

**ШТАБ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ
В ЛУГАНСЬКІЙ ТА ДОНЕЦЬКІЙ ОБЛАСТЯХ
ВІДДІЛ ПО РОБОТІ З ОСОБОВИМ СКЛАДОМ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Генерального штабу —
Головнокомандувач Збройних Сил України
генерал-полковник

“ 14 ”

04



В.М.МУЖЕНКО

2014 року

**ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ
АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ
ОПЕРАЦІЇ
(порадник для офіцерів та
сержантів)**

Адміністративне управління ГШ ЗСУ

№ 20951/С від 25.09.2014 9:52:34 арк: 1/21



12389340090447971231

Штаб АТО - 2014

Зазначені методичні рекомендації призначені для організації практичних занять з військовослужбовцями, малими групами під час формування та бойового злагодження підрозділів, які готуються до виконання завдань антитерористичної операції а також під час організації відновлення боєздатності підрозділів у визначених районах.

Рекомендації розроблені перш за все для командирів ротної та взводної ланки, офіцерів по роботі з особовим складом і містять у собі основні положення щодо:

факторів негативного впливу на психіку військовослужбовців у бою;

визначення поняття стресу, посттравматичних стресових розладів та основних положень щодо організації роботи по наданню першої психологічної допомоги особовому складу;

поведінки військовослужбовців у разі захоплення у полон або заручники.

ВСТУП

Відомий французький політик і письменник Андре Моруа в книзі “Чому пала Франція” визначав ***“Падіння Франції зумовили наступні причини: погане керівництво, відсутність духу товариства, низький моральний стан, брак ініціативи та недисциплінованість. Якщо дати час, то будь-який з цих вад може повалити цивілізацію в прах”***.

Його висновки з поразки Франції у війні 1914 року були наступними:

1. Бути сильним. Якщо нація не готова померти за свободу, вона втратить її.
2. Діяти швидко. Десять тисяч літаків, побудованих своєчасно, краще, ніж п'ятдесят тисяч після битви.
3. Керувати громадською думкою. Керівник вказує шлях, а не йде на повідку.
4. Зберігати єдність країни. Політичні партії є пасажирами на борту одного корабля. Якщо вони потоплять його, то загинуть усі.
5. Вимагати від керівників вести чесне життя. Порок, яким би він не був, сприяє ворогові.
6. Непохитно вірити в ідеї і спосіб життя, за які борешся. Саме віра створює армії і навіть зброю. Свобода заслуговує більш ревного служіння, ніж тиранія.

Англійський військовий психолог Норман Коупленд у своїй книзі ***“Психологія і солдат”*** визначає найважливіші фактори **психологічної стійкості** військовослужбовців:

- 1) індивідуум повинен вірити в себе;***
- 2) армія повинна вірити в свої сили;***
- 3) армія повинна вірити в свого командира;***
- 4) армія повинна вірити в свою країну;***
- 5) армія повинна вірити в справу своєї країни.***

Сьогодні ми зможемо перемогти лише тоді, коли будемо враховувати всі фактори, які впливають на психологічну готовність особового складу до виконання бойових завдань, а також здійснювати уміле керівництво військовими колективами.

I. ЯК ВПЛИВАЮТЬ БОЙОВІ ДІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Негативні умови, які впливають на бойову діяльність, психологічну готовність і особистість воїна умовно можливо поділити на дві групи **загальні** – які впливають на особовий склад, незалежно від військової спеціальності, роду, виду ЗС та **специфічні** – обумовлені відмінностями службово-бойової діяльності особового складу (снайперів, саперів, військовослужбовців високомобільних десантних військ, підрозділів спеціального призначення тощо).

Загальними факторами впливу на умови бойової діяльності і особистість військовослужбовця є:

- відомості про супротивника;
- ступінь інформованості особового складу про обстановку і зміст завдань;
- погодні умови, пора року і доби, характер місцевості;
- наслідки бойових дій, наявність бойових або санітарних втрат, досвід подолання негативних психогенних станів, страху і паніки;
- тривалість ведення бойових дій, ступінь фізичної і психологічної виснаженості особового складу;
- сили і засоби, укомплектованість своєї частини;
- стан управління і керівництва (укомплектованість офіцерським складом, наявність бойового досвіду у офіцерів, рівень їх авторитету);
- наявність частин підтримки, взаємодії і забезпечення, результати їх дій;
- рівень злагодженості підрозділів та частин;
- рівень адаптованості та ступінь впливу на особовий склад факторів складної бойової обстановки, небезпеки і невизначеності.

Ці фактори носять **різнополюсний характер** та **можуть впливати на особовий склад у цілому як позитивно так і негативно**.

Негативно впливають на боєздатність військовослужбовців:

- непередбачуваність бойових дій та їх тривалість;
- наявність загрози для здоров'я і самого життя;
- дії на ворожій або замінованій території, під вогнем супротивника;
- оточення, загроза полону, жорстокість, брутальність ворога;
- складні погодні умови (холод, спека, опади, туман), складна місцевість (болото, гори, пустеля, тундра);
- зміна часу сну, виснаженість, наявність поранень, захворювань;
- нестача набоїв, води, ізоляція, відсутність зв'язку з командуванням;
- конфлікти у підрозділі або у родині військовослужбовців;
- негативне ставлення до війни;
- почуття психічної (фізичної) безпомічності ("комплекс жертви");
- недостатній рівень соціального захисту військовослужбовців та їх родин.

Разом із тим, на психічну готовність і стійкість воїна **позитивно впливають**:

- добровільність участі у війні, переконання у справедливості війни;
- висока самооцінка та інтелект, сталість бойових навичок;
- інтегрованість до підрозділу, високий моральний клімат у підрозділі;
- релігійність.

При цьому сучасні бойові дії, як правило, супроводжуються підвищеним стресогенним впливом на психіку військовослужбовців.

Що потрібно знати офіцеру і сержанту з досвіду ведення бойових дій:

- у бойовій обстановці у **90 %** воїнів страх спостерігався у виразній формі (у **45%** вояків – блювання, небажане виділення сечі і калу). При цьому у **30%** із них пік страху відмічався перед боєм, у **35%** – у бою. *Лише 15% особового складу вело вогонь по противнику.* Якщо до цієї частини безпосередньо діючих бійців додати тих, хто проявляє ініціативу, то відсоток реальних учасників бою може бути доведений до **25 %**;

- у **10-25%** особового складу страх не проходить і після бою, а переростає у бойову психічну травму.

- пік боєздатності підрозділу припадає на **10-20 добу** бойових дій, потім вона катастрофічно падає і через **30-40** діб боїв підрозділ треба відводити на відпочинок.

Через **8-12 місяців** війни серед особового складу мають місце прояви гострих невротичних станів і неможливості воювати далі.

- у залежності від тривалості сну **змінюється боєздатність військовослужбовців**

Тривалість сну (год.)	Боєздатність
0 год.	Зберігається здатність до виконання бойових завдань протягом трьох днів. На четвертий день весь особовий склад стає небоєздатним
1.5 год. за ніч	50 % боєздатності військовослужбовців зберігається протягом шести днів. На сьомий день із ладу виходить половина особового складу
3 год. за ніч	91 % боєздатності особового складу зберігається більше дев'яти днів

В бою військовослужбовець відчуває цілу низку почуттів, але основним станом його є стрес.

Стрес – (анг. “напруга”, “тиск”) є поняттям, яке використовується для визначення широкого кола станів і дій людини, які виникли внаслідок відповіді на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Стресори зазвичай поділяють на фізіологічні (біль, холод, спрага, надмірні фізичні навантаження, висока або низька температура та ін.) і психологічні (фактори, які впливають своїм сигнальним значенням, такі як небезпека, загроза, інформаційне перевантаження та ін.). Залежно від виду стресору і характеру його впливу визначають різні види стресів, які в узагальненій кваліфікації є фізіологічними і психологічними. Останні, у свою чергу, поділяють на інформаційні та емоційні.

У більшості випадків, емоційний стрес має місце у випадках, які загрожують фізичній безпеці людини (війни, злочини, аварії, катастрофи, тяжкі хвороби), його економічному і соціальному статусу, сімейним відносинам.

Залежно від різновидності стресів, психологи вивчають наслідки, які вони викликають на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівні. За рідким виключенням, наслідки ці є негативними.

Бойовий стрес являє собою сукупність станів, пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до несприятливого для їхньої життєдіяльності факторам, що загрожують життєво важливим цінностям в умовах бойової обстановки.

Інтенсивність переживання військовослужбовцем бойового стресу залежить від взаємодії **двох основних факторів:**

сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів; особливостей реагування військовослужбовця на їхній вплив.

Різні **бойові стресори** поділяються на **специфічні й неспецифічні для бойової обстановки**. Перші мають підвищений рівень стресогенності і включають:

ситуації, що загрожують життю і фізичній цілісності військовослужбовця;

поранення, контузії, каліцтва й дози опромінення;

загибель близьких людей і товаришів по службі;

жахливі картини смерті й людських мук;

випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;

події, у результаті яких постраждали честь і достоїнство військовослужбовця.

До другої групи відносяться стресори, властиві як бойовій обстановці, так і іншим видам стресових ситуацій:

підвищений рівень потенційної загрози для життя;

тривале виконання напруженої діяльності;

тривале обмеження основних біологічних і соціальних потреб;

різкі й несподівані зміни умов служби й життєдіяльності;

важкі екологічні умови життєдіяльності;

відсутність контактів із близькими;

неможливість змінити умови свого існування;

інтенсивні й тривалі міжособистісні конфлікти;

підвищена відповідальність за свої дії;

можливість загинути, одержати поранення або потрапити в полон.

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їхньої значущості як для конкретного учасника бойових дій, так і від особливостей його поведінки. Значущість впливу на психіку військовослужбовця тих або інших бойових стресорів визначається його індивідуально-психологічними особливостями й особистісними властивостями, психологічною і професійною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця й ролі бойових дій в історії й перспективі його системи життєдіяльності.

У свою чергу, ефективність поведінки військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінка і життєдіяльність у цілому; наявності у військовослужбовця досвіду поведінки в бойовій обстановці і його змісту.

Як характеристики бойової діяльності, що впливають на інтенсивність бойового стресу, виділяють:

а) ступінь бойової активності конкретного військовослужбовця, що визначається, як правило, по кількості бойових операцій, у яких військовослужбовець брав безпосередню участь і які супроводжувалися реальною загрозою для його життя;

б) значущістю бойових дій, у яких брав участь військовослужбовець, для виконання більше масштабних бойових завдань;

в) ступінь напруженості й характер бойових дій військовослужбовця (при цьому особливе значення надається участі військовослужбовця в бойових діях із супротивником, що значно перевершує чисельно, в умовах змушеного відступу, в оточенні);

г) кількість бойових втрат у частині, підрозділі, де проходив службу військовослужбовець, а також сприйняття ним їхньої доцільності й обумовленості об'єктивними умовами бойової діяльності.

Особливий вплив на рівень прояву бойового стресу конкретного військовослужбовця здійснюють такі фактори, як: кількість перенесених їм поранень, контузій, отриманих травм, доз опромінення; обставини (якщо це мало місце) узяття його в полон, тривалість і умови знаходження в полоні.

Поряд з перерахованими факторами виділяються також деякі соціальні, етнічні, релігійні, сімейні й інші обставини, що додатково сприяють інтенсифікації проявів бойового стресу у військовослужбовців.

До них відносяться:

а) непопулярність війни в країні, громадянином якої є військовослужбовець, що бере участь у бойових діях;

б) наявність у військовослужбовця негативного досвіду переживання бойового стресу в минулому;

в) незначний особистий досвід співпадаючої поведінки, що був у військовослужбовця в добойовій життєдіяльності;

г) належність учасника бойових дій до національності етнічно близької до національності солдатів супротивника (особливо, якщо військовослужбовець належить до національних меншостей у своїй країні);

д) подібність або близькість віросповідання учасника бойових дій до віросповідання солдатів супротивника (особливо, якщо військовослужбовець належить до релігійних меншостей у своїй країні);

е) належність учасника бойових дій до військовослужбовців жіночої статі;

ж) складна ситуація в родині військовослужбовця;

з) складний матеріальний і соціальний стан військовослужбовців і його близьких.

Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно переборюється більшістю військовослужбовців і на початковому етапі може сприяти підвищенню їхньої бойової активності. Надалі він або стає звичним для учасників бойових дій, або переходить у бойовий стрес підвищеної інтенсивності.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності може значно ускладнити діяльність як окремого військовослужбовця, так і військових колективів.

На індивідуальному рівні він проявляється в таких формах, як:

різке, неадекватне бойовій обстановці підвищення або, навпаки, зниження бойової активності;

неадекватне бойовій ситуації підвищення емоційного збудження або, навпроти, емоційне заціпеніння, емоційна “тупість”;

поява деструктивних форм мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання “вийти” з бою, за всяку ціну зберегти своє життя;

втрата орієнтації в ситуації бою;

відчуття нереальності бойової ситуації;

самовідчуження;

різке зниження дисциплінованості, поява порушень, що не спостерігалися раніше, зміна моральних норм міжособистісних відносин, поява деструктивних форм спілкування з навколишніми, розв’язності поведінки; високий рівень необґрунтованої дратівливості, агресивності;

різке зростання тривожності або, навпаки, необґрунтована зневага небезпекою;

нездатність упоратися з переживаннями страху;

поява помітної замкнутості, пригніченості, апатії;

втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство;

значне підвищення психічної напруженості йсторожкості;

розосередженість уваги або труднощі її швидкого перемикавання;

різке зниження психологічної стійкості або, навпроти, зростання ригідності психічних процесів;

поява схильності до панічних настроїв тощо.

Такого роду прояви бойового стресу сприяють помітному зростанню помилок і зривів у здійсненні військовослужбовцем бойової діяльності, її дезорганізації.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності, як правило, впливає на протікання фізіологічних процесів в організмах військовослужбовців, що виражається в помітному погіршенні стану здоров’я, виникненні нових або загостренні тих захворювань, що були раніше.

На груповому рівні він проявляється не тільки в збільшенні кількості військовослужбовців, що мають його прояви, але також у якісній зміні соціально-психологічної ситуації у військових колективах.

Це може виражатися в таких негативних явищах, як: різке погіршення соціально-психологічного клімату й значне зростання конфліктності у військових колективах, помітне зниження рівня згуртованості й взаємовиручки військовослужбовців, поширення серед них негативного відношення до виконання бойового завдання, командування, формування у військових колективах соціально-психологічних передумов до поширення в них панічних настроїв тощо.

У той же час високий рівень групового розвитку військового колективу, професійна й психологічна готовність його членів до спільних бойових дій, наявність позитивного досвіду міжгрупової взаємодії в бойовій обстановці можуть сприяти зниженню дезорганізуючого впливу бойового стресу підвищеної інтенсивності.

Найбільш інтенсивно бойовий стрес проявляється у формах, що перешкоджають здійсненню бойової діяльності на відносно тривалий час (більше доби). Крайніми формами його прояву є невротичні й психотичні розлади. При цьому, чим більше військовослужбовців відчуває інтенсивні (психотравмуючі) форми бойового стресу, тим більше психологічних втрат у підрозділі, частині, з'єднанні.

Очевидно, що чим більш інтенсивний бойовий стрес пережив військовослужбовець у бойовій обстановці, тим більше ймовірність виникнення в нього негативних психологічних наслідків після припинення впливу бойових стресорів.

Наслідки бойового стресу у військовослужбовців можуть проявлятися в таких формах, як:

нав'язливі спогади, переживання, образи, відчуття, що нагадують про психотравмуючі ситуації бойових дій, що виникають, нерідко, спонтанно й здійснюють сильне враження на самого військовослужбовця своєю схожістю з пережитим їм реально;

нездатність відтворити в пам'яті події або їхні окремі обставини, що відбулися в психотравмуючій ситуації;

труднощі засипання, розлади сну, кошмарні сновидіння; різного роду страхи (страх темряви, висоти, самотності тощо);

різкі коливання настрою від підвищено-припіднятого до придушено-тужливого;

неконтрольовані вибухи гніву й злобно-агресивні реакції;

“застраювання” на певних думках, переживаннях, діях, необґрунтована дріб'язкова прискіпливість до оточуючих;

загальмованість мислення;

нездатність повністю сконцентруватися на рішенні того або іншого завдання, на виконанні однієї діяльності; труднощі запам'ятовування нескладної інформації;

різке зниження працездатності й продуктивності діяльності;

Наслідки бойового стресу нерідко супроводжуються: виникненням головного болю й запаморочень; болючими або неприємними відчуттями в області серця, шлунка; підвищеною пітливістю; різким зниженням або підвищенням апетиту, статевої активності; відчуттям розбитості; неконтрольованим тремтінням рук, ніг, голови, вік і інших частин тіла, а також загостренням соматичних захворювань, що були раніше.

II. ПРОЯВИ І ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ПТСР).

1. Наявність у житті події, що виходить за рамки звичайного людського досвіду.

При діагностиці важливе виділення травматичного образу. Механізм заміщення (витиснення) подій, що травмують, в основному не дозволяє самій людині, яка має ПТСР визначити реальний травмуючий фактор.

Наявність у життєвому досвіді людини події, що для більшості людей є фактором, що травмує, дозволяє включити людину в групу ризику щодо виникнення ПТСР.

2. Регулярне повернення психіки людини до переживань, пов'язаних із травмуючими подіям.

Переживання носять нав'язливий характер, повторюються постійно, викликають неприємні емоційні спогади із прогресуючим вербальним негативізмом теперішнього часу. Наявність фантазійного підґрунтя, неможливість детально на всіх рівнях сприйняття відновити ситуацію, що травмувала. У гострих фазах ПТСР схильність до аутоагресії, самотності, порушення комунікативної сфери, відродження в пам'яті різних аспектів подій, що травмували, раптове, невмотивоване, як удар (ефект “спалаху”). Найчастіше це провокується якими-небудь подібними подіями, або обставинами, що асоціюються із травматичними факторами.

3. Постійне повторення снів і нічних кошмарів, пов'язаних з подіями, що травмували. Як правило, це 1-2 ситуації, які незначно відрізняються від сновидіння до сновидіння. Пов'язані із загрозою життю. Одне з найдужчих вражень - неможливість запобігти реально сприйману в сні загрозу життю (м'язова слабкість у сні) – пересмикнути затвор, нажати на спусковий гачок, витягти ніж, тікати, тощо. Напруга психіки й м'язів у момент пробудження, відчуття панічної безвихідності й невідворотності лиха створюють стан кошмару, що швидко виснажує психіку й поглиблює процес психосоматичних негативних змін в організмі.

Військові ПТСР домінують у створюваних психікою образах навіть у випадках інтеграції військових і загальногромадянських ПТСР.

Психотравмуючі сні і нічні кошмари поєднуються з іншими видами порушень сну.

4. Стійке прагнення людини уникнути або “блокувати” усе, що хоча б віддалено нагадує йому про травми.

Поєднання прагнення повернення психіки до психотравмуючих переживань і стійке їх уникнення приводить до стану амбівалентності, що підсилює внутрішній дискомфорт та субдепресивність (мала депресивність) поведінкових реакцій.

Амбівалентність (від лат. *ambo* — “обидва” и лат. *valentia* – “сила”) подвійність відношення до чого-небудь, особливо – подвійність переживань, яка має прояв у тому, що один об'єкт викликає у людини одночасно два протилежних почуття.

Амбівалентність є причиною відмови від улюбленого хобі (до травмоподії), зміни видів діяльності й місць роботи, проживання. Цей стан з високим негативізмом є причиною крайньої необов'язковості людини із ПТСР у спілкуванні й професійній діяльності. Характерна емоційна блокада, що сприймається оточуючими як спокій, витримка, емоційна врівноваженість. Насправді це захисний тип поведінки, що має назву “заціпеніння”.

Виникає почуття відчуженості, ізолюваності від усіх оточуючих, що підсилюються порушеннями у спілкуванні, у тому числі із близькими – дружиною дітьми, друзями, родителями. У відносинах превалюють різкість або негативізм, злий сарказм, підвищена вимогливість, демонструється різкий розрив відносин. У взаєминах із близькими людьми проглядається чергування спалаху любові й турботи з відторгненням, емоційною несприйнятливістю.

У подальшому даний стиль поведінки у спілкуванні все більше закріплюється, з'являється відчуття “укороченого” майбутнього, “відсутності завтрашнього дня”.

5. Стійкі симптоми, що відбивають перевагу процесів порушення над гальмуванням і з'явилися після травми. Характеризуються: порушеннями сну; підвищеною дратівливістю й гнівливістю; ускладненнями уваги, пам'яті, ситуативною неухильністю; гіпертрофованою пильністю у звичайній життєдіяльності; невмотивованою схильністю до ризику і швидкою психофізичною виснажливостю при протіканні реакцій; гіпертрофованою стартовою реакцією на раптовий подразник; високий рівень фізіологічної реактивності на події, асоціативно подібні до психотравмуючих.

На думку закордонних психологів для діагностики ПТСР необхідна наявність не менш двох з перерахованих симптомів, що відображають підвищений рівень збудливості.

6. Підвищена здатність появи алкогольної або наркотичної залежності.

Перераховані вище симптоми створюють сприятливе підґрунтя для алкоголізації або наркотизації організму, причому це відбувається більш непомітно й глибоко для того, хто страждає на ПТСР. Приміром, алкогольна залежність організму з'являється у постраждалих від ПТСР за 4-5 тижнів, що в 10-12 разів вище, ніж у людини без наявності посттравматичних стресових розладів.

7. Реальний дуже великий відсоток сексуальних розладів різного характеру на психологічному ґрунті в сполученні зі швидкої фізіологічної виснажливостю під впливом симптомів ПТСР.

8. Почуття провини. Воно, як правило пов'язане із травматичними подіями, переноситься на звичайну життєдіяльність. Психологічно “розмиває” соціально значущий “Я – образ”, створює відчуття внутрішньої вразливості і ущербності. Вербально часто виражається в самонавчанні, що є прихованою формою підвищеної потреби у підтвердженні значущості самої особистості, свого “Я”. Самоприниження може поєднуватися із хвастощами, аналогічними прикладами власної значущості.

Підвищена сугестивність.

Слід зазначити, що на рівні соматичних захворювань в осіб, що мають ПТСР існують закономірності й особливості протікання.

Зокрема:

об'єктивні методи досліджень на початковому етапі не підтверджують наявності захворювання;

звичайні методи лікування при виявлених захворюваннях дають короткотерміновий результат покращання самопочуття;

оскільки ПТСР має психологічну основу, тільки з поєднанням психотерапевтичних методів досягаються надійні результати локалізації ПТСР.

З метою локалізації посттравматичних стресових розладів застосовуються спеціальні методи, опанувати й кваліфіковано застосовувати які можуть тільки фахівці. Як правило, це методи витиснення (заміщення) образу, гетеросугестивна терапія “тимчасова лінія”; групи психологічної підтримки з моделюванням діяльності, спеціальні методики психофізіологічної регуляції (саморегуляції) тощо. застосовуються з медикаментозними, терапевтичними методами лікування, загальними методами відновлення й зміцнення здоров'я.

Для військових психологів, офіцерів по роботі з особовим складом рекомендуються наступні методи зниження і локалізації ПТСР серед військовослужбовців.

Метод “обговорення стресу” є необхідним як під час звичайної життєдіяльності військ, так і в ході бойових дій, по виходу з них. Цілями є:

озброєння військовослужбовців знаннями про закономірний характер проявів астенічних реакцій в ході виконання завдань, формах їх проявів, способах і методах ліквідації наслідків стресу;

надання непрямої і прямої групової підтримки;

обмін досвідом переживання стресових факторів, набуття психологічного досвіду співпереживання, підкріплення (формування) впевненості в закономірності психологічних реакцій у більшості військовослужбовців; отримання нового досвіду подолань астенічних реакцій на фактори екстремальної обстановки.

Метод перемикання уваги, включення в діяльність шляхом деталізації і персональної чіткості команд, зміна діяльності.

Реалізовується шляхом формування бойових груп, розрахунків з урахуванням психологічної стійкості військовослужбовців, характеру передбачуваних психогеній, наявності посттравматичного досвіду попередньої служби.

По можливості здійснюється використання засобів відновлення й зміцнення здоров'я військовослужбовців (досвід показує, що це локалізує до 70% швидких реакцій ПТСР).

Включення в діяльність підрозділів, військовослужбовців елементів перебіжок, прискорених пересувань, можливості фізичних вправ і особливо колективних спортивних ігор з метою “спалювання” накопичених в організмі під впливом стресових факторів бою адреналіну й норадреналіну. Особлива увага приділяється військовослужбовцям, які перебувають у процесі бою в стані змушеної обмеженої рухливості – в окопах, у засідці, у бронетехніці тощо.

Навчання старших бойових груп, сержантського складу, офіцерів ротної ланки розпізнаванню реакцій ПТСР і правильному реагуванню на них, наданню найпростішої первинної допомоги й підтримки.

Визначення військовослужбовців з гострими реакціями ПТСР і спрямовування їх у тил для стаціонарного відновлення або лікування.

Застосування спеціальних медикаментозних засобів, що підвищують і підтримують психологічну стійкість військовослужбовців.

Організація в місцях відпочинку військовослужбовців або ротації підрозділів пунктів надання первинної психологічної допомоги й підтримки.

Своєчасне виявлення і облік військовослужбовців, які раніше одержали ПТСР.

Багаторічне вивчення особливостей психофізіологічного стану і поведінкових реакцій у військовослужбовців, що здійснювали професійну діяльність в бойових умовах дозволили виявити певну закономірність в динаміці адаптації військовослужбовців до екстремальних умов. Зокрема, виявлено **три основні періоди:** початковий період адаптації, період відносної нормалізації функціональних можливостей організму і завершальний період (так званий період дезадаптаційних проявів).

Початковий період адаптації характеризується загальними адаптивними перебудовами організму і особи до несприятливих екологічних і соціально-психологічних чинників екстремальної діяльності. Даний період супроводжується тимчасовим зниженням функціональних можливостей організму і рівня професійної працездатності. Цей період продовжується від 2 тижнів до 1-1,5 місяців залежно від конкретних умов діяльності військовослужбовців.

Тривалість періодів адаптації багато в чому залежить від рівня нервово-психічного навантаження. Так, розвиток виражених дезадаптаційних порушень у військовослужбовців, що здійснювали надзвичайно напружену професійну діяльність на фоні реальної смертельної загрози, відмічалось вже до 3-6 місяців перебування в даних умовах. При цьому в розвитку дезадаптаційних порушень виявлена наступна закономірність: на початку бойових дій у військовослужбовців наголошуються переважно астено-депресивні реакції і стани, а для пізнього періоду участі в бойових діях, і особливо для періоду відразу після виходу з них найбільш характерні психотичні реакції.

Психотичні реакції, що виражаються в порушенні регуляції поведінки, починають виявлятися в учасників бойових дій вже на пізніх термінах перебування в екстремальній обстановці, проте найбільшої виразності їх прояви досягають після виводу військовослужбовців з району бойових дій.

Як показав аналіз, збільшення кількості уражених, які отримали бойові психічні травми пояснюється раптовістю, швидкодією і напруженістю бойових зіткнень в ході виконання бойових завдань, а звідси довготривалими фізичними і психологічними навантаженнями, що пред'являють до психіки військовослужбовця вимоги, які часто перебільшують її захисні можливості.

Тривалий стрес або недостатня здатність до пристосування можуть привести до того, що організм людини перестане справлятися з негативними наслідками, викликаними сильним збудником або перевтомою. В цьому випадку спостерігається хворобливий стан, нудота, порушення діяльності шлунково-кишкового тракту. Здатність військовослужбовця до активних та усвідомлених дій стрімко падає.

В сукупності факторів, що сприяють розвитку стресу, важливе місце займають умови служби, особливості встановленого розпорядку дня і дисциплінарних вимог, організація побуту, ступінь задоволення потреб і запитів військовослужбовців. Сильно відбивається на психічному стані військовослужбовця характер морально-психологічної атмосфери, що утворилася у військовому колективі, стиль взаємин командирів з підлеглими, суспільна думка, переважаючі особисті і групові настрої і традиції.

Серед найважливіших факторів морально-психологічної і психогенної властивостей, що визначають поведінку солдата в бою, виділяють наступні:

- ступінь моральної і фізичної перевтоми;
- вплив стресу;
- наявність почуття страху;
- рівень мотивації;
- бойовий настрій.

Рекомендації для військових психологів щодо підготовки особового складу підрозділів і частин до участі в бою і проведення психологічної реабілітації військовослужбовців із бойовими психічними травмами (БПТ).

Хід і кінцевий результат сучасної війни будуть багато в чому залежати від морально-психологічного стану особового складу, його здатності переносити військові тяготи, долати страх у бою і, незважаючи ні на що, зберегти волю до перемоги.

Факторами, що сприяють попередженню стресу в бойових діях, є:

- здоровий психологічний мікроклімат у колективі, а також постійне компетентне керівництво і морально-психологічний вплив із боку командирів;
- фізична загартованість і добрий стан здоров'я особового складу;
- високий рівень бойової підготовки військ;
- здатність до розслаблення і перепочинку в умовах важкої обстановки;
- основні способи, що рекомендуються для індивідуальної і групової профілактики психічних травм, відносяться до поведінкових аутогенних методів релаксації;
- морально-психологічне самонавіювання і тренування шляхом повторної мислячої уяви всіх ситуацій бою і дій у цих умовах;
- дотримання особовим складом здорового способу життя, відсутність або мінімальне поширення шкідливих звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія);
- правильно збалансоване харчування;
- систематична фізична підготовка. В осіб, що постійно займаються фізичними вправами, розвиваються позитивні зміни в організмі, в тому числі у функціональному стані систем, що зазнають найбільший вплив психогенних факторів.

На підставі узагальнених літературних даних пропонуються **комплексні рекомендації щодо попередження впливу психогенних факторів до початку бойових дій:**

1. Психологу частини разом із командуванням необхідно створити систему психолого-педагогічного навчання командирів усіх ступенів і всього особового складу методам розпізнавання психічних порушень. У ході занять із бойової та воєнно-ідеологічної підготовки необхідно викладати основи психології і тренуватись із використанням спрощених методик оцінки психічного стресу, щоб кожен військовослужбовець міг подолати стрес за допомогою неважких прийомів.

2. На заняттях із бойової підготовки психологу необхідно надавати поради командирам з проведення занять, наближуючи їх до бойових обставин настільки, наскільки це можливо в “сучасних” умовах.

3. Важлива роль у підвищенні стійкості до стресу відводиться фізичній підготовці.

4. Сюди ж можна віднести пропаганду серед особового складу здорового способу життя і правильно збалансованого харчування.

5. Застосовування різних методів попередження психотравм: релаксація, медитація, обговорення й ін.

Завдання морально-психологічної підготовки ефективно вирішуються тоді, коли особовий склад у ході бойового навчання мусить долати труднощі, подібні до труднощів сучасного бою. В іншому випадку буде натаскування, малокорисна зовнішня активність людей без їх внутрішньої роботи над собою.

Декілька рекомендацій військовому психологу з профілактики і терапії БПТ у бою:

1. Чим тривалішим є вплив травмуючої ситуації, тим більша ймовірність розвитку БПТ. Доведено, що недоцільно тримати особовий склад на передовій більше **25-30 діб**.
2. Психологічно стійка поведінка офіцера породжує активну установку у солдатів на подолання страху, високих фізичних навантажень.
3. Організація нехай короткочасного, але ефективного відпочинку.
4. Особовий склад повинен вживати їжу, яка багата білками з великим вмістом тирозину.
5. Необхідно вимагати, щоб особовий склад регулярно отримував комплекс полівітамінів і багато вітаміну С.
6. Застосовувати такі методи попередження БПТ, як обговорення й аналіз стресу.
7. Своєчасне моральне стимулювання військової праці.

Практичну допомогу психологу в діагностуванні психічного стану військовослужбовців на полі бою і вибору заходів психологічної підтримки надає таблиця, що наводиться нижче.

В основі сучасної методики терапії психотравм лежать три принципи: своєчасність, наближення місця лікування до поля бою і максимальне скорочення строків лікування, які ми вважаємо можливим запропонувати в наступних рекомендаціях військовому психологу:

1. Розділити потерпілих на хворих із психотичними розладами й осіб, в яких психічні порушення не досягають психотичного рівня. Критерієм сортування є оцінка стану свідомості (порушена-непорушена), рухових розладів (психомоторне збудження - ступор), особливостей емоційного стану (страх, тривога, депресія). Важливе значення в цей період має своєчасне виявлення і евакуація охоплених страхом панікерів та істеричних осіб, які складають групу підвищеного ризику розвитку паніки.
2. Застосовувати безпосередньо на передовій під час тривалого відпочинку такі методи попередження психотравм, як: релаксація; самонавіювання; медитація; обговорення; аналіз стресу; метод зворотного зв'язку.
3. На полковому пункті психологічної реабілітації лікування уражених із БПТ, в основному, повинно включати методи психотерапії разом із мінімальною кількістю медикаментозних засобів-антидепресантів.
4. Організувати і підтримувати постійний зв'язок потерпілого із своїм підрозділом.
5. Проводити заняття з бойової та фізичної підготовки.

**Обсяг першої психологічної допомоги на полі бою
у залежності від вираженості психічної реакції**

Тип психічної реакції	Симптоми	Заходи, що рекомендуються для допомоги	Заходи, що не рекомендуються
Нормальна	Тремор, м'язове напруження, пітливість, нудота та незначна діарея, часте дихання і серцебиття, стурбованість, занепокоєння	Індивідуальна психофізична підтримка, чітке керівництво з виділенням позитивних ситуаційних мотивів, спілкування з товаришами	Фіксувати надлишок уваги на цьому стані, виділяти серйозність положення, висміювати або залишатися безучасним
Знижена активність, депресія	Військовослужбовці знаходяться в стоячому положенні або сидючи, без руху і розмов, з байдужими обличчями	М'яко встановити з ними контакт, добиваючись того, щоб вони повідомили про те, що сталося. Виявити увагу і виразити солідарність. Запропонувати просту, рутинну роботу. Забезпечити теплою їжею і сигаретами	Проявляти надмірну жалість, призначати седативні засоби (за виключенням крайніх випадків), гіперболізувати почуття солідарності
Індивідуальна паніка	Нерозсудливі спроби до втечі, неконтрольований плач, біг кругами	Проявити доброзичливу твердість. Дати з'їсти або випити що-небудь тепле. Запропонувати закурити. Ізолювати, якщо в тому є необхідність. Виявити співчуття	Вживати грубих заходів при ізоляції, обливати водою, призначати седативні засоби (за виключенням крайніх випадків)
Гіперактивність	Схильність до сперечань, швидка мова, виконання непотрібної роботи, перестрибування з однієї роботи на іншу, висловлювання нескінченних порад оточуючим	Дати виговоритися, заставити виконувати фізичну роботу. Запропонувати з'їсти або випити щось тепле, дати закурити. Здійснювати контроль. Не проявляти інших почуттів	Акцентувати увагу на стані військовослужбовця, вступати з ним у суперечку, призначати седативні засоби
Реакція перевантаження з фізичних компонентів	Нудота, блювання, функціональні паралічі	Показати свою зацікавленість, запропонувати просту, неважку роботу. Створити необхідні умови при евакуації в медичний пункт. Утриматися від прояву інших почуттів	Говорити потерпілим, що з ними нічого серйозного не сталося, сварити і висміювати, акцентувати увагу на їх стані

III. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ У РАЗІ ЗАХОПЛЕННЯ У ПОЛОН (ЗАРУЧНИКОМ).

Заходи антитерористичної операції, в яких приймають участь військовослужбовці Збройних Сил України повні небезпеки і ризику.

Український військовослужбовець, який виконує свій обов'язок, повинен знати основні поняття, які стосуються статусу військовополоненого, знати основні правила поведінки у полоні або у випадку взяття його у заручники.

Право **брати у полон**, відповідно до сучасного міжнародного гуманітарного права, належить виключно державі в особі її військових органів; приватні особи нікого на війні брати в полон не можуть.

Об'єктом полону можуть бути лише особи, які фактично брали участь у військових діях. Тому йому не підлягають: мирні ворожі піддані; кореспонденти, що знаходяться при збройних силах; особовий склад госпіталів та військових лазаретів, а також священнослужителі.

З іншого боку, **тільки відкрита і законна участь у військових діях створює право на полон: шпигуни, провідники-зрадники тощо у разі захоплення не мають права на статус військовополоненого. Також цього статусу позбавлені найманці.**

Юридична становище військовополонених обумовлюється трьома ознаками: вони не злочинці; вороги, що зберігають своє підданство; військові.

Тому вони мають право на відношення і утримання, які відповідають тому становищу, яке вони займали у своїх збройних силах; примус їх до участі у військових діях проти їх батьківщини в якій би то не було формі неприпустимо. У разі втечі і подальшого затримання вони не можуть бути піддані покаранню. Вони дотримуються військової дисципліни і підсудні військовому суду.

Стан полону встановлюється з моменту захоплення, припиняється - укладанням миру або обміном полонених.

Поводження з військовополоненими регулюється Третьою Женевською конвенцією 1949 року.

Женевські конвенції вимагають від сторін, що беруть участь в конфлікті, проводити відмінність між цивільним населенням і безпосередніми учасниками бойових дій (комбатантами) з метою забезпечення захисту цивільного населення і цивільних об'єктів. Напади як на цивільне населення в цілому, так і на окремих мирних громадян заборонені і повинні бути спрямовані лише проти військових об'єктів.

Особи, які не беруть або припинили брати участь у бойових діях (включаючи військовополонених), мають право на повагу їхнього життя, а також фізичної і психічної недоторканності. Таким людям має бути забезпечений захист і гуманне поводження без якої б то не було дискримінації.

Заборонено вбивати або завдавати поранення противнику, який здався в полон або не може більше приймати участі в бойових діях.

Пораненим і хворим необхідно надати медичну допомогу, незалежно від того, до якої сторони в конфлікті вони належать. Необхідно забезпечити захист медичного персоналу і медичних установ, а також їх транспорту та обладнання.

Взяті в полон учасники бойових дій та цивільні особи, які перебувають у владі супротивника, мають право на збереження життя, повагу їх гідності, особистих прав і переконань (політичних, релігійних та інших). Вони повинні бути захищені від будь-яких насильницьких дій і репресалій. Вони мають право на листування зі своїми сім'ями і на одержання допомоги.

Особи, які безпосередньо не беруть участі у військових діях, включаючи тих осіб зі складу збройних сил, які склали зброю, а також тих, які перестали приймати участь у військових діях внаслідок хвороби, поранення, затримання або з іншої причини, повинні при всіх обставинах користуватися гуманним відношенням без дискримінації з причин раси, кольору шкіри, релігії або віри, статі, походження або майнового стану чи інших критеріїв.

Забороняються наступні дії щодо вищевказаних осіб:

- посягання на життя та фізичну недоторканність, зокрема, всякі види вбивства, каліцтва, жорстоке поводження, катування і катування;

- взяття заручників;

- посягання на людську гідність, зокрема, образливе і принизливе відношення;

- засудження і застосування покарання без попереднього судового рішення;

Поранені і хворі повинні бути підібрані, і їм повинна бути надано допомогу.

Жоден військовополонений не може бути підданий фізичному каліцтву або ж науковому чи медичному дослідженню, який не виправдовується міркуваннями лікування військовополоненого і його інтересами.

Військовополонені повинні завжди користуватися захистом, особливо від всяких актів насильства або залякування, від образ і цікавості натовпу.

Застосування до них репресій забороняється.

При будь-яких обставинах військовополонені мають право на повагу до їхньої особистості і честі.

Дії та поведінка у разі захоплення у полон.

Стверджується, що найкращою захистом в полоні є почуття військового обов'язку, мовчання, віра в себе, свою армію, країну і релігію.

Кожен повинен знати, що захват у полон його та його підлеглих є стресовою ситуацією, яка має свої психологічні закономірності протікання та відповідні стадії.

Військовий полон створює певний психологічний комплекс, а людина, яка опинилася в ньому, знаходиться в умовах тривалої соціальної ізоляції, яка характеризується рядом стресогенних умов, яким німці ще в першу світову війну дали загальну назву "психозу колючого дроту".

Кожен військовополонений усвідомлює, що його доля повністю знаходиться в руках противника, а також залежить від власної поведінки. Виходячи з цього, переважна більшість військовополонених, незалежно від їх національної і державної належності, займають нейтральну позицію по відношенню до навколишнього середовища, прагнуть досягти єдиної мети – вижити і повернутися додому.

Щодо допиту військовополоненого.

Кожен військовополонений при його допиті зобов'язаний повідомити тільки свої прізвище, ім'я і звання, дату народження і особистий номер або, за відсутністю такого, іншу рівноцінну інформацію.

Пропонується **повідомляти тільки своє прізвище, ім'я, військове звання, особистий номер і дату народження**; бути ввічливим, але намагатися не справляти враження готовності співпрацювати, так як воно може сприяти продовженню допиту; прикидатися нетямущим у питаннях, що представляють інтерес для противника; побоюватися провокаторів і табірною медичного персоналу, які можуть використовуватися для збору інформації.

Не слід показувати знання іноземної мови і не вірити ствердженням про те, що інші полонені повідомляють яку-небудь інформацію.

Під час допиту рекомендується не дивитися в очі тому, хто допитує. У погляді може відбитися те, що приховується. Краще вибрати точку між очима або на лобі і розглядати її. Не вагатися у відмові повідомити відомості, не давати інформацію про інших військовополонених.

Якщо під час допиту було згадано ім'я якої-небудь людини, про це потрібно повідомити старшому з тих, хто потрапив у полон. Необхідно уникати спокуси справити хороше враження хвалькуватими розповідями про свої подвиги, намагатися не виказати секретні данні та данні, які може використати супротивник у своїх інтересах, беручись заповнювати зовнішньо нешкідливі опитувальники, анкети або писати заяви, де доведеться повідомляти про себе даних більше, ніж необхідно.

Не намагатися обдурити противника добровільної дачею показань. Досвідчений офіцер, який проводить допит, зможе отримати потрібну інформацію, як тільки ви почнете вести розмову на певну тему.

Ніякі фізичні або моральні тортури і ніякі інші заходи примусу не можуть застосовуватися до військовополонених для одержання від них будь-яких відомостей. Військовополоненим, які відмовляться відповідати, не можна погрожувати, піддавати їх образам або яким-небудь переслідувань або обмеженням.

Допит військовополонених повинен проводитися на мові, зрозумілій для них.

Медіко-санітарний склад і духовний персонал, що затриманий не повинні вважатися військовополоненими. Їм надаються всі можливості для надання медичної та духовної допомоги військовополоненим.

Жоден військовополонений не може бути використаний на роботах, що загрожують здоров'ю, або небезпечних, якщо він не погоджується на це добровільно.

Жоден військовополонений не буде використаний на роботах, що розцінюються як принизливі.

Видалення мін або снарядів розглядається як небезпечна робота.

Досвід американських військових психологів щодо виживання у полоні.

1. Ніколи не залишайте надію на втечу. Як би вам погано не було, тільки стежачи за собою ви залишитеся людиною і зможете вижити у вирішальний момент. Слідкуйте за собою і своїм тілом, кожен день робіть фізичні вправи та дотримуйтесь правил гігієни.

2. Щоб вижити, опинившись у полоні, дізнайтеся у противника, що вам можна, а що не можна. Це краще, ніж отримати кулю за спробу втечі під час простого походу в туалет.

Якщо вам дали можливість поспілкуватися по телефону з родичами, не втрачайте самовладання і не плачте в трубку.

3. Найбільше полоненого пригнічують думки про своє майбутнє. Вони здатні справді звести людину з розуму. Усвідомлення факту, що ти повністю залежиш від ворожої тобі чужої волі, ламає сильніше фізичних мук. Тому – ні в якому разі не дозволяйте собі опускатися! Як би не було важко, страшно, боляче – не піддавайтеся смутку. Змушуйте себе заповнювати кожну хвилину полону якимось заняттям. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через “не можу” примушуйте себе думати, читати вірші, тримати себе в чистоті, дотримуватися правил поведінки під час приймання їжі (навіть якщо ваш сніданок шматок буряків, а замість столу – підлога). Не дайте собі стати твариною, перестати думати про майбутнє і вірити в нього!

4. Ворог буде намагатися схилити вас до співпраці і вивідати у вас військові секрети. Це почнеться ще на попередніх допитах. Постарайтеся створити враження, що ви – “пішак” і нічого важливого не знаєте.

Не провокуйте ворога на жорсткі заходи глузуванням і показною бравадою – це добре тільки в кіно і книжках. Ведіть себе спокійно і ввічливо, прямо відповідайте лише на питання про вік і військове звання. На решту – “не знаю”, “не мав доступу”, “при моєму чині мені це не повідомляли”.

5. Не брешіть, намагаючись підсунути ворогові дезінформацію! Досвідчений офіцер навіть з помилкової інформації здатний зробити небезпечні висновки. Не згадуйте живих товаришів, намагаючись перекласти на них відповідальність – ваші товариші теж можуть опинитися в руках ворога, і вас зловлять на протиріччях. Можна спробувати списати все на тих, про кого точно відомо: вони мертві. “Він був командир ... він все знав ... він наказував ... у нього був зв’язок ...” тощо.

Ніколи не вірте заявам, що, мовляв, “всі ваші вже розкололися, один ти впираєшся ...”. Відповідайте тільки за себе!

6. Пам’ятайте: вороги оточують вас! У військових слідчих поширена, як і в міліції, тактика підлої, але дуже ефективною гри “в хорошого і поганого”. Припустимо, вас три або чотири дні водять по ночах на допити, не годують, слідчий кричить, б’є, погрожує пістолетом ... А потім раптом все змінюється.

Вас допитує новий офіцер. Співчуває. Пропонує поїсти. Каже тихо і мирно, шкодує, що ви “опинилися в рядах бандитів”. Наказує надати лікарську допомогу. Змучившись на допитах, ви волею-неволею потягнетесь до цих людей. У вас з’явиться бажання просто поговорити з ним ... відповісти на нешкідливі питання ... підписати папери ... сказати кілька слів у камеру ... І ви - попалися! Це - теж ворог, хитрий і небезпечний! Мета у оточуючих вас людей в чужій формі однакова – просто методи різні. Ніякого співробітництва! Ніякого розслаблення, як би не благали вас змучені тіло і мозок! Або ви боєць – або ви зрадник, і не важливо, яким чином вас схилили ним стати, побоями або ласкою!

7. Будь-яке сказане ворогом слово – брехня! Будь-яке зайве слово, сказане вами ворогові – зрада товаришам і Батьківщині!

Заручники.

Заручник – людина, яка захоплена з метою змусити когось (родичів заручника, представників влади тощо) вчинити певні дії або утриматися від вчинення певних дій заради звільнення заручника, недопущення його вбивства чи нанесення серйозної шкоди його здоров'ю.

Взяття заручників з точки зору права.

Дії щодо недопущення захоплення заручників та відношення до них регулюються міжнародною Конвенцією про боротьбу з захопленням заручників від 18.12. 1979 року.

Конвенція підтверджує, що **захоплення заручників є злочином**, а будь-яка особа, яка вчиняє акт захоплення заручників, або підлягає кримінальному переслідуванню або видачі. Акт захоплення заручників трактується як вияв міжнародного тероризму.

Згідно Конвенції будь яка особа, яка захоплює або утримує іншу особу та загрожує вбити її, нанести пошкодження або продовжує утримувати іншу особу для того щоб: заставити третю сторону (державу, міжнародну міжурядову організацію, фізичну або юридичну особу (групу осіб) скоїти або утриматися від скоєння любої дії у якості прямої або посередньої умови для звільнення заручника, здійснює злочин захоплення заручника.

Будь-яка особа, яка намагається здійснити акт захоплення заручників або приймає участь у якості співльника також скоює злочин.

Як поводити себе, коли Ви стали заручником.

1. Люди, що стали заручниками, відчують серйозну трансформацію психіки. Практично у всіх виникає відчуття нереальності ситуації. Вони не можуть до кінця повірити, що опинилися в такому безвихідному становищі, не мають можливості самі розпоряджатися своєю долею, діями, поведінкою, що вони фактично стали рабами жорстоких, агресивних людей. Враховуйте це!

2. У заручника виникає протест проти ув'язнення, що виявляється у відкритій або прихованій формі. Часто не витримавши стресу, люди намагаються бігти, навіть якщо це безглуздо – втеча одного або декількох заручників може викликати агресивні дії з боку терористів щодо решти.

Заручник, який збунтувався може кинутися на терориста, спробувати вирвати у нього зброю. Подібні дії, як правило, не бувають успішними, оскільки одиночний опір терористам є неефективним. Ефективно тільки організоване, добре сплановане опір, який під силу лише добре підготовленим групам правоохоронних органів.

3. Потрібно налаштуватися на те, що моментально вас ніхто не звільнить. Потрібно психологічно налаштувати себе на тривале перебування поряд з терористами. При цьому необхідно твердо знати, що кінець кінцем ви обов'язково будете звільнені. Необхідно також пам'ятати, що для співробітників спецназу (тих хто визволяє) на першому місці стоїть життя заручників, а не їх власне життя.

4. Перебуваючи поруч з терористами, необхідно встановити з ними загальний психологічний контакт. Не обов'язково потрібно з ними розмовляти. Але ні в якому разі не потрібно кричати, висловлювати своє обурення, голосно плакати, бо дуже часто терористи перебувають під впливом наркотичних засобів та в цілому дуже збуджені.

Плач і крики діють на них вкрай негативно і викликають в них лише агресію.

5. Дуже часто у заручників спостерігається так званий “стокгольмський синдром” – психологічний стан, що виникає, коли заручники починають симпатизувати загарбникам або навіть ототожнювати себе з ними.

Психологічний механізм стокгольмського синдрому полягає в тому, що в умовах повної фізичної залежності від агресивно налаштованого терориста людина починає тлумачити будь-які його дії на свою користь.

6. Знаходячись заручником необхідно налаштувати себе на те, що досить тривалий час ви будете позбавлені їжі, води і можливо руху. Тому потрібно економити сили. Якщо повітря в приміщенні мало, необхідно менше рухатися, щоб економніше витрачати кисень.

7. Якщо вам забороняють пересуватися по будівлі, необхідно робити нехитрі фізичні вправи – напружувати м’язи рук, ніг, спини – тобто необхідно змушувати себе рухатися. Крім цього необхідно змушувати працювати свій головний мозок, щоб не замкнутися в собі і не втратити психологічний контроль. Пригадайте зміст книг, вирішуйте математичні завдання, якщо хто-небудь знає молитви, може молитися. При цьому необхідно твердо знати, що з терористами ведуться переговори і, в кінцевому підсумку, ви обов’язково будете звільнені.

8. Щоб не привертати до себе зайвої уваги, не дивіться загарбникам в очі і не робіть різких рухів.

Якщо доведеться виконувати всі вказівки терориста, не намагайтеся нахабно дивитися йому в очі – це найчастіше є сигналом до агресії з його боку.

Якщо ви все ж вступили у спілкування з тим, хто взяв вас в заручники, пам’ятайте, що правила поведінки заручників вимагають від вас ввічливості в спілкуванні і беззаперечної покори.

9. Не заступайтеся за інших заручників і тримайтеся подалі від самих терористів. Під час штурму по звільненню по ним будуть стріляти снайпери, не кажучи вже про те, що вас напевно захочуть використовувати в якості живого щита.

10. Економте сили! Менше рухайтеся, розумно використовуйте доступні ресурси, а головне постійно тримайте себе в формі, як психологічно, так і розумово і фізично, щоб у потрібний момент виявитися досить сконцентрованим, щоб прийняти правильні рішення.

На час захоплення, той хто взяв вас в заручники ваш господар, а значить питати дозволу потрібно не тільки на піти в туалет, а й на їжу, пиття і навіть просто встати або сісти.

Постарайтеся зрозуміти, чого хочуть терористи, визначте для себе, хто з них найбільш небезпечний (нервовий, агресивний).

11. Не апелюйте до совісті терористів - це майже завжди марно.

Намагайтеся уникати контактів з терористами, якщо вони вимагають від Вас “співучасті” в тих або інших діях. Наприклад, пов’язати когось, піддати тортурам тощо. Ніхто і нічого не заважає Вам в цьому випадку “втратити” свідомість, демонструвати переляк, безсилля, послатися на слабкість.

12. При проведенні заходів по захопленню та знешкодженню терористів не поспішайте покидати приміщення, тому що Вас можуть прийняти за злочинця, і Ви мимоволі опинитеся мішенню для групи захоплення.

13. Намагайтеся запам'ятати все, що бачите, чуєте: імена, клички, хто що робив, що робив, як себе вів, їх зовнішній вигляд. Цілком можливо, Ваші свідчення будуть дуже важливі для слідства.

14. Військовослужбовцям, особливо з числа офіцерського складу, які вдягнуті у цивільне і виявилися захопленими пропонується не повідомляти терористам про свою належність до силових структур. Для терористів військова людина – небезпечний ворог, яку вчили протистояти іншому ворогу. Таку людину у більшості випадків вбивають.

Якщо все ж таки Вас захопили у формі і терористи починають Вас допитувати – відповідайте їм про те, що Ви проходите службу на адміністративних та тилових посадах, не пов'язаних у перебуванні в у військах та безпосередньо у зоні бойових дій. Це шанс для того, щоб терористи визнали Вас безпечним високопосадовцем, цінним для обміну заручником.

15. Намагайтеся фіксувати всі події, які супроводжують захоплення. Запам'ятайте про що перемовляються терористи між собою, як виглядають, хто у них лідер, які їхні плани, який у них розподіл ролей. Дана інформація надалі буде дуже важлива для спеціальних служб.

Часто терористи намагаються сховатися, тому вони перевдягаються в одяг заручників, намагаючись зберегти свої життя.

Що робити після звільнення.

Вам треба обов'язково дати про себе знати. Зв'язатися з співробітниками спеціальних служб, які проводили операцію зі звільнення. Вони допоможуть Вам передати наявну у вас інформацію за призначенням і в подальшому пройти курс медичної психологічної реабілітації.

Кожен командир та начальник повинен пам'ятати, що особовий склад до ведення бойових дій потрібно готувати, у тому числі і з морально-психологічної точки зору. Недооцінювання цього аспекту, помилки та прорахунки у підготовці частин і підрозділів, безумовно, призводять до поразок, великих людських жертв і втрат. При цьому головну увагу необхідно приділяти всебічній підготовці особового складу до виконання конкретного бойового завдання з урахуванням специфіки регіону, морально-психологічного стану та бойової навченості своїх військ і військ противника.

У бойових умовах основною формою впливу є індивідуальна робота із військовослужбовцями під гаслом **“командир завжди поруч”**.

Начальник Головного управління по роботі з особовим складом
Збройних Сил України

генерал-майор

І.М.ЧУБЕНКО