Психологічна стійкість і перша психологічна допомога

Психологічний стан військовослужбовців у бойових умовах



Ключове питання

Як розпізнати гостру стресову реакцію та підтримати побратима?

Мета лекції

Поведінка військових, бойовий стрес, підтримка, iCOVER і межі допомоги.

1. Психологічна готовність військовослужбовця

Страх — природна реакція

Стійкість не означає відсутності страху.

Ресурси готовності

Підготовка, довіра до побратимів, зрозумілі ролі та взаємодія.

Приклад

Після обстрілу військовий мовчить: спершу перевіряємо стан, а не оцінюємо сміливість.



2. Гостра реакція на бойовий стрес

Негайні зміни поведінки після інтенсивної загрози

Завмирання

Не відповідає на звернення

Тремтіння

Помітна фізіологічна реакція

Метушливість

Повторює запитання

Дезорієнтація

Не розуміє, де перебуває

Один симптом не встановлює діагноз. Після вибуху потрібно виключити фізичне ушкодження.

Стрес і робота мозку

Спрощена навчальна схема, а не «вимкнення» окремих ділянок мозку

Мигдалина

Бере участь у виявленні загрози та емоційних реакціях.

Префронтальна кора

Бере участь у регуляції поведінки, уваги та прийнятті рішень.

Сильний стрес → зміна уваги й сприйняття → складніше виконувати послідовні дії

3. Умовна кольорова модель станів

Дидактична модель, а не медичний тест

Білий

Розслаблення

Жовтий

Уважність



Помаранчевий

Готовність



Червоний

Сильне напруження



Чорний

Перевантаження

Колір не замінює спостереження: оцінюємо контакт, орієнтування та безпечні дії.

4. П’ять елементів підтримки побратима

1. Контакт

«Ти мене чуєш?»

2. Підтримка

«Я поруч»

3. Факти

«Де болить?»

4. Події

«Був вибух. Ми в укритті»

5. Дія

«Покажи, де болить»

Коротко • правдиво • без приниження • без примусу

5. Алгоритм iCOVER: шість кроків

1. **Ідентифікація змін стану**
2. **Контакт**
3. **Підтвердження підтримки**
4. **Верифікація фактів**
5. **Пояснення етапів події**
6. **Реалізація посильної дії**

Порівняно з п’ятьма елементами, розпізнавання стану виділене окремим першим кроком.

Приклад короткого діалогу за iCOVER

Після сильного вибуху

«Олеже, це Максим. Ти мене чуєш?»

«Я поруч. Зараз організую допомогу».

«Був вибух, зараз ми в укритті».

«Скажи, чи маєш біль або поранення».

«Я викликаю медика».



6. Межі допомоги в бойових умовах

Спочатку — безпека

Не затримувати евакуацію та невідкладне реагування заради розмови.

Повага до гідності

Не соромити, не примушувати згадувати травму, не давати порожніх гарантій.

Медичні ризики

Після вибуху дезорієнтація може свідчити про фізичне ушкодження.

Подальший супровід

Стійкі симптоми потребують фахової оцінки. Коротка підтримка не лікує ПТСР.

Коли потрібна невідкладна медична допомога?

Порушення свідомості

Не реагує або різко змінюється стан

Судоми / дихання

Судоми, виражене утруднення дихання

Кровотеча / травма

Значна кровотеча, ознаки травми голови

Психологічний контакт підтримуємо паралельно — він не замінює медичної допомоги.

7. Аналіз бойових ситуацій

Після обстрілу

Завмирання, відсутність відповіді

Після небезпечного епізоду

Метушливість, повторення запитань

Після близького вибуху

Головний біль і дезорієнтація

Після тривалого навантаження

Безсоння, виснаження, труднощі уваги

Обговоріть: ознаки → ризики → слова підтримки → безпечний крок → потреба в медику.

8. Головні висновки

Запам’ятайте

Страх не дорівнює слабкості.

Гостра реакція на стрес не є автоматично діагнозом.

Спостерігайте за конкретною поведінкою.

Підтримуйте коротко й без примусу.

За ознак травми — медична допомога.



Контрольні запитання та джерела

Запитання

Чому страх не означає нестійкості?

Які ознаки гострого бойового стресу?

Чим iCOVER відрізняється від п’ятиелементної схеми?

Коли потрібно залучати медика?

Рекомендовані джерела

WHO. Psychological First Aid: Guide for Field Workers (2011).

National Center for PTSD. Acute Stress Disorder.

Фотоілюстрація згенерована ШІ; не документує реальну подію.