні методи управління маркерами у бою:

Маркер	Техніка подолання	Алгоритм дій
Тунельний зір	Сканування простору (Scan & Assess)	Насильно повернути голову ліворуч-праворуч на 90°, моргнути, свідомо перевести погляд на далеку точку та просканувати фланги.
Тахікардія	Тактичне дихання та заземлення	Виконати 3–4 цикли контрольованого дихання; міцно стиснути та розтиснути кулаки або притиснути стопи до землі.
Втрата слуху	Візуальна та тактильна комунікація	Використовувати встановлені жести руками, тактильний контакт (поплескування по плечу,

		плече до плеча) для відновлення зв'язку.

2. Методика застосування експрес-технік тактичного дихання

Уповільнення та контроль дихання — найшвидший спосіб активувати парасимпатичну нервову систему, знизити рівень адреналіну та стабілізувати пульс до робочого діапазону (115–145 уд/хв).

Квадратне дихання (Box Breathing):

- **1. Вдих:** Повільний вдих через ніс протягом 4 секунд (рахувати: 1, 2, 3, 4).
- **2. Затримка:** Затримка дихання на повному вдиху на 4 секунди (рахувати: 1, 2, 3, 4).
- **3. Видих:** Повільний видих через рот або ніс протягом 4 секунд (рахувати: 1, 2, 3, 4).
- **4. Затримка:** Затримка дихання на повній паузі з порожніми легенями на 4 секунди (рахувати: 1, 2, 3, 4).

> **Рекомендація:** *Для ефективної стабілізації стану достатньо виконати 3–5 повних циклів «квадратного дихання» (близько 1 хвилини).*

Особливості застосування під час вогневого контакту:

- **Техніка «Дихання за укриттям»:** Не намагайтеся дихати ритмічно під прямим прицільним вогнем на відкритій місцевості. Перший крок — змінити позицію та сховатися за тверде укриття (Cover).
- **Дихання під час перезаряджання / оцінки:** Використовуйте паузи (під час зміни магазину чи очікування команди) для 1–2 циклів глибокого дихання з акцентом на подовжений видих (вдих на 2 сек — видих на 4 сек).
- **Збереження боєздатності:** Ніколи не закривайте очі під час виконанння дихальних технік у бою. Очі контролюють сектор обстрілу, зброя спрямована в бік противника.

3. Алгоритм дій при панічній атаці чи ступорі напарника

> **Головне правило:** *Безпека підрозділу та виконання бойового завдання передують наданню психологічної допомоги. Спочатку — придушення вогню противника та переміщення в укриття.*

Покроковий алгоритм дій за протоколом iRPR / iHEAT:

- **Крок 1. Перевірка безпеки та зміщення в укриття:** Якщо напарник заціпенів на відкритій місцевості, схопити його за бронежилет/розвантаження та негайно перемістити в найближче укриття.

- **Крок 2. Встановлення зорового та тактильного контакту:** Встати або посадити напроти, зрівнявшись на одному рівні очей. Міцно взяти за плечі або схопити за бронежилет. Подивитися прямо в очі та зафіксувати погляд.
- **Крок 3. Чіткий вербальний вплив:** Звертатися за позивним (повертає самоідентифікацію). Віддавати короткі, стверджувальні команди без часточки «не» («Дивись мені в очі!», «Дихай разом зі мною!»).
- **Крок 4. Залучення до найпростішої дії:** Ступор блокує кору мозку. Для її активації дати просте практичне завдання: фізичне («Подай мені магазин!») або когнітивне («Скільки набоїв у тебе лишилося?»).
- **Крок 5. Контроль та повернення до строю:** Після відновлення реакції надати бійцю просту функціональну роль (спостереження за сектором, піднос боєприпасів) та здійснювати нагляд.

Підсумкова пам'ятка реагування:

Стан напарника	Основні прояви	Ключова дія
Паніка	Безладні рухи, гіпервентиляція, намагання втекти, дезорієнтація, крик	Фізично зафіксувати, посадити, змусити уповільнити дихання, дати чітку фізичну дію.
Ступор / Заціпеніння	Відсутність реакції на команди, застиглий погляд, повна відсутність рухів	Затягнути в укриття, встановити зоровий/тактильний контакт, кликати по позивному, дати механічне завдання.