

Бойовий стрес: що це, наслідки, алгоритм протидії.

Ці знання підкажуть вам, як правильно реагувати на прояви бойового стресу у інших людей та допомагати їм.

Бойовий стрес (бойова стресова реакція) — це психологічна реакція на небезпечні ситуації або поранення, які можуть виникати у військових під час бойових дій. Слід зазначити, що це — нормальний стан, який розвивається у нормальних людей під впливом ненормальних обставин. Поступово формується адаптація людини до стресу, але що сильніші небезпечні чинники, то повільніше це відбувається.

До факторів та обставин, що можуть викликати бойовий стрес, належать:

1. Раптові гучні вибухи та постріли;
2. Споглядання травматичних поранень і смертей побратимів, ворожих знущань над полоненими та цивільним населенням;
3. Фізичне виснаження;
4. Тривала нестача сну;
5. Постійне очікування небезпеки, невизначеність;
6. Перебування в небезпечному середовищі;
7. Довга розлука з близькими.



Ознаки бойового стресу :

Фізичні прояви. Постраждалий постійно рухається, здригається на будь-який раптовий звук чи рух, тремтить, не може рухати рукою чи ногою без видимих фізичних причин, втрачає зір, слух, відчуття. Він фізично виснажений, плаче, ціпеніє під час обстрілу або стає повністю нерухомим, похитується, панікує, біжить під обстрілом.

Емоційні прояви. Постраждалий розмовляє швидко або дивно, сперечається, діє необачно, не реагує на небезпеку, втрачає пам'ять, заїкається, бурмоче або не може говорити взагалі. Страждає від безсоння, важких кошмарів, бачить або чує те, чого не існує, має різкі перепади настрою. У людини наявні схильність до соціальної ізоляції, апатії, істерики, спостерігається безумна, дивна поведінка.

Основні ускладнення бойового стресу:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це один з розповсюджених і серйозних наслідків бойового стресу. Військовослужбовці можуть страждати від негативних спогадів, нічних кошмарів, нав'язливих переживань травматичної події, які епізодично повторюються, підвищеної збудливості та роздратованості аж до психотичних реакцій при згадуванні воєнних подій.

Депресія, зловживання алкогольними та наркотичними речовинами та розлади поведінки. Це доволі часті ускладнення, що впливають на загальний настрій, емоційний стан і здатність військовослужбовців комунікувати з іншими людьми, на стосунки з оточуючими, в тому числі й близькими, на здатність жити звичним повсякденним життям.

Основні ускладнення бойового стресу:

Важкі психічні розлади. Бойовий стрес може бути каталізатором розвитку таких серйозних психічних захворювань, як шизофренія, епілепсія, біполярний розлад тощо. У важких випадках може виникнути загроза життю постраждалого, наприклад, самогубство, або оточуючих. Сам по собі бойовий стрес не викликає цих захворювань, оскільки є здоровою реакцією здорової людини на ненормальні обставини. Але якщо людина мала схильність до розвитку таких розладів, про яку вона могла й не знати і яка ніяк не проявлялася раніше, ці ускладнення можуть розвинутиися.

Психосоматичні захворювання. Внаслідок пережитого стресу можуть розвинутиися серцево-судинні, неврологічні захворювання, проблеми з травною системою, ендокринні, сексуальні розлади тощо.

ICOVER

ICOVER — це спосіб швидкого виведення постраждалого зі стану бойового стресу

Є багато схем роботи з бойовим стресом. Основні принципи роботи з бойовим стресом коротко викладені в алгоритмі ICOVER.

ICOVER — це спосіб швидкого виведення постраждалого зі стану бойового стресу:

I — Ідентифікація гострого бойового стресу.

Потрібно визначити, що людина перебуває саме в цьому стані, а не, припустимо, у стані сп'яніння чи епілептичного нападу.

С — Контакт із постраждалим. Твердо й упевнено (але не агресивно) зверніться до побратима, попросіть його подивитися на вас, стисніть йому руку й попросіть зробити те ж саме. Змусьте його зосередити на вас його увагу.

О — Обіцянка бути поруч. Необхідно запевнити людину, що вона не сама.

V — Верифікація (підтвердження) фактів, які має знати постраждалий. Для цього поставте побратиму декілька простих запитань про факти (не про почуття чи емоції) з деталями, які йому точно відомі, наприклад, назва взводу, ім'я командира, хто перебуває разом із ним на позиції, скільки в нього із собою БК тощо.

E — Етапність подій. Опишіть людині що було, що відбувається і що має бути далі. Це поверне постраждалому усвідомлення навколишньої ситуації. Опишіть коротко останні факти, що відбулися.

R — Реалізація дій. Впевнено й наполегливо, але не агресивно, дайте постраждалому просте й зрозуміле завдання, яке можна негайно виконати (наприклад, побігти, встати, принести щось, вистрілити, прикрити тощо).

**ISCOVER повинні дотримуватися побратими
постраждалого, зокрема, бійці
рятувальники, бойові медики підрозділу.**