

# БОЕВОЙ СТРЕСС

Боевой стресс – процесс приспособления организма военнослужащего к условиям боевой обстановки, который может приводить к истощению внутренних резервов

## Стресс-факторы:

- Смена привычного образа жизни
- Напряженный режим работы
- Угроза жизни и здоровью
- Недостаток сна и отдыха
- Однообразие и монотонность
- Ограничения в реализации потребностей
- Неблагоприятный климат (жара/холод)
- Изменение сроков командировки (задачи)
- Ранения и гибель сослуживцев

## Продолжительность командировки (задачи)



Острая реакция – кратковременное расстройство, возникающее как ответ на чрезмерное воздействие на психику военнослужащего в состоянии истощения

## АГРЕССИЯ



### Признаки

- Угрозы, оскорбления
- Импульсивность
- Направленность «на кого-то, что-то»
- Восприятие окружающих как угрозы
- Намерение причинить вред

### Опасность

- Угроза для сослуживцев
- Риск ответной агрессии

### Помощь

- Спокойно заговорить
- Избегать обвинений и угроз
- Переключить внимание (на задачу или последствия его действий)

## ИСТЕРИКА



### Признаки

- Смех, слезы, паника
- Вычурность, театральность
- Реализация «для кого-то»
- Окружающие – как источник помощи
- Стремление привлечь внимание

### Опасность

- Угроза для военнослужащего
- Деморализация личного состава

### Помощь

- Привлечь внимание (громкий звук, неожиданный жест)
- Развернуть спиной к окружающим
- Говорить твердо, четко и ясно
- Отдать команду: «Успокойся!», «Замолчи!», «Возьми себя в руки!» и т.д.

## ДРОЖЬ



### Признаки

- Частое судорожное сокращение мышц
- Мелкие неконтролируемые движения
- Заикание, прерывистость речи
- Сохранение симптомов при согревании

### Опасность

- Неточность, ошибочность действий
- Утрата мелкой моторики

### Помощь

- Успокоить, объяснить причину реакции
- Взять за плечи и потрясти 15-20 секунд (противопоказания – травмы)
- Напоить водой

## СТУПОР



### Признаки

- Неподвижность или заторможенность
- Молчание или замедленность речи
- Отсутствие реакции на обращение

### Опасность

- Угроза личной безопасности
- Неспособность воспринимать обстановку

### Помощь

- Обеспечить безопасность
- Говорить четко, обращаясь по имени или позывному
- Интенсивно растереть ладони, уши

## ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ

## Профилактика возникновения боевого стресса (систематическое выполнение техник)

### СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

#### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ



- Выдох в 2 раза длиннее вдоха, концентрация на дыхании и расслаблении с каждым выдохом

### ОТДЫХ

#### ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ



- Вспоминать позитивные образы для переключения внимания и расслабления тела

### ЗАГРУЗКА МОЗГА

#### ПЛАНИРОВАНИЕ



- Разбивать сложные задачи на этапы, четко представляя желаемый результат, продумывать и прорабатывать сложные ситуации

### ПОДДЕРЖКА ГРУППЫ

#### СПЛОЧЕНИЕ



- Наблюдать за атмосферой в коллективе, мотивировать коллег фразами, шутками, личным примером