

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПО РОБОТІ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

**ПАМ'ЯТКА**  
**психологу щодо організації психологічного**  
**супроводження військовослужбовців під час виконання**  
**завдань за призначенням**

*Частина I*  
*Профілактика та подолання стресу та гострого стресу*

Київ 2015

У місцях тимчасової дислокації та виконання завдань за призначенням військовими частинами Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового устаткування) і ефективні методи психологічної допомоги.

Він має бути доступний для спілкування, ініціювати спілкування (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань (дія домінанти). Підтримуючи таке спілкування, психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може **допомагати формулювати переживання**, а для цього йому потрібно знати, як може переживатися стрес, як вербалізувати їх, як при необхідності контролювати переживання стресу.

### Переживання стресу

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої або захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес, навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводити організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються - людина готова пручатися, оборонятися, нападати, тікати. Поза залежністю від того, серйозна небезпека (загроза життю, фізичне насильство) або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога й у відповідь на неї - готовність протистояти. У більшості сучасних випадків людина не нападає й не біжить, як первісний предок, але її нервова система функціонує точно також.

Інформація про реакцію тривоги через органи почуттів надходить у мозок, де є важлива "**ретрансляційна станція**" - гіпоталамус. Протягом долі секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається в наднирники. Одержавши сигнал "SOS", цей орган миттєво викидає в кров

величезну кількість "бойових гормонів" – адреналіну й норадреналіну, які розносяться судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона переміщається туди, де більше необхідна для відповідних дій головним чином у м'язи (кінцівок і серця). **Адреналін і норадреналін прискорюють пульс і дихання і підвищують кров'яний тиск.** Вони сприяють також збільшенню у крові кількості деяких речовин (зокрема, триацетилгліцерилів), що по ланцюговою реакцією призводить до виникнення серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. **На сильний стрес треба відреагувати,** щоб достатня активність не дозволила шкідливим речовинам накопичитись в організмі.

Стресову реакцію можна й потрібно **контролювати**. Коли людина знає, що вона не зобов'язана бути жертвою стресу, вона цілком може покласти на себе й здатна захищатися, (це надає їй впевненість у своїх силах і викликає бажання щось зробити). Але для цього **необхідно знати засоби й методи,** за допомогою яких можна контролювати свої фізіологічні реакції на стресові імпульси. На стресовий імпульс потрібно свідомо відповідати релаксацією, яка здатна перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або (якщо стресова ситуація ще не настала) послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

Активізуючи діяльність нервової системи, **релаксація регулює настрої і ступінь психічного збудження,** дозволяє послабити або скинути викликане стресом психічне й м'язове напруження.

## **Організація життєдіяльності для зниження стресу**

**Організація обговорень переживань** у колі товаришів, друзів. Це веде до зниження стресу (вербалізуючи, проговорюючи, ми беремо під контроль свої переживання. Крім того, вся група в ситуації небезпеки переживає схожі почуття (страх, розгубленість, агресію, ненависть, ступор, тощо – це нормальні переживання для такої ситуації), їхнє обговорення без осуду (адже всі друзі) дозволяє усвідомити, що ти не один так почувашся, дозволяє позбутися метапочуттів (почуттів з приводу почуттів; дозволяє не відчувати

провини за те, що тобі страшно, і не витратити сили ще й на подолання цих метاپочуттів), дозволяє не витіснити, а прийняти свій стан і, відповідно, його контролювати. Необхідно «організувати» (провокувати, створювати ситуації зручні для розмов «по душах» або просто пояснити, що корисно військовослужбовцям ввечері у наметі між собою говорити про свої переживання - імпровізований дружній міні-дебріфінг) «дружні посиденьки» і при цьому створювати установку, що переживання таких почуттів у загальному плані нормально для такої ситуації. (Наприклад, у другу світову війну в першій атаці у половини бійців було нетримання й розлад шлунка).

**Підтримування звичного ритму (режиму, розкладу) життєдіяльності в місцях тимчасової дислокації.** Дуже часто люди, що перебувають у стані стресу, бувають не в змозі виконувати свої щоденні обов'язки. Дуже важливо, щоб людина не кидала звичних справ, тому що *монотонність і щоденність*, дають відчуття підконтрольності свого життя, що веде до зниження тривожності (не повинно бути безцільного гуляння, пияцтва).

**Організація контролю харчування.** Стежте за харчуванням. Їжа повинна бути свіжою, багатою вітамінами. Не повинно бути пропусків прийому їжі. Необхідно відмовитися від кави й алкоголю або значно зменшити їхнє вживання. Кава, алкоголь і стрес несумісні, тому що ця "гримуча" суміш може породити безсоння й сильну емоційну напругу.

Якщо неможливо взяти під контроль вживання спиртних напоїв серед офіцерів і прапорщиків, то потрібно донести до їх свідомості думку, що алкоголь тільки в малих дозах (50 грам) сприяє розслабленню й зняттю фізичних затисків та полегшенню спілкування, а при більших дозах (більше 150 грам) він підсилює переживання (підвищує тривогу, страх, агресію).

**Організація на початку дня й протягом дня короткострокових інтенсивних фіззарядок.** Фізичне навантаження сприяє корегуванню виділення адреналіну, виділенню гормону щастя, зняттю м'язових затисків.

**Організація повноцінного відпочинку, сну** (не плутати із безцільним гулянням). При безсонні, просто *полежіть в темній кімнаті із закритими очима, подумайте про що-небудь приємне.*

(Вправа на подолання безсоння наведена в Додатку 1, його можна роздати як пам'ятку).

**Організація при затишші в місцях тимчасової дислокації загальних заходів**, у яких люди будуть взаємодіяти й будуть на очах один у одного. Коли людина відчуває, що навколо кипить життя - це допомагає їй відволіктися від своїх думок, не дає довести себе до депресії ("накрутити"); перебуваючи серед людей – складніше здійснити суїцид.

### **Перша допомога при гострому стресі**

Якщо людина опинилася в стресовій ситуації зненацька, то для початку їй потрібно зібрати в кулак всю свою волю й скомандувати собі "СТОП!", щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі станів гострого стресу, щоб заспокоїтися, необхідно використати ефективні способи самопомоги.

Психолог повинен проводити інструктажі або роздати пам'ятки із правилами самопомоги при переживанні негативних емоцій. У процесі психологічної підготовки особового складу також важливо ознайомити військовослужбовців з тим, які відчуття й переживання можуть виникнути в екстремальній ситуації. Сприймаючи їх, як нормальні для сформованої ситуації, військовослужбовець зберігає здатність контролювати їх. Пам'ятка для такого роду підготовок представлена в Додатку 2.

### **Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцям для здійснення контролю над стресовими переживаннями**

1. **Протистресове дихання.** Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримаєте подих, після чого зробіть видих якомога повільніше. Це заспокійливий подих. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтеся стресової напруги.

2. **Хвилинна релаксація.** Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відбивають ваші емоції, думки внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити "мову обличчя й тіла" шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

3. **Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви перебуваєте.** Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки «переберіть» всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій "інвентаризації". Кажіть подумки самому собі: "Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів" і т.д. **Зосередившись на кожному окремому предметі, ви абстрагуєтесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.**

4. Якщо дозволяють обставини, **змініть обстановку.** Перейдіть в інше місце, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це місце "по кісточках", як описано в пункті 3.

5. **Займіться якоюсь справою** – будь якою: почніть прати білизну, мити посуд або приберіться. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо **фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу** - допомагає відволіктися від внутрішнього напруження.

6. Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). **Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації**, викликає позитивні емоції.

7. Візьміть калькулятор або папір й олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшло з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам **перемкнути свою увагу.** Намагайтеся згадати який-небудь особливо примітний день вашого

життя. Згадаєте його в дрібних деталях, нічого не упускаючи. Спробуйте підрахувати, яким за ліком був цей день у вашому житті.

8. **Поговоріть на яку-небудь відверту тему з будь-якою людиною, що знаходиться поряд:** сусідом, товаришем по роботі. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другові. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється "тут і зараз" і покликана витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

9. Зробіть декілька **протистресових дихальних вправ.**

У нормальних умовах про дихання ніхто не думає й не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає ускладненим і важким при фізичній напрузі або в стресовій ситуації. І навпаки, при сильному переляку, напруженому очікуванні чогось люди мимоволі затримують подих (затамовують подих). Людина має можливість, свідомо керуючи диханням, використати його для заспокоєння, для зняття напруги - як м'язового, так і психічного, таким чином, ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом, поряд з **релаксацією й концентрацією**. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудини й живота. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна сидіти на шиї прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору грудину й інші частини тіла. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

### **Дихальні вправи**

**Заспокійливе дихання.** Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на храп. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути з «храпом». Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

**Розслаблююче дихання.** Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

**Вогненне дихання** допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно представити себе величезним вогнедишним драконом. Представте, як вас переповняє енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

**Дихайте на "свічу".** Запаліть свічку або представте, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

**Черевне дихання** Вам потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих, так щоб ваш живіт надувся як барабан. Потім повільний видих. Видихайте повітря до кінця, так щоб живіт повільно втягнувся під ребра. Подихаєте так кілька хвилин, і ваше роздратування й нервова перенапруга піде на спад.

Тим, у кого нервове перезбудження зашкалює, і дихати повільно здається неможливим, можна використати **дихання поштовхами**. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. При цьому щораз, видаючи горловий звук: "Ххааах!". Представляйте, як разом із цим "Ххааах!" з вас виштовхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно всім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

### **Вправи на релаксацію**

**Вправа "Бурулька".** Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька.



Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть в цій позі на 1 - 2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути.

Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

**Вправа "Повітряна куля".** Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви - великий повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

**Вправа "Муха".** Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху.

**Вправа "Лимон".** Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

### Фізичні вправи

Вони відмінно допомагають зняти стрес. Тільки потрібні не будь-які заняття в спортзалі, а **кардіо-вправи**. Вправи спрямовані на те, щоб якомога швидше працювало серце, ганяло кров по організму, чим забезпечувало приплив кисню і вітамінів до органів. На цьому ж етапі виробляються гормони щастя, які допомагають зняти стрес. Єдина умова: виконувати вправи треба дуже швидко, буквально на

межі сил. Які це можуть бути вправи? Біг, велосипед, стрибки через скакалку, активний фітнес, плавання, будь-які рухливі ігри. **При сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці.**

Якщо особовий склад фізично дуже втомився, то можна використовувати **стретчинг**. Стретчинг – це нове слово в методиках тренування. Стретчинг дозволяє розслабити і розтягнути затиснуті під час стресу м'язи. Це тренування засноване на повільному розтягуванні м'язів тіла. Відповідний темп вибирається самостійно. Головна умова: треба максимальне зусилля робити на вдиху, а розтягувати м'язи на видиху. Дихайте правильно і повільно виконуйте вправи, щоб не завдати собі травми (Якщо військовослужбовці знайомі з йогою, то вони можуть використовувати її).

### **Вправи для розтяжки і зняття затиску**

**1.** Ляжте на спину і підніміть ноги вгору, закиньте їх за голову. Ноги повинні бути прями, п'яти тримайте разом, носочками тягніться до підлоги. Витягніть обидві руки до пальців ніг. Протримаєтеся в такому положенні 5 хвилин. Потім повільно опустіться на підлогу, укладіть ноги на підлогу, а руки вздовж тулуба.

**2.** Сядьте на п'яти і схопіться за них руками. Підніміть таз вгору і вперед, закиньте голову, тягніть таз вперед. Зафіксуйте позу і залишайтеся в такому положенні 3 хвилини. Дихати потрібно повільно і глибоко. Потім акуратно опустіться на п'яти.

**3.** Ляжте на живіт і схопіться руками за щиколотки. Вигніться вгору так, щоб ваш хребет став схожий на лук. Голову і стегна підніміть якомога вище. Тримайте позу з глибоким повільним диханням.

**4.** З положення лежачи на спині підніміть ноги на 90 °, потім підніміть тулуб і підхопіть нижню частину спини руками. Спирайтеся при цьому на лікті. Тримайте торс перпендикулярно підлозі. Підборіддям упріться в груди, дихайте повільно і глибоко.

**5.** Зняти стрес, що накопичився, допомагає *лист*: напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім необов'язково вести щоденник - цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів.

Протистояти стресу допомагає **масажування активних точок**.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волоссям. Вертикальна вісь точок – посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці - спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко промасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

## **МЕТОДИКА НОРМАЛІЗАЦІЇ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИПАННЯ "МОРФЕЙ"**

Методика нормалізації сну й процесу засипання "Морфей" розроблена фахівцями кафедри психіатрії Військово-медичної академії (Росія). Вона може застосовуватися як при особистій участі лікаря, психолога, так і шляхом індивідуального прослуховування тексту через магнітофон. Людину розміщують в ізольованому від сторонніх звуків приміщенні, де протягом усього заняття його ніщо не буде відволікати. Вона зручно розташовується так, щоб тіло було максимально розслабленим. Заняття рекомендується проводити щодня (у крайньому випадку через день) перед нічним сном. Цикл розрахований на 5-6 занять.

Нижче наводиться текст, його можна взяти за основу при впливі голосом на тлі музики або записати на аудіо диск для наступного використання.

### **Текст**

"Здравствуйте. Зараз ми почнемо сеанс лікувально-оздоровчого сну, що дозволить Вам легко, швидко й спокійно заснути; зробить Ваш сон повноцінним і глибоким, а також дозволить Вам пробудитися в потрібний Вам час свіжим і бадьорим, добре відпочилим, повним сил і впевненості в собі.

Отже, ми починаємо. Перш ніж поринути в глибокий, міцний сон, займіть найбільш зручне положення, в якому Вам буде найбільш комфортно, затишно й приємно..., закрийте очі. Як і завжди, коли Ви починаєте поринати в сон, Ви можете дозволити собі скинути напругу, що накопичилася, і розслабитися... Вам буде набагато легше зробити це, якщо Ви усвідомите й відчуєте, що ніщо не заважає Вам поринути в міцний, приємний сон, в якому Ви можете добре відпочити, відновити сили й психічну рівновагу, а всі проблеми, тривоги й хвилювання стануть далекими, байдужними й примарними. При цьому Ви почнете краще відчувати своє тіло..., його вагу..., тиск, що воно робить..., наскільки воно розслаблене або важке...

Перебуваючи там, де Ви є, слухаючи мій голос і заспокійливі звуки музики, Ви можете ще повніше й цілісніше відчуті своє тіло..., його температуру..., руки..., наскільки вони розслаблені або напружені..., їхню вагу, тиск, що руки роблять на поверхні. І, може бути, Ви відчуєте тепло в долонях... або там, де руки стикаються з тілом..., або де-небудь ще... І разом із цим можете звернути увагу, як грудна клітка піднімається й розширюється, наповнюючись свіжим і чистим повітрям, а під час видиху вона опускається під власною вагою, звільняючись від видихуваного повітря...

І в той час, як Ви вдихаєте й видихаєте, можете розслаблено помітити, як з кожним видихом подих стає все більш повільним, спокійним і ритмічним. Це відбувається саме по собі, без усяких зусиль, вільно й природно. І з кожним видихом м'язи тіла розслаблюються усе більше, більше й більше.

Відчуйте, як розслаблюються м'язи обличчя..., обличчя стає повністю розслабленим, спокійним і нерухомим... Розслаблюються м'язи шиї, голова ледве відхиляється під власною вагою, куди їй зручно... Розслаблюються м'язи плечового пояса, і плечі опускаються вниз під вагою рук... Розслаблюються м'язи рук, і руки стають розслабленими, нерухомими й важкими... Розслабленими й важкими... Руки відпочивають... Руки повністю розслаблені й приємно важкі... Слідом за ними розслаблюються м'язи спини, і Ваше тіло поринає глибше... Розслаблюються м'язи грудної клітки, живота..., тому подих стає все більш спокійним, ритмічним, рівним, що відбувається саме по собі, без усяких зусиль і напруги.

Подих рівний, спокійний й вільний... Рівний та спокійний. Розслаблюються м'язи ніг... Ноги розслаблені й приємно важкі. Все тіло розслаблене, нерухоме й приємно важке... Відчуйте свої руки. Почуття приємного тепла там, де руки стикаються з тілом. Кисті рук наповнюються теплом, немов їх занурили в гарячу воду. Руки зігріваються, наповнюються теплом, стають теплими, майже гарячими. Руки розслаблені, важкі й теплі... Розслаблені, важкі й теплі. Руки відпочивають у теплі й спокої. Наповнюється теплом грудна клітка.

Приємне почуття тепла з'являється в області живота немов внутрішнє джерело тепла випромінює хвилі тепла й спокою,

зігріваючи й наповнюючи теплом руки, тулуб і ноги. Ноги розслаблені, важкі й теплі. І все тіло розслаблене, нерухоме, важке й тепле. Наступає приємний стан спокою й відпочинку. Стан спокою й відпочинку. Всі навколишні звуки, шуми й шерехи йдуть кудись за край свідомості, розчиняються й зникають у звуках музики й мого голосу. Розчиняються й зникають. Все навколишнє повністю байдуже.

Приємний стан відпочинку, спокою, безтурботності, в якому зникають і розчиняються всі Ваші тривоги, хвилювання й турботи. Та й власні думки стають повністю байдужими й нецікавими. Байдужими й нецікавими. Думки, образи виникають..., повільно пропливають перед Вами й зникають, немов легкі білі хмари на тлі чистого синього неба. Вони з'являються, повільно пропливають по небу й зникають, розчиняючись у небі..., на зміну їм приходять інші й також виникають, проходять і зникають, залишаючи Вас повністю спокійним, розслабленим і відстороненим. Розслабленим, спокійним і відстороненим.

Я розслаблююся й заспокоююся. Спокій без зусиль. Я впевнений у собі. Повна невимушеність. Свобода та легкість у мені. Я внутрішньо посміхаюся й заспокоююся. Спокій і відпочинок. Звільнення від турбот. Думки ліниво йдуть. Мое тіло вільне, вільне. Мені тепло, добре, затишно. Я налаштувався на відпочинок і спокійний сон. Складки обличчя розгладилися, очі спокійно закриті, нижня щелепа злегка опустилася, язик м'яко лежить на дні порожнини рота. На обличчі вираження сплячого.

Я починаю засинати. Таким же сонним стає й мій подих. Усе глибше дрімота, усе спокійніше й тихіше в голові й у всьому тілі. Кожне моє слово діє на Вас дивно заспокійливим і заколисливим чином.

І Ви усе глибше й глибше поринаєте в цей приємний стан спокою, дрімоти, приємного сну, що усе заглиблюється й заглиблюється. Положення тіла зручне, приємне. Все тіло м'яке, розслаблене.

Зручно й приємно лежати, відпочивати. Все тепле й м'яке. І я можу почувати приємне, легке тепло в руках, що лежать так, як мені зручно.

Все відпочиває, усе насолоджується спокоєм і відпочинком. Дихається легко й вільно, подих рівний й спокійний. Приємно й зручно лежати, відпочивати, розслаблюватися й поринати в спокій і відпочинок усе глибше й глибше. Усе розчиняється в теплі й спокої. Легка, приємна вага й тепло в усьому тілі.

Приємна вага, знесилення й теплота. Все тіло повністю розслаблене й поринає в спокій все глибше й глибше. І Ви можете вільно дозволити собі спокійно заснути, коли Ви тільки цього побажаєте. І, слухаючи мій голос, звуки спокійної, заколисливої музики, Ви засипаєте все глибше й глибше, засипаєте з тією швидкістю, якою бажає Ваша підсвідомість.

Зовсім нема чого турбуватися про те, що Ви заснете прямо зараз або через кілька хвилин. Це зовсім неважливо, тому я хочу, щоб Ви насолоджувалися кожним моментом цього стану спокою, дрімоти й відпочинку. І от уже все Ваше тіло розслаблене, і так же розслабленим... і спокійним стає Ваш розум.

З кожним видихом іде напруга все далі й далі, усе глибше й глибше поринаєте в приємний, дрімотний стан, з кожною хвилиною стаєте усе більш й більш сонним, сонним і спокійним. З кожним вдихом і видихом відчуваєте все більш повне розслаблення. Воно спускається по плечах і спині до ніг, до самих кінчиків пальців.

Говорите собі: «Чим більше й більше я розслаблююся, тим стан стає усе більше й більше спокійним, сонним, упокореним». Ви продовжуєте чути мій голос, звуки музики, що ллється, спокійні, усе несе Вас далі й далі. І можете ще ледве глибше розслабитися... і заспокоїтися..., ще глибше, рівно настільки, наскільки це потрібно Вашому організму..., Вашому тілу..., Вашій свідомості..., Вашій підсвідомості.

Вас уже не дивує, що чим краще й уважніше Ви слухаєте мелодію, мій голос, тим швидше наступають розслабленість і сонливість, які Ви можете відчувати усе більше й більше..., з кожною хвилиною..., з кожним вдихом і видихом. Я хочу, щоб Ви відчули, що зараз Ви можете відпочити... і це Ваше бажання.

Неважливо навіть, як незабаром Ви зрозумієте, що саме з наступаючих заспокоєння й сонливості... виявиться більш приємним для Вас. От спокій і сонливість стають ще глибше..., і Ви можете

зрозуміти, що нічого не потрібно робити. Ви можете спокійно, розслаблено, умиростворено лежати й продовжувати слухати мій голос... і навіть не слухати його..., а просто відпочивати. Цей відпочинок Ви відчуваєте всім тілом..., усе приємніше й приємніше спокійний, дрімотний стан спокою, відпочинку, умиротворення.

Може бути, Вас здивує це сполучення розслабленості, спокою... і зосередженості на тому, що є у Вашому внутрішньому світі... у той час, як Ви все більше й більше заспокоюєтеся й поринаєте в приємну дрімоту, що повільно, дуже поступово, постійно підсилюється, стає все більше й більше вираженою й глибокою, спокійною й приємною. І Ви уявляєте собі, що засинаєте..., і Ви відчуваєте це..., і в міру того, як Ви це представляєте й відчуваєте, спокійно й легко поринаєте в сон. От Вам уже сниться, що Ви лягли й розслабилися, Ваш подих рівний і спокійний й дуже хочеться спати.

Адже так воно й відбувається у сні..., і в сні Ви зовсім упевнені, що все відбувається наяву. Але це зовсім не означає, що Вам не сниться сон, у якому Ви засинаєте, засинаєте усе глибше й глибше. Приємний сон насувається з усіх боків і м'яко, затишно, тепло й приємно огортає все тіло. Приємні тепло й спокій.

Ваш подих став більш рідким і глибоким, м'язи обличчя розслабилися, все тіло розслабилося, все тіло відпочиває. Вам приємний цей спокій, повний спокій..., і Вашому тілу, Вашому організму дуже приємні ці спокій і відпочинок. Ви заспокоюєтеся все більше й більше. Поринаєте в себе..., а зовнішній світ кудись іде, іде. Ви поринаєте в себе ще глибше..., розуміючи, що спокій, глибока сонливість будуть наростати.

Ви ще продовжуєте чути мій голос, що звучить приглушено..., а увесь світ іде ще далі й далі. Вам дуже зручно, приємно, спокійно й розслаблено лежати в цій позі, поринати усе глибше й глибше в сон і розчинятися в спокої та відпочинку. У той час як спокійно, рівно й упевнено б'ється Ваше серце..., як при рівному, спокійному, сонному подиху грудна клітина... піднімається й опускається..., Ви розумієте, що Ваша сонливість уже дуже глибока..., що навіть якби Ви захотіли відкрити очі..., Вам було б лінь це зробити.

Немає ні бажання, ні сил відкрити очі..., і Вам дуже зручно із закритими очима й у цій позі. Тихо, спокійно, плавно... Вас несе все



далі й далі, начебто Вас повільно несе за течією тихої, спокійної ріки, ріки сну. Ріка спокійна, плавна. Спокійно, дивно, плавно тече. У той час, як Вас несе усе далі й далі в цей приємний стан відпочинку, спокою, сну, перед Вами можуть виникати якісь мрячні й неясні або виразні й стійкі образи, фантазії або спогади. Може бути, Ви випробовуєте дивно приємні відчуття й почуття або вловлюєте в заколисуючих звуках, що доносяться до Вас, мелодії якісь інші заспокійливі, заколисливі звуки й голоси. І які би образи, звуки й відчуття Ви не переживали, всі вони приємні й необхідні для міцного, здорового сну.

Засинаючи усе глибше й глибше, Ви можете дозволити собі ще більш повно поринути в ці приємні й корисні спогади й переживання або просто відключитися від усього навколишнього й заснути ще глибше й міцніше. Що це? Спогади або сновидіння? Вам однаково...

Це може бути схожим на те, що Ви пливете, пливете, пливете, навколо сонце, тепло, приємне рівне м'яке світло, тиха, спокійна, плавна мелодія звідкись здалеку, здалеку... Ви несетеся разом з нею далеко, далеко. Усе глибше й глибше спокій і сон, які стають усе глибше й глибше.

Спокійна, тиха гладь води... Ви зауважували, як вода притягає увагу? У будь-якій водоймі, навіть у зовсім тиху, безвітряну погоду..., по воді біжать дрібні брижі, через неї добре видні дно..., камінчики й піщини.

Якщо світить сонце, то на воді грають яскраві сонячні зайчики. Вони дуже стомлюють зір... навіть у тихий і спокійний день. І Ви поринаєте в себе..., свій внутрішній світ усе глибше... Ви бачите, як по спокійній річці тихо пливе упалий аркуш.

Ви проводжаєте його поглядом легко й спокійно. І він спливає, спливає, усе далі й далі. От ріка несе пливучий аркуш у тиху заводь, а разом з ним і Ви виявляєтеся в тихому, спокійному місці, де Вас ніщо не потривожить.

Тут Ви зможете зовсім спокійно відпочивати, дрімати, спати. Довіртеся цьому приємному стану відпочинку і спокою, пориньте в глибокий, цілющий сон рівно настільки, наскільки це необхідно для того, щоб повноцінно відпочити, відновити свої сили й психічну рівновагу.

Приємна знемога в усьому тілі. Приємне, струмливе тепло розливається по всьому тілу. Приємний сон насувається з усіх боків. Приємний сон огортає Вас із усіх боків.

Все тіло наповнюється спокоєм і сном. Усе розчиняється в приємному відпочинку й спокої. Усе розчиняється в приємному теплі. Хвили тепла й спокою. Кажіть собі: «Я засинаю, я засинаю усе глибше, глибше, глибше». І коли Ви прокинетеся в потрібний Вам час після глибокого, міцного, освіжаючого сну, Ви підніметеся із приємним почуттям спокою, упевненості й бадьорості... Але це буде після того, як Ви прокинетеся, а зараз □спокій, відпочинок.

Ви зовсім спокійні, як дзеркальна гладь озера..., і засинаєте, засинаєте, засипаєте, усе глибше й глибше. Глибокий сон, глибокий сон, глибокий сон. Всі внутрішні органи заспокоїлися й заснули. Серце наповнюється блаженним спокоєм і сном.

А після пробудження будете почувати себе спокійним, упевненим і здоровим. Будете почувати себе бадьорим, свіжим, в гарному настрої зустрінете новий день.

Це може бути схожим на те, як у далекому, далекому дитинстві Ви спали глибоким і міцним сном. Вам сняться якісь дивно приємні сни, і десь у глибині душі Ви знаєте, що пробудження буде радісним і легким.

А попереду Вас чекають якісь нові відкриття, цікаві справи й здійснення. І тому зараз Вам так хочеться спокійно відпочивати, спати, усе глибше й глибше.

Скажіть собі: "Я весь наповнююся глибоким сном... глибоким сном..." (повтори).

## ПАМ'ЯТКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ

Бути військовослужбовцем ЗС України означає **бути готовим** виконувати завдання за призначенням в небезпечних для життя ситуаціях. Ці ситуації не завжди наповнені романтикою, не завжди тебе будуть сприймати як захисника і героя.

Подібні екстремальні ситуації є суворим і жорстким випробуванням міцності людського духу, всіх психічних і фізичних можливостей людини. У них кожен може зіткнутися з тим, чого не розуміє, відчувати те, чого раніше ніколи не відчував. Переживання кожної людини індивідуальні, специфічні. Однак є чимало спільного в тих реакціях, якими людина відповідає на небезпеку, брак часу та інформації, а також інші несприятливі фактори. Знайомство з даною пам'яткою допоможе тобі зрозуміти, що з тобою відбувається, чи нормально це, що потрібно робити, щоб допомогти собі і своїм товаришам. Нормальними переживаннями людини в екстремальній ситуації є не тільки бажання врятувати і захистити цивільне населення в ситуації, що загрожує їх життю, безумовне бажання виконати поставлене службово-бойове завдання, а й такі негативні переживання як-то: страх смерті, поранення, каліцтва, боязнь виявитися нездатним виконати службово-бойове завдання і показатися боягузом в очах товаришів. Сьогодні добре відомо, що **безстрашних людей не буває**. Військовослужбовці також відчувають страх перед обличчям смерті і фізичного болю в яскраво вираженій формі. При цьому більшість з них відчувають як би внутрішнє завмирання, “мурашок” на тілі, “ворушіння” волосся, почастішання серцебиття, нестачу повітря, почуття фізичної слабкості, спеки або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин або всього тіла.

Іноді у цілком здорових людей може спостерігатися запаморочення, нудота, блювота, нетримання сечі, пронос. Ці явища проявляються не лише в екстремальній ситуації, але і в періоди до і після неї. Потрібно добре розуміти різницю між страхом і боягузством. Боягузом є той, хто безмовно підкоряється страху, не вживає зусиль

подолати його, припиняє виконання службово-бойового завдання і тим самим наражає товаришів по службі додатковій небезпеці.

Невпевненість у власних силах, сором за такий стан. Провина за застосування насильства в ситуаціях, які іноді здаються безглуздими. Гнів за те, що саме тобі (як здається) випало найважче випробування, за несправедливість і безглуздя всього, що відбувається. Ці переживання загострюються в міру накопичення втоми, при тривалості дії екстремальних умов, у випадку втрати товаришів по службі, за несприятливого розвитку подій і при негативному ставленні населення регіону до частин ЗС України.

Вийти переможцем з екстремальної ситуації нелегко. Це під силу тому, хто може зібрати воєдино всі свої духовні і фізичні сили і направити їх на вирішення службово-бойового завдання. Зроби це і ти. **Щоб попередити страх**, не раз подумай, як ти будеш діяти в екстремальній ситуації, взаємодіяти з товаришами по службі. Наміть план і спосіб реалізації своїх дій, продумай деталі. Закрий на хвилину очі, зроби 8-10 коротких енергійних вдихів і повільних, тривалих видихів. Кілька разів напруж і розслаб м'язи тіла. **Повтори про себе 2-3 рази “формулу безстрашності”:**

Я спокійний і впевнений у собі;

Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть мене;

Я рішучий і сміливий;

Я до всього готовий і все зможу;

Я, як сталева пружина – потужна і пружна;

Моє тіло повністю підвладне мені;

Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;

Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи. Якщо побачиш, що твої товариші знаходяться у владі згаданих вище переживань, допоможи їм. Розкажи про те, що відчуваєш сам, скажи як ти долаєш в собі невпевненість і страх, побудь поряд з ними.

У тому випадку, коли хтось із товаришів по службі втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно поривається кудись чи, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, убезпеч його, повідом про це командира, психолога чи медичного працівника.

## МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

(В. Л. Маріщук, Ю. Я. Кісельов)

Ця методика представляє собою схему спостереження за інтенсивністю проявів емоційної напруженості. Схема спостереження наводиться мовою оригіналу.

### *Бланк схеми спостереження*

<b>Признаки эмоциональных проявлений</b>	<b>Балл</b>
<b>Мимика:</b>	
- Спокоен, мимика уверенности, дыхание ровное.	5
- Слегка взволнован, лоб нахмурен, брови приподняты, уголки губ слегка приподняты, губы сжаты, дыхание учащенное, но ритмичное.	4
- Заметно взволнован, брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ несколько опущены, нарушена симметрия мимики, дыхание учащенное и неритмичное.	3
- Сильно взволнован, зубы сжаты, желваки на щеках, рот открыт, заметная ассиметрия мимики, резкое учащение дыхания с сокращением фазы выдоха.	2
- Очень напряжен, зубы сжаты, возможен оскал.	1
<b>Статические позы:</b>	
- Стоит или сидит удобно, непринужденно, занимает позу оправданную обстоятельствами.	5
- Поза оправдана обстоятельствами, но несколько напряжена.	4
- Стремится к неоправданной смене положения.	3
- Сидит или стоит неудобно, часто меняет позу.	2
- Не меняет позу, сидит или стоит неудобно.	1
<b>Движения:</b>	
- Координированные легкие движения.	5
- Координированные движения, но с некоторыми заметными усилиями.	4

<b>Признаки эмоциональных проявлений</b>	<b>Балл</b>
- Движение заметно напряженное, плечи слегка приподняты, некоторая напряженность в плечах.	3
- Заметная скованность движений, движения с несоразмерными усилиями, явная раскоординированность.	1-2
<b>Тремор:</b>	
- Тремор отсутствует.	5
- Небольшой тремор пальцев.	4
- Заметный тремор рук (дрожание, выбивание дроби пальцами, постукивания).	3
- Тремор рук и ног (дергание и дрожание ног).	2
- Тремор рук, ног и тик на лице.	1
<b>Особенности речи:</b>	
- Речь спокойная, тембр и темп речи обычные, естественная жестикуляция, голос достаточно громкий и уверенный.	5
- Речь более выразительная, чем обычно, темп слегка ускоренный, жестикуляция обычная, голос громкий.	4
- Речь учащенная, усиленная жестикуляция, много междометий, некоторая взволнованность, проглатывание окончаний слов.	3
- Речь торопливая, возможна визгливость, чрезмерная жестикуляция и мимика, неуместный смех, заикание, проглатывание слов.	2
- Речь замедленная, мало выразительная, голос тихий, длинные паузы, мало жестов.	1
<b>Вегетативные сдвиги:</b>	
- Пульс и дыхание обычные, цвет лица, тонус мышц без изменений.	5
- Пульс и дыхание несколько учащены, кожа лица слегка покрасневшая, тонус мышц обычный или слегка повышенный.	4
- Пульс значительно учащен, дыхание частое, поверхностное, заметное покраснение или побледнение кожи лица, повышенное потоотделение, мышцы напряжены, у детей возможен диурез.	3

Признаки эмоциональных проявлений	Балл
- Пульс и дыхание обычные или очень редкие, побледнение кожных покровов, вялость, недомогание.	1-2

Чим менше обстежуваний отримав балів за методикою, тим більше в нього виражена емоційна напруженість. Чим більше набрано балів, тим більше виражена емоційна стійкість.

Для простоти освоєння цієї схеми потрібно запам'ятати, що переживання напруження пов'язане з підсиленням дії мускулатури, що згинає. Людина, яка переживає напруження, має долати цю дію, внаслідок чого втрачається баланс між мускулатурою, що згинає та розгинає, і рухи перестають бути плавними («стрибаюча» хода, «рвані» рухи, рот відкривається з зусиллям, «кляцанням», через затис стає добре помітна лицьова мускулатура), якщо людина не здійснює рухів, лежить, то вона ніби скручується (перегинається посередині, підтягує руки і коліні до грудей, приймає позу ембріону). Чим більше напруження, тим більше виражені ці ознаки. З напруженням мускулатури пов'язане і тремтіння (максимально напружите руки і ви відчуєте і зможете побачити власне тремтіння), гусяча шкіра та вставання «дибки» волосся на руках тощо. Проте для крайньої форми напруження характерне виснаження сил, внаслідок чого уся мускулатура стає млявою, тіло виглядає безсилим. При відсутності ознак напруження – рухи – плавні, легкі, тіло випрямлене, мова плавна.