Інструкція для відновлення боєздатності бійця, що впав у стан бойового ступору

Бойовий ступор — це гостра реакція на стрес, під час якої боєць повністю завмирає, перестає реагувати на команди, оточення та небезпеку. Головна мета першої психологічної допомоги — повернути людину до реальності та відновити її контроль над тілом і розумом.

1. Безпека (Пріоритет №1)

- **Убезпечте себе та бійця.** Ступор часто стається під обстрілом. Якщо є можливість, перемістіть бійця в укриття.
- **Заберіть зброю.** Переведіть його зброю на запобіжник або заберіть її на час надання допомоги, щоб уникнути хаотичної чи неусвідомленої стрільби.

2. Встановлення фізичного контакту

- **Підійдіть збоку або спереду.** Не підходьте ззаду, щоб не злякати.
- **Візьміть за руки або плечі.** Міцно, але не агресивно стисніть його долоні або плечі. Фізичний біль або відчуття чужого тіла допомагають "заземлитися".
- **Дивіться в очі.** Нахиліться до рівня його очей. Намагайтеся спіймати та утримати його погляд.

3. Вербальний контакт (Голос)

- **Говоріть голосно, чітко, впевнено.** Тон має бути наказовим, але не ворожим.
- **Звертайтеся на ім'я або позовний.** Повторюйте: *"Друже/Друже [Позовний], подивись на мене! Ти мене чуєш?"*
- **Використовуйте короткі фрази.** У стані ступору
- мозок не сприймає складні речення.

Якщо боєць не реагує на слова, застосуйте методи фізичного впливу для увімкнення нервової системи:

4. Фізична стимуляція ("Заземлення")

- **Масаж певних точок.** С силою помасажуйте мочки вух або крила носа.
- **Поплескування.** Енергійно (але без травматизму) поплескайте долонями по щоках, плечах або грудях.
- **Контроль дихання.** Накажіть: *"Дихай як я!"*. Почніть гучно й глибоко дихати поруч із ним: глибокий вдих — затримка — довгий видих.

Ступор минає швидше, якщо змусити мозок виконувати прості механічні завдання:

5. Залучення до дії (Повернення контролю)

- **Прості команди.** Дайте команду, яка вимагає фізичної дії: *"Стисни мою руку"*, *"Закрий очі"*, *"Поворуши пальцями ніг"*.
- **Елементарні запитання.** Запитайте те, що вимагає роздумів, але є простим: *"Який сьогодні день?"*, *"Скільки пальців я показую?"*, *"Який у тебе автомат?"*.
- **Залучення до роботи.** Дайте просту фізичну задачу для підрозділу: *"Тримай цей магазин"*, *"Перерахуй набої"*, *"Допоможи мені витягнути пораненого"* або *"Передай рацію"*.

6. Подальший контроль

- **Не залишайте наодинці.** Після виходу зі ступору боєць може відчувати сильну слабкість, апатію або провину.
- **Дайте тепле пиття.** Якщо є можливість — напоїть водою або солодким чаєм.
- **Слідкуйте за станом.** Ступор може повторитися або перейти в іншу фазу (наприклад, рухове збудження чи істерику).