

РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

В современных условиях боевые действия зачастую ведутся силами иррегулярных формирований. При этом их участники, как правило, не имеют соответствующей психологической подготовки, армейской дисциплины, определённое организующее влияние которой, особенно в экстремальной обстановке, трудно переоценить. Также отсутствуют специально подготовленные офицеры-воспитатели (замполиты, комиссары, священники, психологи — тоже). Дополнительным отягощающим фактором являются глубокая инфантильность современного населения, переоценка важности собственной жизни и неразвитость высших, альтруистических и общественных мотиваций. В довершение стоит упомянуть как само собой разумеющееся полное отсутствие какой-либо невоенной психотерапевтической культуры у населения.

Методов регуляции собственного психологического состояния у большинства населения не существует никаких, религиозные и древние мистические традиции утеряны, седативные препараты широкого распространения в нашей стране не получили. Универсальный транквилизатор — водку — в боевых условиях повсеместно стараются искоренять, так как в боевой обстановке он чреват крайне негативными последствиями, начиная с развала дисциплины в подразделении и заканчивая самострелами и самоподрывами.

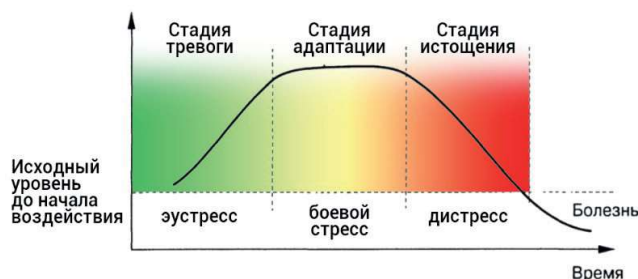
В результате потери от различных психологических травм в боевой обстановке существенно превосходят потери от ранений и травм. Значительное количество военнослужащих покидают службу вследствие их, многие из тех, кто остаётся в рядах своих подразделений, остаются частично боеспособными, а иногда — небоеспособными: формально числятся в подразделениях и даже выполняют текущие повседневные обязанности, фактически уклоняются от участия не только в боестолкновениях, но и любых ситуаций, когда им может (как им кажется) угрожать опасность.

С учётом всего вышесказанного медработник подразделения обязательно должен владеть методами психологической мобилизации и реабилитации военнослужащих для предотвращения и лечения боевого стресса (шока) и его последствий.

2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Боевой стресс — многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки, сопровождаемый напряжением механизмов саморегуляции и формированием приспособительного поведения; механизм комплексной мобилизации организма для действий в опасных условиях.

Сопrotивляемость организма по отношению к повреждающим факторам



Стадии стресса

Длительное и интенсивное воздействие отрицательных боевых факторов, высокая их значимость для военнослужащего способны породить непродуктивные стрессовые состояния (дистресс). Дистресс возникает при таких вариантах стресса, когда имеют место беспомощность, бессилие, безнадежность, подавленность. Он нередко сопровождается нарушением психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления), возникновением отрицательных эмоций (страх, безразличие, агрессивность и др.), сбоями в координации движений (суетливость, тремор, оцепенение и др.), временными или длительными личностными трансформациями (пассивность; потеря воли к жизни, уверенности в победе, доверия к сослуживцам и командирам; склонность к шаблонным действиям и примитивному подражанию; чрезмерное проявление инстинкта самосохранения и др.) [<http://med-books.info/psihologiya-pedagogika-voennaya/zakonomernosti-proyavleniya-psihiki-povedeniya.html>].

Таким образом, для полевого медика наибольшее значение представляет именно дистресс (обычно его называют стрессом, мы по установившейся традиции будем его именовать так же). Если охарактеризовать его максималь-

но кратко, то «это такая ситуация, в которой под воздействием психотравмирующих факторов у военнослужащего на первый план выходят неконструктивные или деструктивные формы деятельности»: неподчинение приказам, утрата инициативы и способности к целеустремлённым, решительным действиям и так далее. Обязательно нужно учитывать, что порог индивидуальной переносимости у каждого человека свой, и то, что многим представляется безопасным (например, единичные звуки далёких разрывов), другим может послужить достаточным основанием для тяжёлой депрессии вплоть до полной утраты боеспособности. Кроме того, необходимо иметь в виду, что стресс обладает способностью к незримому кумулятивному эффекту — может незаметно накапливаться и проявляться в самых резких формах, в самый неожиданный момент, причём у бойцов волевых, способных длительное время подавлять негативные реакции собственной нервной системы, это более выражено.

3. ПСИХОТЕХНИКА ДИАГНОСТИКИ

Исходя из этого, в работе с каждым отдельным военнослужащим необходимо ориентироваться на его личные психологические реакции. Выявить эти реакции можно, используя психотехнику диагностики «Светофор».

Принцип «Светофора» — это три физиологические реакции «бежать — сражаться — замереть», вызванные в управляемых условиях. При задержке дыхания можно испытать все три стадии стресса, вызвав их сознательно, и сознательно контролируя процессы, происходящие при этом. Главное — управляемо познакомиться с происходящим, чтобы в боевой обстановке быть знакомым с реакциями своего тела. А если мы готовы к своим реакциям, то сможем по аналогии понимать реакции других людей в любых стрессовых ситуациях.

Прислушиваемся к собственному дыханию — вдох-выдох, вдох-выдох... Удерживая внимание на вдохе и выдохе, резко задерживаем дыхание (зелёная зона), продолжаем задержку дыхания до появления терпимых негативных ощущений (жёлтая зона) и резко негативных ощущений, панического желания вдохнуть-выдохнуть (красная зона).

Первое, что включается, — это реакция «сбежать», зелёная зона — заметна в стадии тревоги. Возникает, когда мы только задержали дыхание. Организм обращается к внутренним резервам, повышает чувствительность на внешние раздражители и готовится к защите, рассматривая в том числе и вариант бегства.

Вторая — стадия адаптации, жёлтая зона, характеризуется реакцией «сражаться». Это состояние боевого стресса знакомо многим из нас. Организм крайне экономно расходует имеющиеся ресурсы, игнорирует болевые ощущения и фокусируется на выполнении главной задачи — устранить источник стресса.

Третья — стадия истощения, красная зона, проявляется в реакции «замереть» и знакома нам как состояние ступора, потери связи с реальностью, охранительного торможения психики. Ресурсы организма почти исчерпаны и возможно поражение внутренних органов. Для самосохранения сознательные процессы выключаются.

Проведя эту психотехнику, мы можете увидеть порог индивидуальной переносимости каждого бойца, выяснить, как он субъективно воспринимает стресс и как объективно реагирует на переключение в разную зону вовне. Так определяются способы взаимодействия с бойцом.

Современная психология различает субъектные (равноправные, партнёрские) и объектные (директивные, командные) способы взаимодействия. В экстремальной обстановке, тем более если мы работаем с человеком, у которого уже налицо признаки стресса в стадии истощения, применимы только объектные (манипулирование, доминирование, принуждение) методы. Пытаться уговаривать его бесполезно.

По мере повышения психоподготовки человека возможны как объектные, так и субъектные способы взаимодействия. Человек способен справляться со стрессом и не доводить до стадии истощения, адаптируясь к постоянной нагрузке. Так мы можем за счёт профилактики сохранять здоровую атмосферу и минимизировать количество небоевых травм.

4. ПРОФИЛАКТИКА БОЕВОГО СТРЕССА

«Фунт профилактики стоит пуда лечения», — сказал один из самых известных врачей человечества Н.И. Пирогов. В отношении стресса это так же верно, как в отношении многих других заболеваний. Главная проблема здесь скрыта в том, что обычно неизвестно, какое именно заболевание (или острое состояние) надо профилактировать — вплоть до того момента, пока оно не проявится в полном объёме и его не надо будет лечить. Именно поэтому в традиционной гражданской медицине профилактика настолько уступает лечению.

В случае с боевым стрессом ситуация заметно легче потому, что количество основных возможных

раздражителей невелико и они заранее известны. Это страх смерти и ранения, страх при звуках разрывов и выстрелов и ряд других, известных любому мало-мальски опытному бойцу. Профилактика этих страхов производится следующим образом: боец должен заранее, в спокойной обстановке, представить наиболее тяжёлый страх для себя лично и отработать его так, как ниже будет описана работа с посттравматическим стрессом.

Однако этим профилактика боевого стресса ограничиваться не должна. Бойцам необходимо постоянно, в фоновом режиме, отслеживать своё психическое состояние и не доводить себя до стадии истощения. Поэтому, как бы сильно не было занято подразделение, в нём всегда можно выделить время на ежедневный «стресс-тест» и «синхрогимнастику» — приемы метода «Ключ», авторской разработки Х. Алиева. Упражнения «синхрогимнастики» лучше проводить утром всем составом подразделения, свободным от несения караульной службы, а «стресс-тест» — в течение дня (для оценки общего состояния подразделения) и перед активной работой (для оценки готовности к стресс-нагрузкам).

«Стресс-тест»

1. Расхождение рук. Встаньте как вам удобно, немного расставив ноги, вытяните руки перед собой, кисти расслаблены. Представим, как наши руки расходятся сами собой, без обычных мускульных усилий.

2. Схождение рук. Разведите руки в стороны обычным механическим движением. А теперь представляйте, что ваши руки сами идут навстречу друг другу.

3. Парение рук. Опустите руки вдоль тела, расслабьте их. Представьте, что ваши руки как бы взлетают в стороны.

4. Можете использовать любые другие удобные для вас действия, выполняемые по данному рефлексорному принципу.

Прием «стресс-тест» является комплексным и выполняет как диагностическую, так и реабилитационную функцию. Бойцы за счёт этого приёма восстанавливают идеомоторную связь со своим телом. Идея (в данном случае поставленная командованием задача) переходит в моторное действие (выполнение задачи) — «цель поставлена — работаем».

«Синхрогимнастика»

1. «Хлест»

В основе упражнения лежит пример действий человека на морозе, который инстинктивно по-

хлопывает себя руками по плечам, чтобы согреться, притоптывая синхронно с этим ещё и ногами. Что интересно, частота этих повторяемых движений тем выше, чем выше напряжение.

Традиционно считается, что это просто согревающие действия. На самом деле это универсальное средство для защиты от стресса. Оно снимает напряжение. Но люди обычно этого не знают и не догадываются применить это простое короткое действие в другой стрессовой ситуации для повышения уверенности в себе, например, перед переговорами или экзаменами. Таким образом, данное упражнение — три в одном. Во-первых, при хлесте руками по спине происходит схождение и расхождение верхушек лёгких, и кровь лучше обогащается кислородом. Во-вторых, происходит раскрепощение шейно-грудного отдела. И, наконец, что самое главное — частота движений синхронна уровню текущего напряжения, которое в свою очередь зависит от проблем, которые человек сейчас решает.

Для выполнения этого упражнения надо просто встать и начать закидывать свои руки за спину, внахлест. То есть правая рука хлопает себя по левому плечу, а левая — по правому. Руки должны быть расслаблены, вы не двигаете ими, а именно бросаете, стараясь закинуть как можно дальше за спину, похлопывая себя ладонями. При этом голова свободно двигается на расслабленной шее, по удобной для вас траектории, с частотой, синхронной похлопываниям.

2. «Лыжник»

Данное упражнение состоит из взмахов руками вверх-вниз и синхронных подъёмов и опусканий пяток. Отчасти оно напоминает движения лыжника, поэтому так и называется — «Лыжник». Для его выполнения надо просто встать, расслабить своё тело и начать совершать вышеуказанные движения в максимально удобном для вас режиме. Вы можете производить махи руками вверх-вниз с ровной спиной, а можно немного согнувшись или даже пригнувшись совсем низко к полу, как это делает лыжник во время спуска с горы. Ноги также могут быть прямыми или полусогнутыми. Делаете махи руками вверх над собой и затем бросаете их вниз. Пятки при этом также поднимаются и опускаются с небольшим стуком. Соответствие движений рук и пяток также подбирается индивидуально. Делаете так, как вам удобно, как легче. Главное, чтобы руки ходили вверх-вниз, а пятки при этом отрывались от пола и опускались. На этом всё. Это упражнение также способствует гармонизации ума и тела. Кроме того, во время ударов пяток об пол происходит микровибрация всего тела, которая даёт мощный тонизирующий и оздоровительный эффект.

3. «Крутиться»

Многие люди называют это упражнение «Шалтай-Болтай», потому что выполнять его очень просто и приятно. Встаньте как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда — болтаются. Это упражнение непроизвольно часто делают маленькие девочки, просто балуясь.

Вот так и стойте себе, крутитесь и думайте о своих проблемах.

4. «Вис»

Итак, встаньте прямо, ноги примерно на ширине плеч. Сделайте наклон назад, прогнитесь. Не надо пока стремиться наклоняться как можно ниже, достаточно, чтобы поза была просто напряжённой. А теперь похлопайте себя по животу, ощутите, какой он стал крепкий. Это включились в работу мышцы пресса. Пойдите так секунд 20.

Стоять так неудобно. Правда? Ощутите этот дискомфорт, запомните его. А теперь, не меняя положения тела, начинайте освобождать шею естественными для вас раскрепощающими движениями, вытягивая её и потягивая то влево, то вправо, то круговыми движениями. Делайте так, как вам хочется, прислушиваясь к своим ощущениям и идя за своими желаниями. Очень многие люди делают такие движения шей инстинктивно, например, после сна. Уделите этому также секунд 20. А теперь прислушайтесь к ощущениям в теле. Что изменилось? Пока вы занимались шей, ушло напряжение от наклона тела назад, стоять стало легче. Такой вот секретный эффект от переключения внимания и освобождения шейных мышц. Запомните его.

А теперь переходим ко второй части упражнения — это пауза отдыха. Для этого после предыдущего наклона назад наклонитесь слегка вперёд, свесив руки. Отдыхая, прислушивайтесь к мышцам поясницы и в моменты выдоха расслабляйте их. После чего переходите к третьей части упражнения. Почувствовав, что мышечный блок в пояснице снят, заканчиваете наклон, стараясь достать руками до пола. Но не стремитесь сделать это во что бы то ни стало. Делайте все мягко и комфортно, соблюдая принцип постепенности. В следующий раз вы, скорее всего, уже достанете. Закончили.

5. «Лёгкий танец»

Исходная позиция — ноги вместе, руки вдоль туловища. Делаем:

раз — шаг правой ногой вперёд;

два — взмах левой ногой вправо, носочек вытягиваем, одновременно поворачиваем корпус с махом руками влево;

три — левая нога, руки и туловище возвращаются на место;

четыре — шаг правой ногой назад, в исходное положение, то есть на ту же точку, откуда и начали первое движение.

Повторяем так 3–4 раза. А потом делаем то же самое, но с другой ноги:

раз — шаг левой ногой вперёд;

два — взмах правой ногой влево, носочек вытянуть прямее, одновременно поворот корпуса вправо с махом руками вправо;

три — правая нога, руки и туловище в исходном положении; четыре — шаг правой ногой назад, возвращаясь в исходную точку. Повторяем 3–4 раза. На этом закончили.

Предупреждение: во время скручивания корпуса поясницу сильно не «рвите», делайте упражнение мягко.

Эти же упражнения по отдельности либо в связке из нескольких бойцов могут и должны выполнять при необходимости подготовиться к тяжёлой боевой обстановке, либо, напротив, нейтрализовать её последствия. При этом последовательность выполнения их может быть самой различной, экспериментально подобранной.

Как вариант, перед боем можем предложить следующий порядок: сначала боец отрабатывает «крутиться» с проговариванием про себя в процессе выполнения основных страхов, тревожащих его в предстоящем бою: «Боюсь, что меня убьют!», «нас сожгут» (для экипажей бронетехники), «разрывы меня пугают» и так далее. Потом отрабатывает «расхождение рук» или другой приём «стресс-теста», позволяющий освободить сознание. Потом выполняет «хлест» с мыслями на выполнение текущей тактической задачи: «надо ехать вперёд», «надо взять вон тот дом», в завершение выполняет «лыжника» с настроением на эту же задачу, но в более глобальном аспекте: «мы должны спасти наших ребят, которых противник заблокировал», «мы должны выручить наших раненых». Разумеется, предложенный вариант — не догма, а лишь один из возможных. По мере постоянного индивидуального и группового выполнения синхрогимнастики каждый подбирает сам для себя наиболее эффективное сочетание приёмов.

Наилучшим вариантом будет, если заблаговременно, до начала боевых действий, в ходе выполнения упражнений «синхрогимнастики» каждый боец сможет индивидуально подобрать для себя наиболее эффективные приёмы и выработать оптимальный ритм и формы их применения. Критерий правильного подбора формы

активности — скорость автоматизации производимого бойцом действия (чем быстрее она происходит — тем более эффективно выполняемое действие). Принципом при этом является «думай о том, что думается, делай то, что делается».

Эти же приёмы можно заставить выполнять бойцов в состоянии боевого стресса, для снижения его последствий, однако желательно, чтобы бойцы уже имели опыт в выполнении данных упражнений — тогда эффективность их выполнения будет существенно выше.

В случае если боец в тяжёлом состоянии — ввиду ранения, контузии, либо стресса — и не может совершать движений из «синхрогимнастики» в полном объёме, пусть делает то, что может сделать. В этом смысле основной стратегический принцип борьбы со стрессом — необходимо выбрать наиболее простое действие для данного человека, которое он может выполнить, вплоть до движения зрачков. В принципе, стресс можно снимать любой ритмичной мышечной активностью, вплоть до жевания жевательной резинки или курения. Проблема в том, что если делать это постоянно, действие становится автоматическим и утрачивает противострессовый потенциал.

Если боец, находясь в боевом стрессе и ощущая его последствия, не имеет возможности физически выполнять приемы «синхрогимнастики» (в тяжёлом состоянии, занят, иммобилизован), можно прибегнуть к «ментальной тренировке» — приказать вспомнить, как он выполнял приёмы и что ощущал при этом. При воспоминании о движениях у бойца активируются те же зоны в коре головного мозга, которые активны при реальном выполнении упражнений. При постоянной практике «ментальная тренировка» позволяет снимать стресс параллельно с повседневной деятельностью бойца. По ощущениям практикующих, «лежу в засаде второй час, а внутри уже двадцатый километр на «лыжнике» наворачиваю, всё тело лёгкое и гудит». Подобная тренировка обучает бойца подсознательно переводить стресс в рабочий ресурс в разных внешних условиях.

5. УСТРАНЕНИЕ СТРЕССА В «ОСТРОМ» ПЕРИОДЕ

Если мы видим, что у бойца развивается острая дезадаптация психики вследствие психоэмоционального воздействия, которому он подвергся только что (бой, обстрел), вследствие чего наблюдается выраженное психоэмоциональное возбуждение (неконструктивная двигательная активность), — ему нужно незамедлительно дать

любую физическую нагрузку (заставить отжаться, бегать, копать либо чистить автомат).

В методе «Ключ» этот приём называется «разгрузка». Боец выполняет знакомое, доведённое до автоматизма действие. Наилучшим будет одно из упражнений «синхрогимнастики» — «хлёт», «лыжник», «крутиться» — то из них, на котором быстрее получится выйти на автоматическое действие, и сможет поддерживать выполнение упражнения без особых усилий, ощущая снижение уровня возбуждения.

После необходимо провести процедуру «момент истины» — посадить (а лучше положить) бойца и приказать смотреть перед собой расфокусированным взглядом. В этот момент происходит «перезагрузка» психики человека, возможны такие эффекты, как истерика, рыдания или, наоборот, — боец может уснуть.

Следующие приёмы, не входящие в метод «Ключ», рекомендуется применить после «разгрузки» и «момента истины».

Визуализация негативной эмоции

Боец должен занять удобное положение, сидя или стоя. После этого он должен прочувствовать локализацию в теле своего страха, агрессии и других негативных эмоций, которые его беспокоят в данный момент времени. Обычно это ощущается в виде напряжения мышц. После того как прочувствует — усилием воли он должен «вытолкнуть», «выкатить» или иным способом вывести из своего тела это ощущение дискомфорта и представить, что оно в виде объекта, имеющего визуальные (цвет, объём) и тактильные (вес, консистенция) характеристики, находится у него на руках.

Как только он достаточно явственно представит для себя это инородное включение у себя на руках, выполняем следующее упражнение.

Нормализация глазодвигательных рефлексов.

Подать команду бойцу следить за движением наших пальцев, после этого ритмично, в одном темпе, на уровне глаз бойца:

- двигаем ими вправо-влево горизонтально;
- совершаем движения по «восьмёрке», при этом «восьмёрка» лежит горизонтально;
- описываем круги по часовой стрелке (для бойца. Для нас — против). Все по 5–8 движений.

Преобразование эмоции в позитивную.

После того как мы выполнили движения пальцами перед глазами бойца, просим, чтобы он вновь сосредоточился на том, что у него находится на руках в данный момент — обычно оно

претерпело изменения в позитивную для бойца сторону, приобрело более приятный для него цвет, консистенцию, стало меньше и так далее. Просим бойца представить, что эта «визуализированная» эмоция ещё больше трансформировалась в приятную для него сторону по характеристикам всего спектра (цвет, вес и так далее), воспринимается исключительно положительно. После этого мы вновь проделываем комплекс движений пальцами для нормализации глазодвигательных рефлексов, а бойца просим вдохнуть (втолкнуть, разместить в себя) то, что находится у него на руках.

6. УСТРАНЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

Под «посттравматическим» стрессом понимают развивающийся не сразу после воздействия психотравмирующего фактора, а спустя некоторое, иногда значительное, время. Причины его могут быть самыми различными, механизм развития состоит в том, что обычно боец волевым усилием загоняет «вглубь себя» многочисленные негативные эмоции, возникающие под воздействием боевой обстановки. Там они остаются подавленными, но не переработанными, накапливаются, создают негативный эмоциональный фон, иногда весьма сильный, в виде депрессии, агрессии, тяжёлых внутренних переживаний, которые существенно снижают качество жизни и боевую эффективность военнослужащего.

Время от времени при ослаблении волевого контроля или усилении психотравмирующего воздействия окружающей среды они прорываются наружу, зачастую в весьма деструктивных формах и в самый неподходящий момент, либо продолжают оставаться внешне незаметными, в виде сильного внутреннего напряжения, но приводят к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и так далее. Например, в 3-й бригаде ДНР только за один месяц и только из числа командиров у двоих развился инфаркт миокарда (у одного — со смертельным исходом). Обычно наилучшим маркером этих переживаний служат «фобии» — навязчивые страхи перед какими-либо предметами и ситуациями.

Техника «кинотеатр» для работы с фобиями

Боец занимает удобное для себя положение сидя или стоя. Просим его представить психотрав-

мирующую ситуацию (обстрел, гибель боевых товарищей), с которой у него связан наибольший страх. После того как он представит её себе, просим представить как можно ярче, во всём спектре характеристик (цвет, звук, запах, подробности). Если боец достаточно качественно представит их себе, то в его осанке обязательно произойдут заметные изменения, вызванные рефлексорным напряжением тех или иных групп мышц.

Тогда просим его представить себя перед самим собой (как бы сидящего отдельно) и смотрящего фильм о себе, где он переносит стрессовую ситуацию. Если психотравмирующий фактор слишком силен для бойца и он боится (не хочет), нужно «ухудшить» качество фильма, который будет смотреть его персонаж (плёнка с помехами, кино чёрно-белое, шумы). После того как его персонаж станет способным смотреть фильм без ощущения внутреннего дискомфорта, просим бойца представить, что этот персонаж вернулся в его тело, «разместился» в нём, и потом просим его просмотреть фильм о психотравмирующей ситуации уже самостоятельно, а не посредством своего персонажа. Пусть ощутит в своём теле дискомфорт (страх, слабость) при виде психотравмирующей ситуации. Затем нужно этот дискомфорт «вынуть», «выкатить» из своего тела (аналогично работе с острым стрессом) и положить наземь (на стул, другой предмет) перед собой. Прежде всего, надо внимательно присмотреться — не стоит ли за этим объектом какой-либо другой образ, который им управляет и который является для бойца гораздо более пугающим, нежели этот объект? В этот момент возможно существенное внутреннее сопротивление — страх перед этим «теневым образом» часто оказывается заметно большим, чем страх перед самой психотравмирующей ситуацией (это закономерно, так как стабильные фобии чаще всего являются всего лишь проявлением внутренних, гораздо более серьёзных, нестабильностей психики данного индивидуума). Часто в виде «теневого объектов-манипуляторов» могут выступать родственники, знакомые либо некие архетипические образы (ангелы, демоны).

Если «теневого образа» присутствует — нужно поздороваться с ним, поблагодарить за всё хорошее, что он для нас делал и делает, попросить прощения за всё нехорошее, что мы ему сделали, и попросить прекратить манипулировать этой малой частью нас, которая сейчас отдельно от нас лежит перед нами.

Если «теневого управляющего образа» нет, а есть просто визуализированная негативная эмоция, тогда пациент должен признать, что она — его часть, поблагодарить за всё, что она

для него сделала, признать, что он её принимает, попросить прощения за всё нехорошее, что он для неё сделал, а потом поставить её перед фактом: надо изменяться или исчезнуть. И в случае исчезновения, и в случае изменений на её месте должно визуализироваться нечто позитивное для бойца (огонёк, цветок и т.д.). Прислушаться к ощущениям, убедиться, что это позитивное действительно вызывает положительные эмоции, и разместить его в себя, на место, где прежде располагалась негативная эмоция.

Аналогично мероприятия по психологической реабилитации проводятся при наличии боевого стресса у гражданского населения в зоне боевых действий.

7. МОЛИТВА

В довершение ко всему вышесказанному, для людей верующих, особенно женщин, очень полезна может быть групповая молитва перед боем. Построение — в круг, в центре — командир, он читает текст, остальные повторяют хором. Мы неоднократно применяли этот метод профилактики боевого стресса, неизменно с хорошими результатами.

Молитва воина перед сражением

Спаситель мой! Ты положил за нас душу Свою, дабы спасти нас; Ты заповедал и нам предлагать души свои за други наша и за ближних

наших. Радостно иду я исполнить святую волю Твою и положить жизнь свою за Царя и Отечество. Вооружи мя крепостию и мужеством на одоление врагов наших, и даруй ми умереть с твердою верою и надеждою вечной блаженной жизни во Царствии Твоем.

Молитва честному Кресту

Да воскреснет Бог, и расточатся врази Его, и да бежат от лица Его ненавидящи Его. Яко исчезает дым, да исчезнут, яко тает воск от лица огня, тако погибнут беси от лица любящих Бога и знаменующихся крестным знаменем, и в веселии глаголящих: радуйся, Пречестный и Животворящий Кресте Господень, прогоняй бесы силою на тебе пропятаго Господа нашего Иисуса Христа, во ад сшедшего и поправшего силу диаволю, и даровавшего нам тебе Крест Свой Честный на прогнание всякого супостата. О, пречестный и Животворящий Кресте Господень! Помогай ми со Святою Госпожою Девою Богородицею и со всеми святыми во веки веков. Аминь.

Примечание: методы психологической реабилитации взяты из разработок Института инновационных психотехнологий под руководством С.В. Ковалёва (<http://psy-in.ru/>), синхροгимнастика и три ключевые упражнения — разработка Х. Алиева, метод «Ключ» (<http://stress.su/>) и представлены здесь с любезного согласия их создателей.

