

**голове УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**



**ПРАКТИКУМ З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО РАПТОВИХ ЗМІН  
БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**

**Київ – 2020**

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНИХ ПРОБЛЕМ  
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

**ПРАКТИКУМ З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО РАПТОВИХ ЗМІН  
БОЙОВОЇ ОБСТАНОВКИ**

**Методичний посібник**

**Київ – 2020**

**УДК 159.96:351.74**  
**ББК 88.4**

*Рекомендовано до друку науковою радою Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України (протокол № 11 від 26 жовтня 2020 р.)*

**Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки** : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.

У методичному посібнику викладено комплекс практичних занять, спрямованих на опанування військовослужбовцями сучасних методів і прийомів, здатних підвищити їх стресостійкість в умовах обмеженого часу та інтенсивного навантаження під час виконання завдань за призначенням.

Комплекс практичних занять дозволяє сформувати в особового складу навички успішного подолання стресових ситуацій та запобігти розвитку постстресових порушень.

**УДК 159.96:351.74**  
**ББК 88.4**

© Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

## Зміст

<i>Зміст</i> .....	4
<i>Заняття 1.</i> Стрес, види стресу. Методи самопомоги при стресі...	5
<i>Заняття 2.</i> Ірраціональні твердження. Попередження їх виникнення..	9
<i>Заняття 3.</i> Точковий масаж як спосіб розвитку стресостійкості в умовах виконання завдань за призначенням.....	13
<i>Заняття 4.</i> Формування стресостійкості військовослужбовців із застосуванням методу «Ключ» Х. Алієва.....	18
<i>Заняття 5.</i> Паніка. Ознаки та алгоритм дій щодо її подолання....	22
<i>Заняття 6.</i> Формування стресостійкості. Поради на кожен день....	27
<i>Заняття 7.</i> Психоемоційне напруження, його наслідки та способи подолання.....	31
<i>Заняття 8.</i> Прогресуюча м'язова релаксація в процесі формування стресостійкості військовослужбовців.....	35
<i>Заняття 9.</i> Практика Майндфулнес-втручання .....	38
<i>Заняття 10.</i> Саморегуляція. Методи і способи саморегуляції.....	42
<i>Заняття 11.</i> Аутогенне тренування (АТ).....	47
<i>Заняття 12.</i> Ресурси стресостійкості.....	50
<i>Перелік використаної літератури</i> .....	53

## Заняття 1

### Стрес, види стресу. Методи самопомоги при стресі

*Мета:* Формування навичок самопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки.

*Завдання:*

1. Актуалізувати уявлення особового складу про фази розвитку та ознаки стресу.
2. Ознайомитись з методами самопомоги при стресі.
3. Навчитися обирати найбільш раціональні та ефективні методи подолання стресу.

*Хід заняття*

Стрес (від лат. stress – тиск, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Стрес є невід'ємним атрибутом життєдіяльності. Людина не може повноцінно функціонувати, якщо на її органи почуттів не діє достатнє число відповідних подразників. У цьому випадку організм реагує станом стресу, що відіграє мобілізуючу і тому позитивну роль. З іншого боку, подразники підвищеної інтенсивності, виникаючі в надмірній кількості, можуть викликати дистрес і спричинити соматичне захворювання, деформацію психіки і навіть загибель.

#### ***Фази і компоненти стресу***

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації.

Усе це разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес-чинник, що викликав стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести до її хвороби або навіть загибелі.

### ***Основні ознаки стресу***

Існує кілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас:

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на виконанні завдань.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки.

- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома.

- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе.

- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Немоżliвість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.
- Іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички: людина покусує губи, гризе нігті. З'являється метушливість, недовіра до всіх і кожного.

### ***Рекомендації з протидії впливу стресу:***

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку всю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: «Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

### У ситуації надмірного стресу:

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страхом або панікою – зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;
- якщо ви розгубилися – спробуйте відчуття положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

**Вправа 1. «Долаємо стрес».** Якщо ти переживаєш стрес і у тебе спостерігаються неприємні відчуття спробуй знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами рук, не заподіюючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болючі ділянки шиї. Якщо руки при цьому втомлюються, їх слід час від часу струшувати, продовжуючи самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;
- вимовте життєствердуючу фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один із способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад, «Я впораюся», «Все добре», «Я люблю і вірю», «Я повністю впевнений в собі», «Я все здолаю», «І це теж пройде»;
- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, і т.д.;
- жуйте жуйку – це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

**Вправа 2. «Стратегія подолання стресу».** Кожний військовослужбовець отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожний з вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за рахунок завчасного складання низки корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу. В подальшому, перечитування цієї картки дозволить натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилось б малодосяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».

- ❖ **ТОП-3 фактори, що викликають стрес?**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 способи, у які ви відчуваєте стрес?**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку? (вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 людини, яким ви зателефонуйте? (конкретні імена та контактна інформація осіб, які вас підтримають)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)**
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ❖ **Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для вас особисто? \_\_\_\_\_**



## Заняття 2

### Ірраціональні твердження. Попередження їх виникнення

*Мета:* Попередження виникнення ірраціональних тверджень (когнітивних спотворень, негативних думок) як чинника, що загрожує стресостійкості військовослужбовців.

*Завдання:*

1. Ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.
2. Виявити і проаналізувати характерні власні ірраціональні думки.
3. Сформувати навички заміни негативних думок на позитивні.

*Хід заняття*

Під час виконання військовослужбовцями бойових завдань в умовах впливу надзвичайно потужних стресових чинників, виникає ризик зниження гнучкості мислення і появи ірраціональних думок.

Когнітивні спотворення примушують людей невірно сприймати реальність, викликають негативні емоції, посилюють стрес і його самопідтримку. Існує щонайменше два типи цих думок.

- *Думки першого типу* викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити».

- *Думки другого типу* заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, що зі мною станеться», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

З метою виявлення і аналізу характерних власних ірраціональних думок пропонується ознайомитись з найпоширенішими когнітивними спотвореннями, що посилюють стрес і знижують рівень стресостійкості.

1. **Мислення за типом «все або нічого».** Ви сприймаєте все лише як чорне чи біле або мислите занадто граничними категоріями. Ви сприймаєте будь-яку відмінність від досконалості за цілковиту невдачу. Наприклад, ви відмінно виконали чотири з п'яти бойових завдань. Ви вважаєте себе нікчемним, непрофесійним.

2. **Завелике узагальнення:** Ви сприймаєте окрему негативну подію як нескінченну послідовність подій. Наприклад, одного разу не влучивши в ціль, ви починаєте вважати себе незграбним та дурним невдахою.

3. **Психічне фільтрування:** Ви зосереджуєте увагу на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі, які також можуть відбутися.

4. **Відкидання позитивного:** Ви відкидаєте позитивний досвід... «він не рахується». Ви дотримуєтесь негативного бачення не зважаючи на докази протилежного.

5. **Читання думок:** Ви безпідставно починаєте вважати, що хтось негативно реагує на вас, не прагнучи це перевірити.

6. **Пророкування майбутнього:** Ви очікуєте на суттєве погіршення стану речей та сприймаєте це за факт.

7. **Катастрофізація:** Ви вважаєте, що події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.

8. **Перебільшування або применшення:** Ви перебільшуєте важливість певних речей (наприклад, ваших помилок або досягнень інших) та применшуєте важливість інших (наприклад, власні бажані якості або недоліки інших).

9. **Емоційне обґрунтування:** Ви припускаєте, що ваші відчуття є відображенням поточного стану речей. Наприклад, ви відчуваєте неповноцінність та втому, припускаючи, що все навкруги є марним або потребує забагато зусиль.

10. **Вимоги до себе:** Ви тяжієте до перфекціонізму в житті. Ви вимагаєте аналогічного від інших. Наприклад, я маю це зробити або буду вважати себе неадекватним (вимоги до себе можуть перетворитися на відчуття провини). Наприклад, вони мають це зробити, якщо не хочуть вважатися неадекватними (вимоги до інших можуть призвести до виникнення злості або невдоволення).

11. **Клеймування / хибне клеймування:** «Завелике узагальнення». Замість описування помилки, формується негативне або узагальнене відношення до себе / інших. Наприклад, замість визнання невеликої помилки, ви починаєте вважати себе «невдахою».

12. **Персоналізація:** Ви починаєте вважати себе відповідальним за навколишні події, що мають невелике відношення до вас.

13. **Неадекватне мислення:** Будь-яка зайва думка у певній ситуації (неадекватні думки є надмірними за своїм характером та не підкріплюються жодними доказами).

14. **Компенсаційні непорозуміння:** Віра в необхідність перебільшити власні досягнення заради соціального успіху.

**Вправа 1. «Всього лише відображення».** Послухайте притчу: «Одна багата людина збудувала величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер,

побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою».

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?

- Чи варто звертати на них увагу?

- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед бойовим виходом або іншою небезпечною ситуацією, пов'язаною з виконанням завдань за призначенням?

**Вправа 2. «Мої когнітивні спотворення».** Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4.

Інструкція: «На одній стороні аркуша опишіть коротко подію, що негативно вплинула на ваш настрій протягом останнього тижня. З іншого боку вкажіть когнітивне спотворення, яке ви відчули в собі під час згаданої події. Як воно відобразилося на вашому настрої? Чи часто ви відчуваєте когнітивні спотворення в подібних ситуаціях?»

**Вправа 3. «Позитивне мислення».** Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4.

Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти самоконтроль
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ «У мене нічого не вийде»</li><li>➤ «Усе пропало»</li><li>➤ «Я дурень»</li><li>➤ «Мені обов'язково треба мати це»</li><li>➤ «Я повинен бути першим»</li><li>➤ «Вони зобов'язані це зробити»</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Приклад:</i> «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ «Це безнадійно»</li><li>➤ « Не варто й починати»</li><li>➤ «Я не зможу»</li><li>➤ «Я безнадійна людина»</li><li>➤ «Усе втрачено»</li></ul>	
--	--

- Чи було це завдання для вас важким?
- Чи звертали ви коли-небудь увагу на характер вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?
- Чи доводилось вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях?

### Заняття 3

#### Точковий масаж як спосіб розвитку стресостійкості в умовах виконання завдань за призначенням

*Мета:* Застосування точкового масажу в екстремальних умовах діяльності.

*Завдання:*

1. Ознайомитися з принципами дії точкового масажу для зняття стресу і психоемоційного напруження.

2. Опанувати техніку точкового масажу.

3. Навчитися навичкам виконання точкового масажу.

*Хід заняття*

В основі точкового масажу лежить принцип, згідно якого кожен з органів людини має свій запас життєвої енергії. Коли вона виснажується, порушується весь енергетичний баланс, посилюється як м'язове, так і нервово напруження, і людина починає погано себе почувати. Для відновлення організму потрібно повернути розтрачений запас життєвої енергії. Зробити це можна через вплив на біологічно активні точки, які енергетично пов'язані з системами організму і конкретними органами.

Точки знаходяться на меридіанах людського тіла. Меридіани – це щось на зразок каналів, по яких тече життєва енергія людей, а також проходять імпульси біоелектричного характеру. На фізичному плані вплив на акупунктурні точки дає наступний результат:

- різке вивільнення ендорфінів;
- блокування больових відчуттів в місці масажу;
- прилив крові до ділянки впливу;
- активізація обміну речовин;
- насичення органів і тканин киснем.

Крім цього, точковий масаж розслабляє м'язи, внаслідок чого зменшується напруга, і припиняються спазми, – це прискорює процес виведення з організму продуктів розпаду. Тіло людини очищається, підвищується імунітет, з'являються сили і енергія.

*Техніка виконання.* Точковий масаж зазвичай здійснюється:

- безперервним погладжуванням або легким дотиком;
- натисненням пальця (подушечкою великого або середнього пальця) або долонею;
- глибоким натисненням (при виконанні цього прийому під пальцем масажиста має утворюватися невелика ямка).

Застосовуючи ці прийоми, треба дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Вплив на точку має бути обережним і спрямованим перпендикулярно до поверхні шкіри.
2. Погладжування має бути безперервним.
3. Прийоми можуть виконуватися за допомогою обертальних або вібруючих рухів.
4. Обертання здійснюється в горизонтальній площині за годинниковою стрілкою.
5. Погладжування з обертанням може виконуватися з невеликим тиском.
6. Погладжування може виконуватися швидко чи повільно, але протягом усього впливу заданий темп повинен зберігатися.
7. Глибоке натиснення має бути нетривалим.

Залежно від тривалості та інтенсивності впливу точковий масаж може справляти тонізуючу або заспокійливу дію. Цим і пояснюється існування двох методів даного масажу: **тонізуючого і заспокійливого**.

*Основою тонізуючого методу є застосування коротких сильних натискань і переривчастої вібрації протягом 30-60 сек. Тонізуючий масаж не рекомендується проводити перед сном.*

Перш ніж приступити до точкового масажу, необхідно чітко вивчити розташування біологічно активних точок і навчитися регулювати силу дії на них залежно від місця розташування – поблизу кісток, зв'язок, судин, нервів тощо.

Визначити місцезнаходження тієї чи іншої точки можна простим натисканням кінчиками пальців на поверхню шкіри. При попаданні на точку у людини виникає відчуття ломоти, оніміння, навіть болю.

Масаж відповідних точок допоможе звільнити енергію, знизити рівень стресу і психоемоційного напруження, зняти стан пригніченості, поліпшити емоційний стан. Особливу увагу варто звернути на подих (він повинен бути глибоким, для того щоб організм краще забезпечувався киснем). Точковий масаж корисно сполучити з можливістю перебувати на свіжому повітрі, фізичними вправами, заняттями спортом.

Для зняття стресу, пригніченого настрою необхідно впливати на точки:

❖ Точка «В 38» – «Життєва діафрагма». Симетрична точка, що розташовується на лінії серця між хребтом і лопаткою (рис. 1). Масаж цієї точки допомагає поліпшити емоційний стан.

❖ Точка «GB 20» – «Ворота свідомості». Симетрична точка, розташовується на відстані 2,5-3,7 см. від хребта (рис. 1). Вплив на неї допомагає позбутися головного болю і запаморочення, знімає стрес і пригнічений настрій.

❖ Точка «В 10» – «Божественний стовп». Симетрична точка, розташовується нижче основи черепа на 1,5 см. по обох сторонах від хребта

(на відстані 1 см. від нього) (рис. 1). Знімає стрес, пригнічений настрій, а також головний біль.

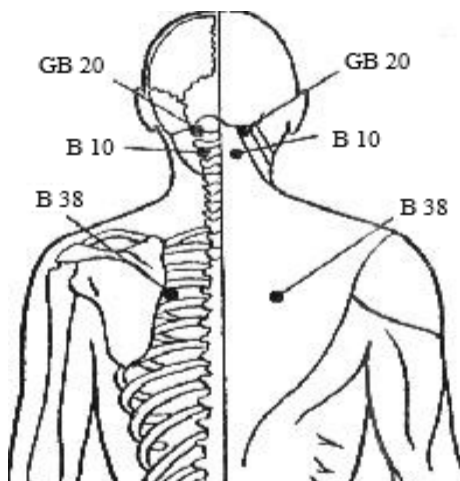


Рис. 1

❖ Точка «GV 19». Несиметрична точка, знаходиться в поглибленні нижче точки GV 20 (рис. 2). Допомагає долати пригнічений настрій, знімає головний біль.

❖ Точка «GV 20» – «Попередня вершина». Несиметрична точка, що розташована нижче точки «GV 21» у поглибленні (рис. 2). Знімає стан стресу, пригнічений настрій і головний біль.

❖ Точка «GV 21» – «Точка зустрічі N 100». Несиметрична точка, знайти її можна, якщо рухатися від вух прямо нагору до темені (рис. 2). Точка знімає головний біль, пригнічений настрій, допомагає при серцевих нападах, а також поліпшує пам'ять.

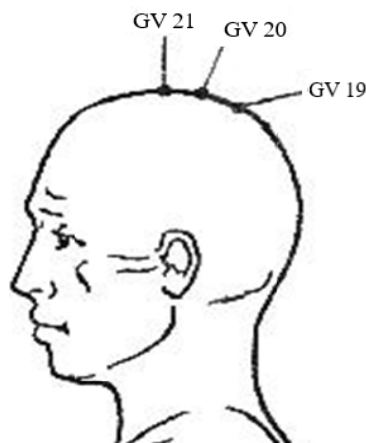


Рис. 2

**Вправа «Антистрес».** Для зняття надмірного психоемоційного напруження у складній стресовій ситуації протягом 3-х секунд треба натискати на «антистресову» точку, що знаходиться під підборіддям. При масуванні даної точки відчувається легка ломота. Після її масування слід розслабитися й уявити стан легкої втоми, викликати приємні образи. Через 3-5 хвилин позіхнути. Підтягнути, напружити, а потім розслабити м'язи всього тіла.

**Вправа «Збереження працездатності»** («точка довголіття»). Зручно сядьте і покладіть долоні на коліна. Пальці рук при цьому притиснуті один до одного і повністю охоплюють колінну чашечку. Вказівний палець знаходиться на її середині. У цьому випадку безіменний палець буде прощупувати невелике заглиблення під виступом круглої кістки під колінною чашечкою. Це – «точка довголіття», «точка від ста хвороб». Її стимуляція протягом 1-2 хв. дозволяє підвищити загальний тонус організму, зберегти бадьорість, підтримувати необхідну працездатність.

Масажування цієї точки на обох ногах робить легким натискуванням подушечок середніх пальців рук із поступовим посиленням тиску. При цьому палець як би вгвинчується в точку, це викликає в ній відчуття теплоти і легкої ломоти.

**Вправа «Антитривога».** Несиметрична крапка CV 17 («море спокою»), знаходиться в центрі грудини (на відстані трьох пальців нагору від основи грудини) (рис. 3) при її масажі знімається занепокоєння та тривога.

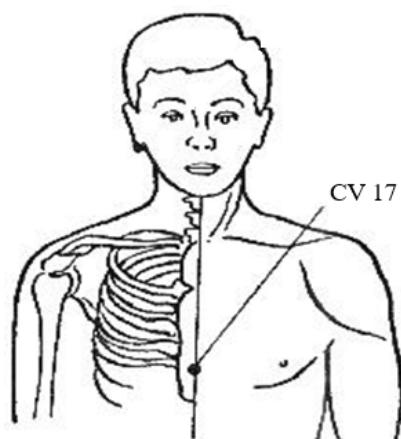


Рис. 3

**Вправа «Активізація діяльності головного мозку і зміцнення сили волі».** По черзі масажуйте великим пальцем протилежної руки вказану точку, біля розгалуження пальців, протягом 1-2 хвилин кожену, починаючи з лівої руки (рис. 4).

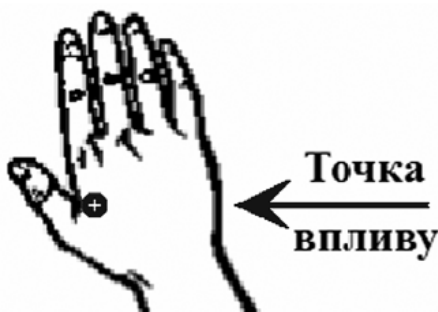


Рис. 4



**Вправа «Зміцнення бойового духу і емоційного тону».** Круговими рухами (30 разів) масажуйте точку біля великого пальця лівої руки. Далі масажуйте круговими рухами (30 разів) точку біля внутрішнього згину ліктьового суглоба, з боку великого пальця. Процедуру повторити на правій руці (рис. 5).

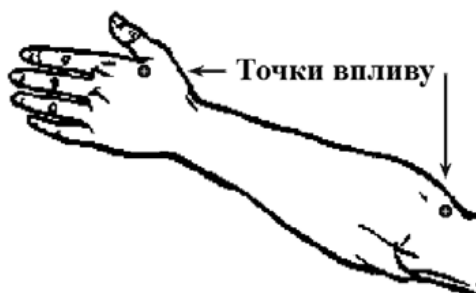


Рис. 5

**Вправа «Усунення запаморочення».** Обхопіть зап'ястя лівої руки і робіть ними кругові рухи, по 15 рухів в кожен бік. Повторити на правій руці. Якщо запаморочення не зникає, повторіть процедуру, при неодноразовому появі цього симптому протягом доби – необхідно звернутися до медиків (рис. 6).



Рис. 6

*На конкретну точку можна впливати не більше 10 хвилин, а на ділянку в цілому – не більше 15 хвилин.*

## Заняття 4

### Формування стресостійкості військовослужбовців із застосуванням методу «Ключ» Х. Алієва

*Мета:* Опанування керованими ідеорефлекторними прийомами підвищення стресостійкості.

*Завдання:*

1. Ознайомитись з методом «Ключ» (спрямованість і можливості застосування).
2. З'ясувати ефективність методу «Ключ».
3. Відпрацювати на практиці прийоми синхрогімнастики.

*Хід заняття*

«Ключ» Х. Алієва за простотою, доступністю та ефективністю застосування в екстремальних умовах не має аналогів. Метод максимально ефективний в умовах дефіциту часу і жорстких зовнішніх обмежень, коли діяльність людини здійснюється на межі його розумових і фізичних можливостей.

Цей метод допомагає вирішувати основні проблеми сучасної людини:

- зберігати ясність розуму і впевненість в собі у відповідальних ситуаціях;
- залучати додаткові резерви для вирішення складних проблем;
- швидко відновлювати сили після розумових і фізичних навантажень;
- долати психологічні бар'єри та стрес;
- усвідомлювати свої цілі і швидше їх домагатися;
- підвищувати швидкість навчання та адаптації в нових умовах;
- без особливих фізичних зусиль знімати негативні емоції і напругу, позбавляє від невротичних порушень, фобій, залежностей і психосоматичних захворювань.

П'ять коротких прийомів синхрогімнастики можна використовувати й окремо. Це залежить від поставлених цілей.

Ефективність методу «Ключ» досліджувалась науковцями протягом п'яти років. Доведено, що внаслідок його використання:

- підвищилася готовність до виконання фізичного навантаження – на 53%;
- підвищилася індивідуальна продуктивність службової діяльності – на 20-25%;
- тривалість безперервної напруженої монотонної діяльності збільшилася, в середньому, в 2,5-3 рази;

- збільшилася швидкість правильних складних реакцій приблизно на 7 реакцій у хвилину (приріст близько 10%);
- показник напруженості адаптації системи кровообігу, як індикатора адаптаційних можливостей цілісного організму, знизився в середньому на 9%;
- знизились показники стомлюваності: до навчання навичкам психофізіологічної саморегуляції ознаки втоми і втрати здатності працювати без помилок з'являлися через 8-13 хвилин, а після навчання – до 40-45 хвилин безперервної діяльності тощо.

### Прийоми синхροгiмнастики

**Вправа 1. «Хльоскання руками по спині (антистрес)».** 30–60 разів за 30-60 сек.

Цей прийом можна використовувати перед будь-якою відповідальною чи екстремальною ситуацією для активізації сил та відчуття впевненості в собі.

*Техніка виконання.*

ВП (вихідне положення): стоячи, ноги на ширині плечей, руки розслаблені й розведені по різні боки.

Ритмічно хльоскаємо себе руками по спині.



Ефект: зняття стресу, стимуляція легень, інтенсивне збагачення крові киснем, розслаблення м'язів шийно-грудного відділу, поліпшення кровообігу в судинах головного мозку, «ефект банного віника».

**Вправа 2. «Лижник (Синхронізація)».** 60 сек.

Корисна вправа для досягнення стану душевної і фізичної рівноваги. Вправа складається з махів руками вгору – вниз.

*Техніка виконання.*

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла.

Робимо рух руками вперед – вгору із синхронним підйомом стоп на пальці та різко з видихом опускаємо руки вниз із синхронним опусканням ніг на п'яти, злегка вдаряючи п'ятами об підлогу.

Ефект: прийом швидко звільняє розум від метушливих і хаотичних думок та дає змогу перейти до стану «спокійного розуміння».



**Вправа 3. «Хитун-бовтун (розвантаження)». 60 сек.**

Цю вправу можна використовувати для розвантаження та перезавантаження нервової системи, для вивільнення накопиченої напруги та закріплення позитивного стану.

*Техніка виконання.*

ВП: стоячи, ноги трохи більше ніж на ширину плечей, руки розслаблено звисають вздовж тіла.

Крутимось ліворуч – праворуч у розслабленому стані з розслабленим рухом рук.

Ефект: дає змогу впоратись з будь-якими психотравмами та проблемними ситуаціями. Якщо цю вправу робити більш тривалий час (до 10 хв.), то вона може використовуватись як розслаблююча «колискова» перед сном.



**Вправа 4. «Вис вперед – назад». 60 сек.**

Вправа для розслаблення м'язів, розвитку гнучкості хребта й підвищення впевненості в собі.

*Техніка виконання.*

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки – уздовж тіла. Робимо вис назад (трішки зігнуті коліна), у цій незручній позі трохи

ворушимо головою для більшого розслаблення шийного відділу хребта. З видихом – вис вперед з розслабленням м'язів попереку.

Ефект: вчимося не завантажувати шийний відділ під час стресу. Кровоток у судинах головного мозку не порушується й ми зберігаємо ясність розуму в стресових ситуаціях.



### **Вправа 5. «Легкий танок (для розвитку координації)».**

*Техніка виконання.*

ВП: стоячи, ноги разом, руки вздовж тіла.

На рахунок «раз» робимо крок правою ногою вперед.

«Два» – змах лівою ногою праворуч (носок відтягуємо), одночасно корпус розвертаємо ліворуч із махом руками ліворуч. Відбувається скручування в ділянці попереду, тому рухаємось обережно.

«Три» – ліва нога, тулуб і руки повертаємо у ВП.

«Чотири» – крок правою ногою назад у ВП.

Повторити 4–5 разів. Потім зробити ці рухи дзеркально з другої ноги.



Виконання комплексу вправ «Ключ» дає змогу продіагностувати наявність стресового стану, позбутися психологічного перенавантаження, швидко відновити свої сили, стати більш витривалим та працездатним.

## Заняття 5

### Паніка. Ознаки та алгоритм дій щодо її подолання

*Мета:* Розширення уявлень особового складу щодо панічних станів, що виникають в умовах бойової обстановки.

*Завдання:*

1. З'ясувати чинники ризику розвитку паніки серед військовослужбовців.

2. Ознайомитися з динамікою розвитку панічних станів і характерними проявами паніки.

3. Визначити алгоритм подолання паніки.

*Хід заняття.*

Практика свідчить про те, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими військовослужбовці можуть зіткнутися в момент сильної тривоги під час бойових дій, дозволить психологічно до них підготуватися. Це є першим кроком на шляху до збереження стресостійкості особового складу.

Паніка – це тимчасове переживання надто сильного почуття страху, яке детермінує некеровану та нерегульовану поведінку. В основі паніки лежить страх – опрідметнена тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною або уявлюваною небезпекою, прагнення будь-яким шляхом піти від неї замість того, щоб боротися з нею.

У проміжках між нападами панічної атаки військовослужбовець відчуває постійний страх того, що це може знову повторитися. Ситуація і місце, пов'язані з розвитком панічної атаки, в подальшому часто позбавляють особу відчуття безпеки, а за умови повтору ситуації можуть спровокувати повторення нападу паніки.

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогневі удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання СМС загрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Виділяють чотири комплекси чинників (їх також називають умовами, або передумовами), що сприяють розвитку групової паніки. Саме вона становить особливу небезпеку.

1. *Соціальні чинники* – загальна напруженість у підрозділі, викликана, тим, що сталося або очікуваними нещастями. Іноді напруженість обумовлена пам'яттю про трагедію або передчуттям трагедії, що насувається, наближення якої відчувається за попередніми ознаками.

2. *Фізіологічні чинники*: утома, голод, тривале безсоння, алкогольне й наркотичне сп'яніння знижують рівень індивідуального самоконтролю, що при скупченні людей загрожує особливо небезпечними наслідками.

3. *Загально-психологічні чинники* – несподіванка, подив, переляк, викликані нестатком інформації про можливі небезпеки й способи дії.

4. *Соціально-психологічні чинники*: відсутність ясної й досить значимої загальної мети, ефективних лідерів, що користуються загальною довірою, і, відповідно, низький рівень групової згуртованості.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не становлячи реальної фізичної загрози для життя, але для людини цей невеликий проміжок часу здається вічністю.

Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то й на день. Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися. Швидкість, з якою вони наростають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Найбільш поширені симптоми паніки:

- утруднене дихання або задишка;
- відчуття задухи;
- відчуття легкості або, навпаки, – тяжкості або біль в грудях;
- тремтіння, слабкість;
- вологі долоні і посилене потовиділення;
- відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
- сильне або прискорене серцебиття;
- млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
- відчуття повної «відокремленості» від власного тіла або навколишнього середовища;
- нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечника;
- відчуття жару або холоду, «приливи».

Крім чисто фізичних симптомів паніки можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

- ✓ «У мене їде дах»;
- ✓ «Я втрачаю контроль над собою»;
- ✓ «Ось-ось знепритомнію»;
- ✓ «Зараз повалюся без свідомості»;
- ✓ «Схоже, у мене серцевий напад»;

- ✓ «У мене інсульт»;
- ✓ «Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення».

Ступені панічного зараження свідомості:

- ❖ *легка* – військовослужбовець зберігає майже повне самовладання й критичність. Зовні виражається легким подивом, заклопотаністю, напругою;
- ❖ *середня* – характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів;
- ❖ *повна паніка* – паніка з відключенням свідомості, афективна, що характеризується повною неосудністю – настає при почутті жахливої, смертельної небезпеки. У цьому стані людина повністю втрачає свідомий контроль за своєю поведінкою: може бігти куди завгодно (іноді прямо у вогнище небезпеки), безглуздо метатися, робити найрізноманітніші хаотичні дії, учинки, що абсолютно виключають їхню критичну оцінку, раціональність і етичність.

### ***Рекомендації щодо подолання паніки***

#### ***Самодопомога***

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Спробуйте робити нескладні математичні вправи в голові, як от *від ста відняти три, потім від отриманого числа відняти три, і так далі*. Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

3. Спробуй «підключити» розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації.

4. Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне «блукати», спробуй повернути її до дихання.



- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м’язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.

- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не вщухнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на «приховану гру», в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

5. Седативна дихальна техніка самодопомоги під час панічної атаки «3-7-8». Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчувати її дієвість.

6. Під час контрольованої напруги в тілі, процеси в нашому організмі вибудовуються таким чином, що вегетативна нервова система «заспокоюється». Тому, в момент панічної атаки Ви можете зайняти максимально не зручну для себе позу. Таку, щоб Ви відчули напругу в м’язах. Перебувайте у такій позі максимально довго. *Якщо під час панічної атаки Вам просто необхідно рухатись, то виконайте наступні дії:* Стоячи на ногах, необхідно напружувати всі м’язи тіла, притиснути плечі до голови, стиснути кулаки. Не згинаючи ніг, залишаючи їх напруженими, починайте ходити. Дихайте рівно, подовжуючи видих і Ви будете відчувати, як напад поступово відступає.

### ***Допомога товаришу***

В залежності від ступеня прояву паніки у товариша, оберіть відповідні дії.

➤ Оцініть небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечьтеся. Усі наступні дії виконувати з врахуванням фактору небезпечності ситуації. Зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, усадіть його,

забезпечте доступ кисню (розстібніть гудзики на коміру, розступитесь), за можливості, дайте попити.

➤ Надаючи допомогу при панічній атаці, потрібно донести до постраждалого, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».

➤ Допомагаючи постраждалому, проявляйте повагу до нього, співчуття, оскільки панічна атака – це фізіологічний стан, який не пов'язаний із сміливістю чи боязкістю, хоча і виникає на фоні сильних емоційних переживань.

➤ Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих...видих».

➤ Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу – запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо.

➤ Не поширюйте інформацію про пережиту співслужбовцем панічну атаку серед інших військовослужбовців. Необхідно доповісти командирі про стан постраждалого.

➤ Оцініть здатність постраждалого контролювати свою поведінку в наявних умовах. Прийміть рішення про необхідність закріплення співслужбовця, який буде наглядати за постраждалим.

➤ Прийміть рішення про доцільність обмеження службового навантаження в даний момент, про можливість евакуації постраждалого з району ведення бойових дій, у разі потреби.

## Заняття 6

### Формування стресостійкості. Поради на кожен день

*Мета:* Засвоєння основних правил, що сприяють розвитку стресостійкості в бойових умовах.

*Завдання:*

1. Ознайомитись з основними психологічними детермінантами стресостійкості військовослужбовців.

2. Визначити шляхи підтримки нормального фізичного і психологічного стану в екстремальних умовах діяльності.

*Хід заняття*

Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Великого значення набувають фактори травматичної ситуації, до яких належать тяжкість травматичної події, фактори її раптовості, ступінь підготовленості суб'єкта до дії травматичної ситуації.

Важливо пам'ятати, що в умовах бойових дій **чинниками, що сприяють стресостійкості** є: досвід участі в подібних діях у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; схвалення цих дій з боку соціального оточення; індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); наявність функціональних можливостей.

**Чинники, що негативно впливають на стресостійкість:** емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед ситуацією; надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних чинників, що перевищують адаптаційні можливості людини; велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

Підтримувати належний рівень стресостійкості допоможе:

- Віра в правильність того, що ти робиш.
- Думки про майбутнє і планування його до деталей.
- Розуміння, що неприємності та стреси – це тимчасовий епізод життя. Суть життя в іншому. Визначитесь – в чому конкретно для вас?
- Ставлення до того, що ти робиш, – як до діяльності, яка має позитивні та негативні сторони.

- Аналіз: чого ти досяг? ти став кращим? гіршим? яким? чому?
- Ведення щоденника, запис того, що тебе найбільше вразило, кому ти допоміг, чим?
  - Не слід тримати в собі роздратування та негативні емоції. Проговори їх із товаришем. Більшість відчуває те ж саме.
  - Пам'ятай, що боятися та тривожитися – це нормальна та адекватна людська реакція. Не потрібно гратися в суперменів.
  - Пам'ятай, що страх не відомий лише дурню.
  - Слід ділитися досвідом з тими, хто вже пройшов через випробування.
  - Пам'ятай, що режим дня – це важливо, дисципліна та самодисципліна завжди допомагає.
    - Краще поспати в першій половині ночі, ніж у другій.
    - Емоції витісняються не емоціями, а діями: можна пройтися, щось зробити, дров нарубати, щось викопати, принести, переставити.
    - Слід кимось опікуватися (собака, кішка).

#### ***Підтримка нормального фізичного стану***

- Якщо є можливість – нормально харчуватись; обов'язково в один з прийомів їжі – гаряче харчування.
  - Питний режим: до двох літрів рідини на добу, обмеження кави і виключення психостимуляторів (виключити перезбудження нервової системи).
  - Не використовуйте алкоголь, особливо в дозах, які мають виражений депресогенний ефект.
    - Слід по-можливості максимально дотримуватися своїх біологічних ритмів (нічний сон з 22.00 по 6.00 корисніший і фізіологічніший, аніж з 1.00 до 9.00), це дозволить виключити кошмарні сновидіння.
    - Курси вітамінної терапії при недостатньому харчуванні, прийом омега-3 або риб'ячого жиру.

#### ***Підтримка психологічного стану і вироблення стресової стійкості***

- Усвідомлювати силу свого розуму, щогодини і щохвилини виховувати волю і самодисципліну до усе більш мужніх вчинків.
  - Робити те, що боїшся, але всю енергію спрямувати не на страх, а на максимально безпечну ДЮ.
    - Запам'ятати: не буває помилок – бувають уроки.
    - Чітко визначитися зі своєю метою.
    - Здійснювати добрі справи кожен день.
    - Удосконалювати свої взаємини з іншими.
    - Берегти час – наше найбільше досягнення.
    - Жити сьогоднішнім днем.
    - Мислити оптимістично.

***Тренуй ці властивості і стиль життя, і ти зможеш уникнути наслідків стресу:***

- Твоє життя і твої дії мають сенс. Задумайся про це. Те, що ти робиш, – в цьому пріоритет і сенс. Усе інше – тимчасове, або буде змінюватися. Дотримуйся головної ідеї свого життя і своїх дій.
- Який би ти не був завантажений справами, все одно знайди можливість відпочити, розслабитися, переключитися на щось приємне і світле з твого життя. Надзвичайно важливий сон.
- Обговорюй з товаришами можливі стресові ситуації. Але не з позиції «жах, що відбувається, або відбудеться», а зі збалансованої і врівноваженої позиції «що слід робити, якщо...».
- Прислухайся до простих житейських порад тих, хто пройшов через трагедію, втрати і стреси.
- Не зловживай сигаретами, міцним чаєм і кавою. Не «підстьобуй» свою нервову систему, якщо вона і так знаходиться в стані збудження. Ти просто порушиш сон і можливість хоч трохи відпочити. У потрібний момент, коли потрібно буде приймати швидкі рішення, вона може дати «збій».
- Постійно привчай себе до дисципліни.
- Продумай, що ти будеш робити, якщо станеться щось надзвичайне. Що навколо тебе, хто поруч з тобою? Де укриття? Думай «наперед».
- Захисти себе від непотрібної і занадто емоційної інформації. Емоція і логіка часто «не дружать». Там, де багато переживань і дій під хвилиним впливом емоцій, – там багато поганих наслідків.
- Візьми за правило періодично говорити з друзями, як вони і як ти впорався в тій чи іншій ситуації, яка відноситься до твоєї діяльності.
- Потренуйся робити «внутрішній діалог»: згадай якісь неприємні події зі свого життя і «поговори з собою», розмірковуючи не тільки про те, що там було катастрофічного або жахливого, але і з позиції сьогодення, подумай, що там було просто нейтрально життєвого або навіть позитивного. Тобто спробуй з будь-якої події своїми роздумами робити її хоча б нейтральною, а іноді й позитивною (наука, досвід). Привчай себе до думки, що в кожній ситуації завжди можна знайти щось корисне, повчальне, або, як мінімум, просто нейтральне.
- Займайся фізичною культурою або спортом. Це теж дисциплінує і загартує тіло, а значить і душу. До того ж, фізичні вправи – це одночасно навчання розслаблення і зосередженості перед подоланням.
- Якщо немає можливості займатися фізичними вправами, в ситуації вимушеної скутості й обмежених рухів, візьми собі за правило робити антистресову гімнастику. Протягом кількох хвилин виконуй будь-які з перерахованих вправ:
  - кругові рухи головою вправо і вліво;

- кругові рухи плечовим поясом;
- кругові рухи тулубом (як при обертанні обруча);
- самомасаж суглобів рук і ніг;
- самомасаж вух, особливо мочок (як ніби вони замерзли).
- Якщо стан повністю знерухомлений (лежиш і не можеш встати), зроби вправу послідовного напруження і ослаблення щелепи, шиї, грудних м'язів, черевних м'язів, таза і так до стопи – стискання пальців стопи «в кулак», потім назад знизу – вгору. При цьому «не затискай» дихання, дихати слід рівно і глибоко.
- Навчися самостійної акупресури: нігтем великого пальця на хвилину – дві натискай на протилежній руці на точку, яка знаходиться на середині медіани кута розведеного великого і вказівного пальця.

## Заняття 7

### Психоемоційне напруження, його наслідки та способи подолання

*Мета:* Опанувати способи подолання психоемоційного напруження серед особового складу.

*Завдання:*

1. Уточнити значення термінів «напруження», «емоційне напруження».
2. Визначити власний рівень психоемоційного напруження шляхом експрес-діагностування.
3. Навчитися практичним навичкам подолання психоемоційного напруження.

*Хід заняття*

Напруження – психічний стан людини, що виникає внаслідок складних, екстремальних ситуацій чи очікування їх, які ставлять до людини підвищені, граничні вимоги. Напруження може призвести до неадекватності реакцій в поведінці чи діяльності людини, звуження поля уваги, стереотипності мислення, інертності тощо.

Емоційне напруження – емоційний стан людини, що характеризується активізацією різних функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки.

Дізнатися про власний рівень психоемоційного напруження можна відповівши на запитання опитувальника, представленого в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Визначення рівня психоемоційного напруження**

№ з/п	Запитання	Так	Не знаю	Ні
1	Часто відчуваю втому			
2	Мені важко заснути			
3	За ніч прокидаюся кілька разів			
4	Постійно відчуваю слабкість			
5	Відчуваю себе в розквіті сил			
6	Багато чого не вдається			
7	Життя заводить в глухий кут			

8	Статеве життя приносить задоволення			
9	Дрібниці дратують все сильніше			
10	Фізично виснажений, як підсіла батарейка			
11	Часом здається, що краще померти			
12	Здається, що немає більше сил			
13	Настрій пригнічений			
14	Щоранку прокидаюся з почуттям втоми і виснаження			

*Обробка результатів:* за кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал.

*Інтерпретація результатів:*

0-4 бала: ознак зайвого перенапруження і перевтоми практично немає.

Ризик низький.

5-9 балів: є деякі ознаки перевтоми. Психоемоційне навантаження часом буває високим. Вам необхідно не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок і вміти відновлювати свої сили. Ризик середній.

10-14 балів: інтенсивне психоемоційне навантаження, що вимагає від вас великої напруги і самовіддачі протягом тривалого часу. Відбувається виснаження життєвих сил. Ви потребуєте повноцінного відпочинку. Ризик високий. Особливо, якщо у вас підвищений артеріальний тиск, надлишкова маса тіла, а також якщо ви курите і мало рухаєтеся.

### **Способи подолання психоемоційного напруження**

**Спосіб 1.** Вивільнення дихання – один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому, щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно і глибоко, можете навіть закрити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються.

**Спосіб 2.** Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- «Зараз я відчуваю себе краще»;
- «Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися»;
- «Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями»;
- «Я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю»;



- «Життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій»;
- «Щоб не трапалося, постараюся зробити все, що від мене залежить, для уникнення стресу»;
- «Внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку».

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів в день (вголос або записувати).

**Спосіб 3.** Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або, чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективні, на вашу думку. Постарайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросить поради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

**Спосіб 4.** Даний спосіб допомагає вгамувати сум'яття. Сум'яття – це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожен з них саме в цю хвилину. Воно також призводить до напруження.

Коли ви відчуваєте, що стаєте неуважним, що вас щось бентежить, подивіться на годинник та постарайтеся повністю зосередитися на тому, що ви робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилятися від основної справи. Зосередьтесь на майбутній діяльності, незалежно від того, що це (чистка зброї, обслуговування техніки, розмова). Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви, швидше за все, відчуєте себе спокійно, а попрактикувавши вправу, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.

**Спосіб 5.** За допомогою заспокійливих слів або фраз потік негативних думок можна перервати. Виберіть прості слова, наприклад, «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоїтись», «врівноважений». Закрийте очі і зосередьтесь. Повторюйте слово чи фразу про себе протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі і глибоко.

**Спосіб 6.** Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь вас. Відчуйте як стрес відбивається на вашому тілі – де болить або ниє. На ситечку залишаються всі ваші нездужання і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

**Спосіб 7.** Часом ми носимо в собі великі і й маленькі тягарі, що забирає в нас багато сил. Можна легко позбутися від неприємних відчуттів.

Станьте так, щоб навколо вас було досить місця, і почніть обтрушувати долоні, лікті й плечі. Одночасно уявляючи, як все неприємне – погані відчуття, турботи й погані думки про самих себе – злітає з вас, як з гуски вода.

Потім обтрусіть свої ноги – з носків до стегон. А потім потрясіть головою. Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати якісь звуки. Тепер потрясіть обличчя й прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот. Уявіть, що весь неприємний тягар з вас спадає й ви стаєте дедалі бадьорішими й веселішими.

- Як часто ви відчуваєте психоемоційне напруження?

- Які з запропонованих способів подолання психоемоційного напруження, ви б хотіли застосовувати на практиці?

- Чи маєте ви власні способи зниження рівня психоемоційного напруження?

## Заняття 8

### Прогресуюча м'язова релаксація в процесі формування стресостійкості військовослужбовців

*Мета:* Підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців шляхом формування навичок зняття нервово-психічної напруги із застосуванням прогресуючої м'язової релаксації.

*Завдання:*

1. Виробити навички довільного розслаблення окремих м'язових груп у стані спокою.
2. Навчитися об'єднувати довільне розслаблення окремих м'язових груп у цілісні комплекси, що забезпечує (за бажанням) або розслаблення всього тіла, або окремих його ділянок.
3. Опанувати техніки Прогресуючої м'язової релаксації.

*Хід заняття.*

Важливо пам'ятати, що існує зв'язок між емоційним станом і тонусом м'язів. Відомо, що тривожний стан чи інші негативні емоційні реакції супроводжуються підвищенням м'язового тону. З цієї причини, шляхом застосування прогресуючої м'язової релаксації з'являється можливість знизити надлишкове напруження м'язів, тим самим покращити емоційний стан і підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців.

При виконанні завдання можна умовно виділити декілька основних вправ для м'язової релаксації: вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. Ці вправи відпрацьовуються окремо з метою засвоєння основних навичок напруження та розслаблення.

Увага військовослужбовців звертається на те, що напруження м'язів спочатку має бути інтенсивним, а потім – поступово послаблюватись. Увага повинна концентруватись на відчуттях мінімальної напруги м'язів і їх повному розслабленні. Так засвоюються основні вміння напружувати та розслаблювати м'язи тіла.

Відповідний цикл «напруга – розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів. М'язи напружуються під час затримки дихання після вдиху протягом 15-20 секунд, а розслаблюються – в процесі видиху. До кожної наступної вправи потрібно переходити тільки після засвоєння попередньої.

Основні вправи:

**«Розслаблення м'язів рук».** Сидячи з закритими очима, слід подати тулуб вперед, зробити вдих і, затримавши дихання, витягнути руки перед собою. Зжавши кисті рук в кулаки, одночасно напружити впівсили м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд.

Увага спрямована на відчуття, що виходять від напружених м'язів обох рук, на відчуття вібрації м'язів рук.

На видиху м'язи рук розслаблюються і вільно звішуються донизу. Необхідно злегка струснути розслаблені руки і намагатись усвідомити ті відчуття, що виникають при розслабленні.

*Виконувати вправи можна і за таким алгоритмом: на рахунок 1-2-3-4 – проводиться напруження м'язів, на рахунок 1-2-3-4 – фіксація напруження, розслаблення може бути швидким, на рахунок 1.*

**«Розслаблення м'язів ніг».** Сидячи з закритими очима, зробити вдих, після якого дихання затримати і ввівсили напружити м'язи обох ніг на 15–20 секунд. Аби краще відчутти напругу м'язів ніг, уявіть, що ступні з силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на відчуття напружених м'язів обох ніг, відчуття вібрації.

На видиху м'язи ніг розслаблюються. Добре відчутти це розслаблення допоможе струшування м'язів. Вся увага спрямована на відчуття, які виникають при розслаблення м'язів ніг.

**«Розслаблення м'язів тулуба».** Сидячи з закритими очима, тулуб трохи нахилити вперед, руки зігнути в ліктях і притулити до тулуба, зробити вдих, дихання затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити на півсили, а лікті з силою притиснути до тулуба. Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи тулуба, як вони злегка вібрують.

На видиху м'язи живота та спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз. Вся увага спрямовується на відчуття, що пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

**«Розслаблення м'язів шиї».** Для напруги м'язів шиї слід зробити вдих, затримати дихання на 15-20 секунд, втягти голову в плечі, немов намагаючись доторкнутися ними до вух. Руки при цьому спираються долонями на стегна. Вся увага скеровується на відчуття та легку вібрацію напружених м'язів шиї.

На видиху необхідно розслабити м'язи шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають уздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Треба звернути увагу на відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів шиї.

**«Розслаблення м'язів обличчя».** Для напруги м'язів обличчя слід зосередитися на м'язах чола і напружити їх, зморщивши чоло на 15-20 секунд. Зафіксувати напруження і потім розслабитись.

Щільно замружити очі на рахунок 1-2-3-4, зафіксувати напруження (1–2-3-4), розслабитися (1).

Відвести очі в крайнє ліве положення, зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути губи (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1–2-3-4), розслабитися (1).

Щільно стиснути зуби (1-2-3-4), зафіксувати напруження (1-2-3-4), розслабитися (1).

Впертися кінчиком язика у верхні ясна, штовхаючи їх вперед і вверх (1-2-3-4). Зафіксувати напруження (1-2-3-4). Розслабитися (1).

За наявності часу на виконання вправ із «напруження–розслаблення» різних груп м'язів, бажано більш детально підійти до м'язової релаксації і зробити наступні вправи:

*«Розслаблення кисті правої (лівої) руки і передпліччя».*

Зосередитися, відчути її, поволі на чотири рахунки (1-2-3-4) стиснути кулак, одночасно напружуючи передпліччя, утворюючи з плечем кут 90 градусів. Досягнувши максимального напруження і витримавши ще чотири рахунки (1-2-3-4) на рахунок 1 розслабити руку, в'яло кинувши її на місце.

*«Розслаблення плеча».*

Напружується кисть (у кулаці) правої (лівої) руки, м'язи передпліччя, плеча. Права (ліва) рука пряма, напружена, поволі підіймається догори (1-2-3-4) до вертикального положення. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабити руку (1). Рука в'яло падає на місце. Порівняйте ваші відчуття. Постійно зосереджуйте вашу увагу на відчуттях напруги та розслаблення.

*«Розслаблення м'язів стопи і гомілки».*

Згинаємо праву (ліву) стопу, носочок її тягнемо на себе і напружуємо (1-2-3-4), фіксуємо напруження (1-2-3-4) і розслабляємо (1).

*«Розслаблення м'язів стегна».*

Зігнути праву (ліву) ступню, потягнувши на себе носок, потім напружено зігнути ногу в коліні (1-2-3-4), намагаючись максимально підтягнути п'яту до таза. Зафіксувати напруження (1-2-3-4) і розслабитись (1). Нога в'яло падає у вихідне положення.

Усі описані вправи проробляються з лівою рукою і ногою так, як і з правою.

При хорошій натренованості користуватися даною методикою, позбавляючись надлишкового м'язового напруження, можна незалежно від положення тіла, обстановки, місця.

Після оволодіння запропонованими вправами переходять до наступного етапу, який полягає в тому, щоб не проводити реального напруження м'язів, а намагатися подумки уявляти собі це напруження і наступне розслаблення. Заключний етап полягає в тому, щоб у повсякденному житті в моменти емоційного напруження вміти відчути напруження м'язів і одразу розслабити їх, нейтралізуючі тим самим шкідливий вплив стресу.

## Заняття 9

### Практика Майндфулнес-втручання

*Мета:* Підвищення стресостійкості військовослужбовців шляхом застосування майндфулнес-втручання.

*Завдання:*

1. Розширити уявлення про майндфулнес-втручання, як один з ефективних методів підвищення стресостійкості.
2. З'ясувати роль майндфулнес-втручання в процесі зміцнення стресостійкості військовослужбовців.
3. Ознайомитись з основними практиками майндфулнес-втручання.

*Хід заняття*

З англійської майндфулнес означає «повна свідомість» – це свого роду здатність бути цілком присутнім та свідомим. Це здатність досвідчувати реальність з прийняттям, цікавістю, відкритістю, доброзичливістю та неосудливістю.

Стан майндфулнес можна порівняти зі станом гарної координації психічних процесів – регуляції уваги, сприйняття, мислення, емоцій, розуміння інших та себе, зв'язку зі своїми потребами та цінностями. Стан майндфулнес є свого роду нашим потенціалом – він пов'язаний з розвитком особистості, найкращих якостей, які можуть бути в людині: розумінням себе та інших, доброзичливістю та співчуттям, ясністю думок та мудрістю, виваженістю дій, емоційною та соціальною компетентністю.

Регулярна практика майндфулнес веде до цілого ряду позитивних ефектів, що сприяють психологічному і фізичному здоров'ю людини. Покращується імунітет, зміцнюється стресостійкість, емоційна регуляція, когнітивні та творчі здібності, розвивається інтерперсональна чутливість, а відтак соціальна компетентність, загалом покращується якість життя, суб'єктивне відчуття благополуччя.

Основний зміст майндфулнес-втручання полягає в тренуванні довільної уваги, встановленні контролю над власними думками, емоціями, способами подолання проблем / викликів, підвищенні порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни. Отже, в міру тренування усвідомленості можна за потреби ігнорувати певні подразники і управляти стресом.

Розглянемо декілька вправ, що не вимагають спеціальних умов для проведення і можуть застосовуватися на всіх етапах психологічної профілактики психотравматизації.

**Вправа 1. «Родзинки».** Для вправи знадобляться 2 родзинки (їх можна замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі).

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду закрийте очі і уявіть, що ви вперше в житті зіткнетесь з родзинкою і не маєте уявлення, що це таке. Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі – невідривно фіксувати увагу на виникаючих відчуттях, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати їх зміни. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів ...

2. Спочатку уважно вивчіть зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні і переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки і вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або видалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що Ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет.

3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її подушечками. Спробуйте оцінити її пружність або податливість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці, що виникає при цьому. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

5. Піднесіть родзинку до носа і спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.

6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на будь-яких відчуттях виникають від присутності родзинки в роті.

7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо при розкушуванні родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають в різних частинах рота і язика. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті: може виділятися слина, напружуватися м'язи гортані, працюють м'язи язика.

8. Коли ви відчуєте, що пора, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням по горлу і стравоходу. Відчуйте її тяжкість в шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки і емоції після виконання цієї вправи.

9. Якщо є час, виконайте те ж саме з другою родзинкою.

**Вправа 2. «Шишка».** Кожен військовослужбовець отримує шишку. Ведучий говорить: «Візьміть шишку і потримайте її на долоні. Зосередьтеся на шишці, уявіть, що ви ніколи не бачили нічого подібного. Уважно

роздивіться шишку. Досліджуйте кожен міліметр: розгляньте яскраві частинки, темні, кольори на виступах і заглибинах. Торкайтеся шишки пальцями з різних боків, покрутіть її, стисніть. Покладіть шишку на ліву долоню. Правою рукою поторкайте шишкою мізинець лівої руки, притисніть шишку до мізинця – змінюйте силу натиску, «пошліфуйте» шишкою мізинний палець – змінюйте силу натиску. Усвідомлюйте, як змінюються ваші відчуття». (Такий текст говоримо щодо кожного пальця обох рук, долонь; потім щодо тильної сторони пальців, тильної сторони долоні). Після закінчення вправи обговорюємо відчуття, з'ясовуємо, чи вдалося учасникам зосередитися, заспокоїтися. Вправу можна робити із заплющеними очима, якщо це посилює відчуття. Тривалість виконання: 15-20 хвилин.

**Вправа 3. «Майндфулнес дихання».** Дайте учасникам таку інструкцію: «Сфокусуйте усю свою увагу на диханні. Не робіть із ним нічого, просто дихайте вільно, і стежте за тим, як це відбувається... Зверніть увагу на те, як ви робите вдих, і як ви робите видих... Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте... Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте... Що відчують ваші ніздрі, коли повітря вдихається та видихається... Як напружується грудна клітина, живіт, при вдихах та видихах... Всю свою увагу фокусуйте на диханні...»

Дайте учасникам 1-2 хвилин на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так: «В якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про-себе: «Це просто думки», і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні... І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертайте увагу до диханні зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага», і знову фокусуєтесь на диханні...».

Дайте знову учасникам 3-5 хвилин на самостійну роботу, і тоді повертайте їх до дійсності: «Зараз вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи і видихи, і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати й трішки порухатися...» Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові, і не вдавалося їх позбавитися. Скажіть про те, що це нормально, і що нашою метою не є, щоб у голові не було думок – наша мета навчитися ставитися до них по-іншому, і свідомо від них відволікатися. Таке ставлення – наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думка помічається, і ми докладаємо зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування. Зауважте також, що крім дихання можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.



**Вправа 4. «Майндфулнес проблем».** В житті бувають ситуації, коли проблему неможливо вирішити в даний час чи взагалі. На такий випадок пропонуємо майндфулнес проблеми:

- назвіть проблему;
- спробуйте усвідомити, які виникають відчуття, емоції, що хочеться зробити, коли думаєте про цю проблему;
- дозвольте залишитись тому стану. Промовляйте до себе: «Я знаю, що я хороша людина, я маю досвід вирішувати проблеми, але я лише людина і в моєму житті можуть бути моменти, коли проблему вирішити складно. Я приймаю це, ці відчуття, думки, емоції». Побудьте з собою;
- потім можна промовити щось добре про себе і до себе, наприклад: «Я бажаю собі добра!».

## Заняття 10

### Саморегуляція. Методи і способи саморегуляції

*Мета:* Опанувати застосування методів саморегуляції з метою розвитку стресостійкості військовослужбовців.

*Завдання:*

1. Визначити поняття «саморегуляція» та ознайомитись з методами саморегуляції.

2. З'ясувати ефекти саморегуляції.

3. Розвинути навички застосування методів і способів саморегуляції.

*Хід заняття*

**Саморегуляція** – це здатність людини керувати своїм психоемоційним станом, поведінкою на основі знань про свої психологічні особливості.

До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз, самоконтроль.

- *Самопідбадьорення* полягає в тому, що ви звертаєтесь до самого себе з метою зміцнення віри в себе. Ви говорите собі: «У мене все вийде, я можу це зробити».

- *Самонаказ* – це веління самому собі: «Зберися, сконцентруй сили, перемагай!».

- *Самонавіювання* необхідне в разі потреби подолати свій страх перед труднощами, невпевненість у власних силах, нерішучість.

- *Самопримус* допомагає боротися з внутрішньою неорганізованістю, з лінощами, небажанням виконувати певну діяльність й працювати.

- *Самоаналіз* полягає в умінні аналізувати свої вчинки, належно їх оцінювати. Він дає змогу виявляти позитивні й негативні моменти власних дій, щоб уникати помилок у майбутньому.

- *Самоконтроль* вчасно підкаже: «Стоп, ти робиш не те, ще раз подумай, потім знову дій!». Він дає можливість усвідомити й оцінити власні дії, емоції, думки. Самоконтроль – це сукупність властивостей, пов'язаних з усвідомленням людиною самої себе та здатністю себе контролювати. До методів самоконтролю належать самоспостереження й самоаналіз.

**Ефекти саморегуляції:**

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

## *Способи саморегуляції*

### *I. Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням дихання*

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

**Спосіб 1.** Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні:

- на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома),
- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання,
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6,
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

**Спосіб 2.** Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

**Спосіб 3.** Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко видихніть,
- затримайте дихання так довго, як зможете,
- зробіть кілька глибоких вдихів,
- знову затримайте дихання.

### *II. Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом*

Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Уміння розслабитися дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

**Спосіб 4.** Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:

- сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі,
- дихайте глибоко і повільно,
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт),
- постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху,
- відчуйте цю напругу,
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху,

- зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

**Спосіб 5.** У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

1) усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням;

2) кожна вправа складається з трьох фаз: «напружити-відчутти-розслабити»;

3) напруженню відповідає вдих, розслабленню – видих.

Можна працювати з наступними групами м'язів:

- обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи);
- потилиці, плечей;
- грудної клітини;
- стегон і живота;
- кистей рук;
- нижньої частини ніг.

Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

**Спосіб 6.** Спробуйте змінити ритм всього організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»;
- перебирання чоток;
- походять, роблячи при цьому, на два кроки – вдих, а на п'ять кроків – видих.

### **III. Способи саморегуляції, пов'язані з впливом слова**

Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

**Спосіб 7. Самонакази.** Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Сформулюйте самонаказ.

Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

**Спосіб 8. Самопрограмування.** У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

- Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

- Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю».

- Подумки повторіть його кілька разів.

**Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення).** Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих, особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому.

У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Я супер!», «Здорово вийшло!».

Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

#### **IV. Способи саморегуляції, пов'язані з використанням образів думки**

Використання образів пов'язано з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

**Спосіб 10.** Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, – це ваші ресурсні ситуації;

- робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите – хмари, квіти, ліс);

- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);

- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, запах квітух яблунь, смак полуниці).

*При відчутті напруженості, втоми:*

- 1) сядьте зручно, по можливості закривши очі;

- 2) дихайте повільно і глибоко;

- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до виконання службових завдань.

Після ознайомлення з методами і способами саморегуляції, дайте відповіді на запитання:

1. Що допомагає вам підняти настрій, переключитися?
2. Які з перерахованих вище способів саморегуляції ви хотіли би використовували?
3. Складіть перелік цих способів, додавши свої.

## Заняття 11

### Аутогенне тренування (АТ)

*Мета:* Ознайомлення з навичками аутогенного тренування.

*Завдання:*

1. Поглибити знання щодо системи аутогенного тренування (АТ).
2. З'ясувати місце АТ у саморозвитку стресостійкості військовослужбовців.
3. Опанувати вправи АТ.

*Хід заняття*

Аутогенне тренування (АТ) є однією із найбільш надійних та апробованих систем управління емоційно-вольовою сферою, підвищення рівня саморегуляції і психофізіологічних резервів організму військовослужбовців в умовах діяльності, пов'язаної із впливом несприятливих стрес-чинників. АТ застосовується як ефективний спосіб саморозвитку стресостійкості в особового складу.

АТ рекомендується застосовувати для мобілізації сил і можливостей перед заступанням на бойові чергування, для зняття психофізичної напруженості й негативних емоційних станів у перервах між несенням служби (коли це передбачено інструкціями), а також для відновлення психічної рівноваги після виконання службово-бойових завдань або при отриманні незначних психічних травм.

Аутогенне тренування – це метод самостійного входження в особливий (аутогенний) стан, використання цього стану та самостійний вихід з нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. Слово «аутогенна» вказує на те, що джерелом позитивного впливу є сама людина, а слово «тренування» підкреслює необхідність регулярних занять.

АТ поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Цей метод допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати й підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу.

➤ Для виконання вправи потрібно прийняти максимально зручну для розслаблення позу. Після цього закрити очі, розслабитися.

➤ Поступово поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи в такт дихання рекомендовані формули. Перед внутрішнім поглядом повинна перебувати лише та ділянка тіла, що вказується у формулі. Увага не напружується, все відбувається наче в напівдрімоті.

➤ Дихати потрібно повільно, із задоволенням.

➤ Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уявити себе в теплій ванні, або під літнім сонцем. Відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти

їхнього максимального розслаблення, а отже, гальмування відповідних ділянок кори головного мозку.

➤ Через активні ділянки кори, що залишилися, людина посилає своєму організму словесні послання, які, не зустрічаючи перешкод, досягають мети.

Вправа складається із шести блоків формул. Засвоєнню кожного з них бажано присвятити окреме заняття для повного оволодіння.

### **1. Формула спокою й відпочинку (входу):**

- Я спокійний ... я зовсім спокійний ... влаштовуюсь як можна зручніше, нікуди не кваплюсь ...

- Я відпочиваю ... відпочиває все моє тіло... сторонні звуки перестали мене відволікати, турбувати ...

- М'язи приємно розслаблюються ... вся моя увага зосереджена на словах ...

- Дихаю повільно, рівно, спокійно ... дихаю із задоволенням, з насолодою ...

Після оволодіння цим блоком формул і викликаними ними відчуттями, можна переходити до наступного й т.д.

### **2. Формула тепла й розслаблення правої руки:**

Перехід першочергово до правої руки пов'язаний з тим, що словесні команди в цьому випадку попадають у ліву півкулю мозку, у якому в «праваків» розташований центр мови. Це дозволяє швидко включити механізм внутрішньої мови.

- Мій внутрішній погляд повільно сковзає по правій руці ...

- Моя права рука приємно розслаблюється ... розслаблюються кисть, передпліччя, плече ...

- Права рука теплішає, начебто поринає в теплу воду... розширюються судини... по розширених судинах вільно струменіє приємне тепло ...

- Зникають нервові й судинні спазми, через всю руку струменіє приємне тепло ...

- Моя права рука розслабилася й потеплішала ... у кінчиках пальців пульсує приємне тепло ...

### **3. Формула тепла й розслаблення лівої руки:**

вона аналогічна формулі, використаної для розслаблення правої руки.

### **4. Формула тепла й розслаблення ніг:**

- Мій уявний погляд сковзає по ногах ... ноги починають розслаблятися й теплішають ...

- Розслабляються й теплішають стопи ... теплом наповнюються гомілки ...

- Мої ноги теплі, розслаблені; тепло струменіє по розширених судинах моїх ніг...



### **5. Формула психогімнастики для обличчя:**

- Моя увага зосереджена на м'язах мого обличчя, моє обличчя спокійне й розслаблене ... розслаблюються м'язи чола, розправляються й зникають зморшки на чолі, чоло стає прохолодним ...

- Віки теплішають, розслаблюються, стають важкими ...

- Розслаблюються й теплішають м'язи крил носа, рота, підборіддя ... мова розслаблена й уповільнена ... Розслаблюються м'язи шиї й потилиці ...

- Все моє обличчя розслабилося й потеплішало, ... моє обличчя спокійне й безтурботне ...

### **6. Формула виходу зі стану розслаблення:**

- Я добре відпочив ... голова відпочила і свіжа ... відпочила нервова система ... покращилася моя пам'ять, увага підвищилася ... зміцнилося здоров'я ...

- Настрій хороший, ... я спокійний, упевнений у собі ... ніякі турботи й тривоги дня не зможуть вивести мене із впевненості в собі...

- Поступове розслаблення закінчується ... почуття ваги йде з рук, ніг, усього тіла ...

- Відкриваю очі ... я бадьорий, активний, працездатний, здоровий.

Шостий етап проводиться в тому випадку, якщо вправа виконується не перед сном.

➤ Звичайне заняття аутотренінгом триває 20-30 хвилин. Воно може продовжуватися, якщо доповнюється різними образами: відпочинку в лісі, на пляжі, польоту й т.д. Згодом можна опанувати скорочену формулу аутотренінгу, наприклад таку: Лежу зручно ... дихаю спокійно ... Я розслабився ... тіло відпочиває ... повний спокій ... думки розсіяні ... забуваюся ... сон ...

➤ Займатися аутотренінгом рекомендується 2-3 рази в день.

➤ Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері – перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання.

➤ Повністю опанувати вправу можна за 1-1,5 місяця.

## Заняття 12

### Ресурси стресостійкості

*Мета:* Пошук та розвиток основних ресурсів стресостійкості військовослужбовців.

*Завдання:*

1. Виявити і усвідомити власні основні ресурси стресостійкості.
2. Навчитися аналізувати наявні та потенційні ресурси стресостійкості.
3. Розвинути, в процесі виконання завдань за призначенням, здатність до застосування навичок постановки цілей, як одного з чинників забезпечення стресостійкості та успішності виконання службово-бойових завдань.

*Хід заняття*

Стан стресу пов'язаний із поступовим вичерпанням резервів організму, який намагається пристосуватися до нових умов існування. Саме тому пошук і розвиток власних основних ресурсів стресостійкості відіграє першочергове значення у протидії військовослужбовців негативним чинникам службово-бойової діяльності.

Для виявлення і усвідомлення власних ресурсів стресостійкості необхідно з'ясувати, що взагалі може бути такими ресурсами. Ознайомимось з таблицею 2.

*Таблиця 2*

### Ресурси стресостійкості

<b>Внутрішні ресурси стресостійкості</b>	
<p><u>Особистісні:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активна мотивація подолання;</li> <li>• інтернальний локус контролю;</li> <li>• впевненість у собі;</li> <li>• позитивне та раціональне мислення;</li> <li>• розуміння власних цілей;</li> <li>• емоційно-вольові якості;</li> <li>• емоційний інтелект;</li> <li>• життєвий досвід,</li> <li>• досвід подолання стресових ситуацій;</li> <li>• уміння звернутися за допомогою і прийняти її;</li> <li>• уміння формувати мережу підтримки;</li> </ul>	<p><u>Поведінкові:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• копінг-стратегії;</li> <li>• асертивна поведінка;</li> <li>• пошук соціальної підтримки</li> </ul> <p><u>Фізичні:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стан здоров'я;</li> <li>• турбота про збереження та зміцнення здоров'я</li> </ul> <p><u>Стиль життя:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наявність / відсутність шкідливих звичок;</li> <li>• наявність часу для відпочинку;</li> <li>• здорове харчування;</li> <li>• здоровий сон</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• навички психічної регуляції;</li> <li>• надія;</li> <li>• мужність;</li> <li>• психологічна компетентність;</li> <li>• навички тайм-менеджменту тощо</li> </ul>	
<b>Зовнішні ресурси стресостійкості</b>	
<u>Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• інститути соціальної підтримки;</li> <li>• держава;</li> <li>• військова частина (підрозділ);</li> <li>• родина;</li> <li>• друзі</li> </ul>	<u>Матеріальні:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• достатній рівень матеріального прибутку;</li> <li>• задовільні умови життя та відпочинку;</li> <li>• безпека життя;</li> <li>• оптимальні умови служби;</li> <li>• стабільність оплати праці</li> </ul>

Всі зазначені ресурси є важливими і забезпечують формування стресостійкості як інтегративної особистісної характеристики.

**Вправа 1. «Мої ресурси стресостійкості».** Використовуючи таблицю ресурсів стресостійкості спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів наявні у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік ваших ресурсів. Дані внесіть до таблиці 3.

*Таблиця 3*

<b>Мої ресурси стресостійкості</b>	
<b>Внутрішні ресурси стресостійкості</b>	
<b>Зовнішні ресурси стресостійкості</b>	

- Проаналізуйте отриманий результат.
- Які висновки можна зробити?
- Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

Не применшуючи значення вже знайомих нам ресурсів для подолання стресу, проаналізуємо більш детально такий внутрішній ресурс, як «розуміння власних цілей» та попрацюємо з навичками постановки цілей.

Розуміння власних цілей робить поведінку військовослужбовця усвідомленою та дієвою. Це сприяє плануванню, прогнозуванню, аналізу необхідних ресурсів. Всі зазначені моменти допомагають знизити або врегулювати рівень стресу. Реалістичні цілі забезпечують можливість поступового планування, що дає змогу частково передбачати події і власне

дає можливість людині «підготуватися» до них. Крім-того, військовослужбовці зможуть підвищити впевненість в собі з огляду на спроможність та здатність досягти поставлені цілі.

### ***Вправа 2. «Як правильно ставити цілі».***

1. **Обмежена кількість:** слід зосереджувати увагу на 5-7 аспектах (не більше).

2. **Вони мають відповідати встановленим вимогам.** Виділяють п'ять критеріїв, яким мають задовольняти цілі. Отже, вони мають бути:

❖ **Конкретними** – ваші цілі мають чітко вказувати на те, чого саме ви прагнете досягти.

❖ **Вимірними** – результати мають бути представлені в кількісній формі. Ви маєте бути повністю переконаними в тому, що ціль було або не було досягнуто.

❖ **Дієвими** – кожна ціль має містити «дієслово дії» (наприклад, «кинути», «пробігти», «закінчити», «видалити») замість дієслова в інфінітиві (наприклад, «бути», «мати», тощо).

❖ **Реалістичними** – мають перебувати в межах вашої зони комфорту, а потім виходити з неї. (Я не вийшов за межі власної зони комфорту. Я думаю недостатньо глобально).

❖ **Орієнтовані за часом** – кожна ціль має супроводжуватися остаточною датою її відпрацювання.

3. **Запишіть їх:** коли ви записуєте щось, ви вказуєте свої наміри та примушуєте все навколо рухатися.

4. **Часто переглядайте їх:** саме це дозволяє перетворити їх на реальність. Ваші цілі мають надихати та відображатися у щоденному переліку завдань.

5. **Не розповідайте всім про свої цілі:** не розповідайте про свої цілі людям, які не допомагають вам у їх реалізації.

6. **Досягнення цілей.**

Виділіть окремих час після досягнення цілі аби відчутти належне задоволення від її реалізації. Запропонуйте собі винагороду, якщо досягнута ціль виявилася по-справжньому важливою. Це дозволяє виховати в собі впевненість в собі? на яку ви заслуговуєте. Перегляньте решту запланованих цілей із свіжими спогадами про реалізацію згаданої цілі.

• Якщо реалізація поставленої цілі виявилася легким завданням, зробіть наступну ціль більш амбітною.

• Якщо реалізація цілі виявилася занадто тривалою, зробіть наступну ціль легшою.

• Якщо ви отримали інформацію, що потребує внесення змін до поставлених цілей – зробіть такі зміни.

• Якщо ви помітили недостатнє володіння певними навичками. незважаючи на досягнення поставленої цілі, розгляньте потребу у встановленні відповідної цілі.

## Перелік використаної літератури

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
2. Алиев Х. М. Метод «Ключ». Открой свой мир! Включи внутренние резервы. СПб. : Питер, 2011.
3. Алиев Х. М. Метод Ключ в борьбе со стрессом. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003.
4. Довідник з МПЗ : довідник для фахівців структур морально-психологічного забезпечення. Інформаційно-довідковий матеріал занять з психологічної підготовки. Режим доступу : <https://dovidnykmpz.info/>
5. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
6. Ковальова М. Техніки самопомоги під час панічних атак. URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohy-pid-chas-panichnykh-atak>
7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.
8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5(42). С. 262 - 267.
9. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.
10. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.
11. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія / За ред. О. М. Лозової. Вінниця : «Віндрук», 2014. 184 с.
12. Корольчук В. М. Детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–162.
13. Корольчук В. М. Методи оптимізації психічного стану фахівців ризиконебезпечних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 5 (30). 2012. С. 210–216.
14. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавіяння : навч.-метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. 35 с.

15. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2015. 64 с.
16. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. : навч. посіб. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
17. Маценко Л. М. Теорія і методика виховання : навч. посіб. Київ : ЦП «Компринт», 2019. 319 с.
18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
19. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 2. С. 270–275. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2013\\_2\\_53](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_2_53)
20. Плаксієнко І.Л. Оздоровча система «Ключ» як методика саморегуляції. URL: <https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/5554/vidredagovanoozdorovchasyystemaklyuch1.pdf>
21. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. <https://sumy-gospital.lіc.org.ua/novynu-2/poniattia-samorehuliatsii-sposoby-samorehuliatsii/>
22. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 19. С. 130–140.
23. Прудка Л. М. Професійно-психологічна підготовка працівників Національної поліції : лекція до теми № 2 : «Емоційно-вольова саморегуляція негативних психічних станів». Одеса : Одеський державний університет внутрішніх справ, 2017. 43 с.
24. Синявський В. В., Сергеєнкова О. П. Психологічний словник / За ред. Н. А. Побірченко. К. : Наук. світ, 2007. 274 с.

**Методичне видання**

**ПРАКТИКУМ З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО РАПТОВИХ ЗМІН БОЙОВОЇ  
ОБСТАНОВКИ**

Методичний посібник

*Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.  
За ред. В.М. Мороза*

Підписано до друку \_\_\_\_ .10.2020 р.  
Формат 60\*84/16  
Папір офс. Шрифт Times New Roman. Друк. офс.  
Ум. друк. арк.            Наклад \_\_\_\_ прим.