

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 II*

*Психологічна допомога при переживанні військовослужбовцями  
негативних станів*

Київ 2015

Відповідальність психолога за правильність застосування прийомів надання екстреної психологічної допомоги під час виконання завдань за призначенням подвоюється.

Він повинен вміти оцінювати та знати наслідки психотравмуючих ситуацій, проводити психологічну просвіту військовослужбовців з вчасного визначення несприятливих психологічних станів у співслужбовців та надання першої психологічної допомоги.

***Необхідно пам'ятати, що сама людина, яка перебуває у негативному психоемоційному стані – надати собі допомогу не в змозі!***

Якщо ви знаходитесь поряд з людиною, яка отримала психічну травму у результаті дії екстремальних чинників (*при активних бойових діях, втраті близьких, пораненні, травмуванні, трагічній звістці, тощо*), **не втрачайте самовладання.**

Поведінка потерпілого не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – **це нормальна реакція на ненормальні обставини.**

Потурбуйтеся про свою психологічну безпеку. Не надавайте психологічну допомогу у тому випадку, **якщо ви цього не хочете** (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити.

Дотримуйтеся принципу: **"Не зашкодь"**. Не робіть того, в користі чого ви не упевнені. Обмежтеся у подібних випадках лише співчуттям і як можна швидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

### **Загальні рекомендації**

У екстремальній ситуації закон **"добровільної співпраці з психологом" не працює.**

Корекції – дебрифінг неможливий, надаються тільки рекомендації відносно самопочуття.

Людей, які сіють паніку і створюють негативні чутки, - ізолювати від інших під будь-яким приводом.

Необхідно постійно інформувати людей про хід евакуації, рятувальних робіт, спеціальних операцій (бойових дій) офіційно.

Під наглядом психологів необхідно проводити лікувальну терапію заспокійливими засобами.

Використовувати релігійні конфесії.

Обов'язково роз'яснювати яким чином проводяться бойові дії.

***Пам'ятайте: інформація не дає можливості розвинутися паниці і стримує зараження нею натовп!***

Журналісти (працівники мас-медіа) свідомо фотографуючи і даючи недостовірну або неповну інформацію **провокують повторну шоківу реакцію, дистрес.**

**У людини, що опинилася в екстремальній ситуації і її пережила, можуть проявлятися наступні реакції:**

- *марення і галюцинації;*
- *спроба самогубства і сам акт самогубства;*

**Вам терміново необхідно  
звернутися  
про допомогу до лікаря-  
психіатра**

- *апатія;*
- *ступор;*
- *рухове збудження;*
- *агресія;*
- *страх;*
- *істерика;*

**Ваша допомога вкрай  
необхідна**

*(використовуйте  
рекомендації)*

- *нервові тремтіння;*
- *плач.*

**Ваша допомога – це  
створення умов для  
нервової «розрядки»**

### **Вимоги до екіпіровки психолога під час бойових дій:**

Одяг сірих, темних тонів, можливо цивільний.

Відсутність прикрас, що впадають у вічі, жінкам – природний макіяж або його відсутність, категорично заборонений яскравий манікюр (несприятлива реакція у потерпілих).

Заборона на релігійні атрибути, які видно (хрестик, зірка Давида, півмісяць і тому подібне).

Обов'язково мати в психологічній валізі чай з м'ятою – для виведення людини із стану шоку необхідно давати чай з лимоном або воду з лимоном (Додаток 1).

### ***Головний метод роботи з потерпілими у зоні проведення бойових дій – спостереження і бесіда, інші методи не спрацьовують!***

#### **Прояви негативних станів і рекомендації щодо першої психологічної допомоги**

Військовослужбовці в надзвичайних ситуаціях можуть переживати наступні негативні стани: страх, апатію, ступор, рухове збудження, агресію, нервову тремтіння, плач, істерику, паніку. Якщо під час таких проявів не буде надана вчасна психологічна допомога або підтримка це може привести людину до депресії та суїциду (Додаток 2).

**Апатія** може бути однією із реакцій на нервову напруженість, коли навалюється відчуття втоми, таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи й слова даються через велике зусилля.

#### **Ознаками апатії є:**

- байдуже відношення до оточуючого;
- млявість, загальмованість;
- мова повільна, з паузами.

**Психологічна допомога при апатії:** поговоріть з військовослужбовцем. Задайте йому кілька простих запитань виходячи з того, знайомий він Вам чи ні:

- “Як тебе звуть?”
- “Як ти себе відчуваєш?”
- “Хочеш їсти?” тощо.

Проведіть військовослужбовця до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково знявши взуття). Візьміть його за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте військовослужбовцю поспати або просто полежати.

Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з ним, втягаючи його в будь-яку спільну діяльність.

**Ступор** – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Через брак контакту з навколишнім світом військовослужбовець не помічає небезпеки і не починає дій, щоб її уникнути.

#### **Ознаки ступору:**

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);
- “заціпеніння” у певній позі, стан повної нерухомості.

**Психологічна допомога при ступорі:** зігніть військовослужбовцю пальці на обох руках і пригорніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте йому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

Долоню вільної руки покладіть на груди військовослужбовця. Підстройте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Пам'ятайте, що необхідно будь-якими засобами домогтися реакції військовослужбовця, вивести його із заціпеніння.

**Рухове порушення** – іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навкруги. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно

мислити й приймати рішення, стає схожою на тварину, що бігає в клітці.

### **Ознаки рухового порушення:**

- різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії;
- ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

**Психологічна допомога при руховому порушенні:** зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте військовослужбовцю можливість “випустити пар” (наприклад, виговоритися, або “побити” подушку). Доручіть йому роботу, що пов’язана з високим фізичним навантаженням.

Масажуйте військовослужбовцю “позитивні” точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: “Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося”, “Ти хочеш сховатися від того, що відбувається”. Не сперечайтесь з ним, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз із часткою “не”, що ставляться до небажаних дій: “Не біжи”, “Не розмахуй руками”, “Не кричи”.

Рухове порушення звичайно триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

**Агресивна поведінка** – один з мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому військовослужбовцю й оточуючим.

### **Ознаки агресивної поведінки:**

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, лайка;
- м’язова напруга;
- підвищення кров’яного тиску.

Якщо не надати допомогу розлютованій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями

людина буде робити необдумані вчинки, може заподіяти шкоду собі та/або іншим.

**Психологічна допомога при агресивній поведінці:** використовуйте прийом “захоплення” (перебуваючи позаду, просуньте свої руки військовослужбовцю під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе). Ізолюйте цього військовослужбовця від навколишніх. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з ним, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся із приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на Вас. Не можна говорити: “Що ж ти за людина!”, а необхідно говорити: “Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести щент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації”. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

**Страх.** Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, порушення, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

#### **Ознаки страху:**

- напруга м’язів (особливо м’язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорений поверхневий подих;
- знижений контроль власної поведінки.

**Психологічна допомога при страху:** покладіть руку військовослужбовця собі на зап’ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: “Я зараз поряд, ти не один”. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте його дихати в одному з Вами ритмі. Якщо військовослужбовець говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть військовослужбовцю легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла.

**Нервові тремтіння.** Після екстремальної ситуації з’являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Таким чином організм “скидає напругу”. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться

усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку серйозних захворювань (гіпертонія, виразка тощо).

### **Ознаки нервового тремтіння:**

– тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;

– виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник);

– реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

**Психологічна допомога при нервовому тремтінні:** потрібно підсилити тремтіння. Візьміть військовослужбовця за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати військовослужбовцю можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

### **Під час нервового тремтіння не можна робити наступні дії:**

– обіймати військовослужбовця або притискати його до себе;

– укривати військовослужбовця чимось теплим;

– заспокоювати військовослужбовця, говорити, щоб він взяв себе в руки.

**Плач.** Ця реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, в неї усередині виділяються речовини, що мають заспокійливу дію.

### **Ознаки плачу:**

– людина вже плаче або готова розридатися;

– тремтять губи;

– спостерігається відчуття пригніченості;

– на відміну від істерики немає порушення у поведінці.

**Психологічна допомога при плачі:** не залишайте військовослужбовця одного. Встановіть фізичний контакт із ним (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчути, що Ви поруч.

Застосовуйте прийоми “активного слухання” (вони допоможуть військовослужбовцю виплеснути своє горе):

– періодично вимовляйте “так”, киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте;

– повторюйте за військовослужбовцем уривки фраз, у яких він виражає почуття; говоріть про свої почуття й почуття військовослужбовця.

Не намагайтеся заспокоїти військовослужбовця. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, “виплеснути із себе горе, страх, образ”. Не задавайте питань, не давайте порад. Пам’ятайте, ваше завдання – вислухати.

**Істеричний припадок** триває кілька годин або кілька днів.

*Ознаки істеричного припадку:*

- зберігається свідомість;
- надмірне порушення, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- елементи ридання.

**Психологічна допомога при істеричному припадку:** видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з військовослужбовцем наодинці, якщо це не небезпечно для Вас.

Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на військовослужбовця). Говоріть з військовослужбовцем короткими фразами, упевненим тоном (“Випий води”, “Умийся”).

Після істерики настає занепад сил. Укладіть військовослужбовця спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням військовослужбовця.

**Смерть товариша викликає реакцію горя.**

Переживання горя внаслідок смерті товариша має декілька фаз.

**1. Шок і заціпеніння** – ця фаза триває від кількох секунд до кількох тижнів.

*Ознаки:*

- відчуття нереальності;
- відчуття збільшення емоційної дистанції від оточуючих;
- щиросердне оніміння й нечутливість;

– малорухомість, що змінюється хвилинами метушливої активності;

- переривчасте дихання, особливо на вдиху;
- втрата апетиту;
- труднощі із засипанням;
- поява манери поведінки загиблого.

**2. Фаза страждання** триває 6-7 тижнів.

*Ознаки:*

- відчуття присутності померлого;
- ідеалізування загиблого;
- дратівливість, злість, почуття провини стосовно загиблого;
- ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події;
- тривога, бажання усамітнитись;
- порушення сну;
- сексуальні порушення;
- млявість, відчуття порожнього шлунку, клубка в горлі;
- підвищена чутливість до заходів.

**3. Фаза прийняття** – звичайно закінчується через рік після втрати.

*Ознаки:*

- відновлюється сон і апетит;
- втрата перестає бути головною подією в житті;
- іноді можуть бути гострі приступи горя;
- з'являється здатність планувати своє життя з урахуванням втрати.

**4. Фаза відновлення** – триває з 18 до 24 місяців.

*Ознаки:*

- горе змінюється сумом;
- втрата сприймається як щось неминуче.

На кожній фазі переживання горя у зв'язку з загибеллю товариша є свої особливості психологічної допомоги.

Зазначимо, що психологу частини необхідно бути готовим надавати допомогу не лише військовослужбовцям, але й родичам загиблого, принаймні на стадії шоку, яка виникає коли їм повідомляють про загибель військовослужбовця, чи віддають тіло.

Звісно, що у місцях тимчасової дислокації, психолог також буде мати справу лише з першою стадією, тому саме до неї він має бути найбільш підготовленим. На інших стадіях супровід може здійснити й інший, наприклад, цивільний фахівець.

### **Психологічна допомога на фазі шоку:**

1. Не залишайте постраждалого на самоті.
2. Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше торкайтеся до постраждалого (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть його руку у свою).
3. Дайте йому можливість відпочити. Стежте за тим, щоб він приймав їжу.
4. Допомогайте потерпілому приймати необхідні рішення. Залучайте потерпілого до організації поховання.
5. Не кажіть “Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує, на все воля Бога” тощо.
6. Переконайте потерпілого відмовитися по можливості від психотропних засобів.

### **Психологічна допомога на фазі страждання:**

1. Дайте потерпілому можливість побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.
2. Розмову про померлого переведіть в область почуттів. Давайте пити багато води (до двох літрів у день).
3. Забезпечте потерпілому фізичні навантаження (прогулянки по 45 хв.).
4. Запевніть, що страждання буде не завжди, що все можна пережити, що втрата – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах немає рації, мети, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до потерпілого з увагою, але будьте з ним суворі.
5. Поясніть, що поховати близьку людину – це не те ж саме, що забути кохану людину.

### **Психологічна допомога на фазі прийняття:**

1. Переведіть розмову про померлого на тему майбутнього.

**2.** При хворобливих реакціях горя й “застигань” на тривалий час у фазі страждання необхідна індивідуальна психотерапія.

Консультативна допомога особам, які переживають втрату товариша (друга), будується, як вже вказувалося, на принципах, запропонованих в екзистенційно-гуманістичній психотерапії. Зарубіжні психологічні (кризові) служби виділили деякі *кліше, яких рекомендується уникати в роботі з людьми, що переживають горе:*

– *“На все воля Божя”*. Не настільки всевідаючою є людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не дуже гарно.

– *“Мені знайомі ваші почуття”*. Кожна людина унікальна, і кожні стосунки єдині у світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити її почуття.

– *“Вже минуло три тижні з його (її) смерті. Ви ще не заспокоїлися?”*. Не існує ліміту часу, що відпущено на страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча не виключені відхилення і в той, і в інший бік.

– *“Дякуйте Бога, що у вас є ще друзі”*. Навіть якщо в людини є ще друзі важко переносити загибель товариша (друга). Переживання горя не нівелює ставлення до інших товаришів, а просто відображає втрату конкретних стосунків.

– *“Бог обирає найкращих”*. Це означає, що всі, хто живе на землі, включаючи і цю конкретну людину, не настільки гарні в очах Бога, крім того, виходить, що Бог не піклується про страждання, які завдає близьким.

– *“Він (вона) прожив(-ла) довге і чесне життя і ось пробила його (її) година”*. Не існує часу, потрібного для того, щоб померти. Скільки б років не прожила людина, смерть – це завжди горе. Незважаючи на те, що смерть часто несе з собою позбавлення від страждань, фізичних або душевних, близькі люди переживають це також сильно.

– *“Мені дуже шкода”*. Це дуже поширена автоматична реакція на повідомлення про чийсь смерть. Ми просимо вибачення за те, що життя закінчене, що люди переживають горе, за те, що нам нагадали

про те, що всі ми смертні. Втім, від людини, яка переживає втрату близького, ці слова вимагають відповіді, яка пролунала б недоречно. Що може людина сказати у відповідь – “дякую”, “все гаразд”, “розумію”? У цій ситуації немає адекватної відповіді, і коли людина знову і знову чує подібні співчуття, ці слова швидко стають порожніми і безглуздими.

– **“Зателефонуйте мені, якщо щось знадобиться”**. Якщо ми вибираємо цей варіант, то повинні бути готові відповісти на телефонний дзвінок в будь-який час дня і ночі. Несправедливо зробити таку заяву, а потім визнати недоречним дзвінок, що пролунав о 3-й годині ранку. Страждання не регулюються боєм настінних годинників, і часто найважчий час – між північчю і шістьма годинами ранку. Весь світ спить, не сплять лише скорбота і горе.

– **“Ви повинні бути сильними заради своїх товаришів, дружини та дітей загиблого тощо”**. Людині, що страждає, немає необхідності бути сильною заради будь-кого, не виключаючи й саму себе. Переконаючи людей бути сильними, ми тим самим вмовляємо їх зректись реальних емоцій. Це може призвести до інших проблем.

Психологи відзначають, що **бажання людей, які переживають горе, і відповідна допомога їм, як правило, стосується наступних тем:**

– **“Дозвольте мені просто поговорити”**. Ці люди хочуть говорити про померлого, причини смерті, про свої почуття у зв’язку з подією. Їм хочеться проводити довгі години в спогадах, сміючись і плачучи. Вони хочуть розповісти про його життя – все одно кому, тільки б слухали. Їм необхідно ще раз перебрати всі найдрібніші подробиці до тих пір, поки ті не перестануть лякати їх і не залишать їх у спокої, і тоді вони зможуть оплакувати свою втрату.

– **“Запитайте мене про нього”**. Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як забуття або небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. **“На кого він був схожий?”**, **“Чи є у вас фотографія?”**, **“Що він любив робити?”**, **“Які найприємніші ваші спогади пов’язані з ним?”**. Це тільки деякі з питань, задавши які, ми можемо проявити свій інтерес до прожитого життя.

– **“Підтримайте мене і дозвольте мені виплакати”**. Немає більшого подарунку, який ми можемо зробити вбитій горем людині, ніж сила наших рук, обхопивши її за плечі. Дотик – це диво терапії; так ми висловлюємо свою турботу і увагу, коли слова нам непідвладні. Навіть просто підтримка за лікоть краще, ніж холодна ізоляція. Люди плачуть, їм необхідно плакати, і набагато краще робити це в теплій обстановці розуміння, ніж поодинці. Людина, що страждає, завжди має право не прийняти нашу руку, що не заважає нам принаймні запропонувати її.

– **“Не лякайтеся мого мовчання”**. Бувають випадки, коли люди, що перенесли втрату, як би завмирають, беззвучно дивлячись у простір (не плутати з реакцією ступору). Немає потреби заповнювати тишу словами. Психолог повинен дозволити їм зануритися в свої спогади, наскільки б болючими вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли вони повернуться в стан “тут-і-зараз”. Нам не потрібно знати, де вони були і про що думали; про що ми повинні потурбуватися, так це щоб людині було комфортно. Більшу частину часу вони навряд чи зможуть втілити свої спогади в підходящих словах і будуть вдячні за те, що ви просто були з ними поруч у цій тиші.

**Для “одужання” від горя прийнятні також наступні рекомендації:**

**1. Прийміть своє горе.** Прийміть з готовністю тілесні та емоційні наслідки смерті близької людини. Скорбота є ціною, якою ви розраховуєтеся за дружбу, теплі стосунки. На вирішення може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях.

**2. Проявляйте свої почуття.** Не приховуйте відчаю. Плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

**3. Слідкуйте за своїм здоров'ям.** За можливістю, добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання горя потребує підкріплення. Депресія може зменшитися при належній активності.

**4. Врівноважте роботу і відпочинок.** Пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так досить

постраждали. Не чиніть ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи своїм здоров'ям.

**5. Проявіть до себе терпіння.** Вашому розуму, тілу і душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

**6. Поділіться болем втрати з друзями.** Ставши на шлях мовчання, ви відмовляєте друзям в можливості вислухати вас і розділити ваші почуття, і прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію і самотність.

**7. Відвідайте людей, які теж знаходяться у печалі.** Знання про східні переживання інших можуть призвести до нового розуміння власних почуттів, а також дати вам їх підтримку і дружбу.

**8. Можна шукати розради в релігії.** Навіть якщо ви запитуєте з докором: “Як Бог міг допустити це?” – жаль є духовним пошуком. Релігія може стати вам опорою в переживанні горя.

**9. Допомогайте іншим.** Направляючи зусилля на допомогу іншим людям, ви навчаєтеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в цьому, відходите від минулого.

**10. Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення.** Почніть з малого – звертєсь з повсякденними домашніми справами. Це допоможе вам відновити почуття впевненості, втім утримайтеся від негайних рішень продати будинок або змінити роботу.

**11. Прийміть рішення знову почати життя.** Відновлення не настає протягом однієї ночі. Тримайтеся за надію і продовжуйте намагатися адаптуватися знову.

Психолог-консультант не виступає лише як транслятор перерахованих вище або подібних рекомендацій. **Їх варто знати** для того, щоб розвивати діалог з людиною, яка переживає горе, в потрібному ключі. При цьому слід пам'ятати, що важливим є співпереживання, проживання з людиною його втрати. У більшості випадків втрата переживається, настають інші часи і інші почуття приходять на зміну горю, проте допомогти людині в найбільш гострі моменти шляху “проживання” необхідно.

**ПОЛЬОВА СУМКА ПСИХОЛОГА (РЕКОМЕНДАЦІЇ)**

- 1) пам'ятка психолога – 1 од.;
- 2) сумка – 1 од.;
- 3) фіточай (м'ята, меліса в пакетиках) – 2 пачки;
- 4) чай (чорний, зелений в пакетиках) – 2 пачки;
- 5) кави в пакетиках – 1 пачка (чи 10 стіків);
- 6) цукор-рафінад – 1 пачка (середня);
- 7) лимон – 1 од.;
- 8) термос (0,5 – 0,75 літра) – 1 од.;
- 9) шоколад – 1 плитка;
- 10) печиво галетне – 1 упаковка;
- 11) вода бутильована – 2 штуки по 0,5 літра;
- 12) одноразові стаканчики – 10 од.;
- 13) одноразові ложки – 10 од.;
- 14) одноразові хусточки - 2 упаковки;
- 15) вологі серветки – 1 велика упаковка (50 серветок);
- 16) сигарети – 1 пачка;
- 17) сірники і запальничка – 1 пачка, 1 од.;
- 18) коньяк (0,33 літра) – 1 од.;
- 19) фляга для коньяку – 1 од.;
- 20) засіб від комарів та кліщів – 1 од.;
- 21) аромолампа і масла до неї – 1 од. + 1–2 масла / чи аромосвічки – 1 уп.;
- 22) пакети одноразові – 10 од.;
- 23) блокнот – 1 од.;
- 24) ручки – 5 од.;
- 25) папір А4 – не менш 20 аркушів;
- 26) планшет – 1 од.;
- 27) ліхтарик – 1 од.;
- 28) молитвослов – 3 штуки (ранніх конфесій);
- 29) ікони – 3 од. (різних конфесій);
- 30) свічки – 3 од.;
- 31) складаний ніжик – 1 од.;
- 32) ковдра – 1 од.;
- 33) м'ячик (еспандер) – 1 од.;
- 34) аптечка з додатковим запасом седативного – 1 од.

## **ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З СУЇЦИДАЛЬНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ**

До характерних особистісних особливостей суїцидентів можна віднести: низький або занижений рівень самооцінки, невпевненість у собі, висока потреба в самореалізації, низький рівень оптимізму та активності в ситуації труднощів, тенденція до перебільшення своєї провини, високий рівень тривожності тощо.

Аналіз досліджень показав, що на основі різних поведінкових проявів можна своєчасно виявити осіб з високою ймовірністю реалізації суїцидальних дій. До числа таких ознак можна віднести відкриті висловлювання про бажання покінчити з собою (товаришам по службі, керівництву, в листах родичам).

На можливість суїцидальних дій вказують і непрямі натяки, наприклад: поява в колі товаришів по службі з петлею на шії з ремня брук, мотузки, телефонного дроту тощо; публічна демонстрація петлі з будь-яких гнучких предметів; гра зброєю з імітацією самогубства і т.д.

Зазвичай, спробі самогубства передують активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою (збирання пігулок, пошук і зберігання отруйних рідин і т.д.). Повинні насторожувати і надзвичайно наполегливі прохання окремих людей про переведення в інший підрозділ, відділ тощо; про госпіталізацію; про надання відпустки за сімейними обставинами. Також не можуть не викликати стурбованість прагнення людини до самотності, звуження кола контактів у колективі.

На ймовірність реалізації суїцидальних дій вказує несподіваний прояв не властивих людині раніше рис акуратності, відвертості, щедрості (роздача особистих речей, фотоальбомів, годинників, радіоприймачів тощо). Роздуми на тему самогубства можуть набувати художнього оформлення: в записній книжці, в якій зображуються малюнки, що ілюструють депресивний стан (наприклад, труни, хрести, шибениці і т.п.).

Проблема самогубства є актуальною в силових структурах майже всіх розвинених країн світу. Медичні служби різних країн відзначають, що самогубство є першою або другою (після нещасних випадків) причиною смерті особового складу. Така, часто зовні безглузда смерть чинить украй несприятливий вплив на військовий колектив, де все підпорядковано суворим регламентам і де весь уклад життя та служби тримається на згуртованості та дисципліні.

За статистикою, в будь-якому суспільстві самогубство однієї людини, так чи інакше, зачіпає ще як мінімум 6 чоловік. У військовому середовищі воно стає відомим не тільки близьким, друзям, товаришам по службі і командирам, а й всьому підрозділу.

Психологічні наслідки самогубства у військових частинах і підрозділах значно більш широкі, вони зачіпають у особового складу базові уявлення про безпеку, порядок, лідерство і військовий обов'язок.

Для командирів усіх рівнів самогубство підлеглого, крім неприємностей по службі, часто стає особистою проблемою, підриваючи віру в свої сили і здібності щодо управління, знижуючи самооцінку і примушуючи сумніватися у власному професіоналізмі та компетентності. Без сумніву, будь-який командир, і як людина, і як посадова особа, бажав би уникнути подібної ситуації протягом всієї своєї кар'єри.

Самогубству можна запобігти, і це саме по собі вселяє надію. Проте, на жаль, всім самогубствам запобігти неможливо. Високий рівень самогубств в країні, як правило, поєднується з високим рівнем самогубств в силових структурах.

**Самогубство** – це навмисне припинення власного життя.

**Проблема суїциду включає в себе:**

- Серйозні суїцидальні думки або загрози.
- Саморуйнівні дії.
- Спроби завдати собі шкоди, але не вбити себе.
- Спроби скоєння самогубства.
- Завершене самогубство.

**Будь-яка людина може опинитися в ситуації**, коли їй доведеться рятувати життя людини, яка помишляє про самогубство. Більшість самогубств та суїцидальних спроб є реакцією на сильні, інтенсивні почуття самотності, самознищення, безпорадності і пригніченості (депресії).

Люди, які загрожують самогубством або здійсненням суїцидальної спроби, нерідко намагаються висловити ці почуття, повідомити про них іншим, попросити про допомогу. Якщо для людей, які переживають ці почуття, в потрібний момент допомога виявляється доступною, то багатьом суїцидальним спробам можна запобігти.

### **Правила надання допомоги особі із суїцидальними тенденціями**

- Залишайтеся з людиною або організуйте, щоб з нею побув хтось інший, поки її не огляне медичний працівник.
- Супроводжуйте людину або організуйте її особистий супровід, направивши до фахівця в галузі психічного здоров'я.
- При необхідності, повідомте про те, що трапилося командуванню.

#### ***Чого не слід робити:***

- Не беріться судити про те, відноситься чи ні дана людина до “суїцидального типу” людей.
- Не зберігайте секрет, що загрожує небезпекою. Розкажіть кому-небудь про свої побоювання.

#### ***У бесіді з суїцидальною людиною:***

- Не показуйте, що вас шокують її висловлювання.
- Не сперечайтесь і не намагайтесь її переконати. Не приводьте аргументи про моральну неприйнятність самогубства і про те, який біль воно спричинить другим людям - це лише посилить почуття провини.
- Не намагайтесь аналізувати мотиви людини. "Вам зараз погано лише тому, що ..."

- Не намагайтеся шокувати людину, ставити під сумнів її слова або кидати виклик: "Ну і добре, так і зроби!"; "Зроби це прямо зараз!" (Це допомагає тільки в кінофільмах!).

В завершення цієї теми хотілося б відзначити, що профілактика суїцидальної поведінки серед військовослужбовців ЗС України вимагає проведення комплексу спільних заходів з професійного відбору та орієнтації кандидатів на службу; виявлення військовослужбовців з нервово-психічними розладами і станами психоемоційного напруження; своєчасне реагування на пресуїцидальні стани, а також проведення психогігієнічних та реабілітаційних заходів щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я особового складу.