

СТРЕСС-
МЕНЕДЖМЕНТ
ПРИ БОЕВОЙ
ПСИХИЧЕСКОЙ
ТРАВМЕ

Главный врач психиатрической
больницы №1 г. Макеевки
к.мед.н. Бабура Е.В.

Специфика боевых действий в аспекте их влияния

на психику в отличие от других экстремальных ситуаций **характеризуется** крайней выраженностью характеристик экстремальности по степени опасности для жизни и здоровья человека, напряжения его духовных, психических и физических возможностей. Участие в боевых действиях рассматривается как фактор возникновения кризисных состояний личности, специфических психологических и социально-психологических трансформаций ценностно-смысловой системы, мотивационно-поведенческой сферы, межличностных отношений.



Основные потенциальные психотравмирующие факторы боевого стресса:

- Тяжелые и длительные бои, угрозы для жизни и здоровья.
 - Ранения и телесные повреждения
 - Суициды и убийства
 - Разрушения среды, страдания и гибель мирного населения
 - «Казарменный» стресс, семейные проблемы
 - Трагические факторы среды и обитаемости
 - Смерти и ранения сослуживцев
- 

Режимы функционирования в экстремальной ситуации:

- 1) **Режим детерминированной необходимости** (плоскость актуального существования): функционирование согласно сложившимся стереотипам (социальные роли) и отношениям с окружающим миром (жизненная необходимость): ощущение зависимости, детерминированное окружающей средой и внутренними закономерностями развития, когда психологические феномены выступают как «необходимые» и неизбежно наступающие.
- 2) **Режим индетерминированных возможностей** – функционирование согласно своему личному выбору на основе свободы и ответственности; ощущение источника собственной активности внутри себя.

Режим детерминированной необходимости

Клинически это чаще всего выражается в тревожно-депрессивных и панических состояниях.



Режим индетерминированных (экзистенциальных) возможностей

Изучает пациента как существо,
детерминированное негативными влияниями
окружающей среды и внутренними
закономерностями развития.



Режим индетерминированных возможностей

Отражает уникальное качество человека – широкий спектр возможностей и альтернативных способов реагирования в трудной жизненной ситуации, способность трансцендировать из сиюминутной ситуации.



Боевой травматический стресс – это экстремальная ситуация, в которой реализуется сложная природа человека и условия, в которых он действует, это выживание в ситуации риска, угроз, трудностей выбора и неопределенных последствий, это борьба со смертью как субъективным состоянием индивида.

Структура пограничной ситуации боевого стресса

СОСТОИТ ИЗ:

- ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО
страха
- страха небытия
- утраты смысла жизни.



Содержательная типология стрессовой ситуации в условиях военного времени представлена:

- а) Ситуацией угрозы (жизни, благополучию), требующей от человека значительной (предельной) активации адаптивных возможностей, больших копинг-усилий.
- б) Ситуацией утраты (близких, жилища, социальных гарантий) того, что имеет большое личное значение.
- в) Ситуацией вызова, требующей для адаптации к ней сложных и потенциально рискованных стратегий поведения.

Признаки экстремально- экзистенциальной стрессовой ситуации:

- Депривация, блокирование потребностей, мотивов и жизненных необходимостей человека.
- Непосредственная угроза жизнедеятельности и благополучию человека.
- Психическая напряженность – реакция на фрустрирующие жизненные обстоятельства.
- Существенная трансформация привычных параметров деятельности, поведения, общения.

Фазы экзистенциальных переживаний:

- Фаза шока внезапной угрозы жизни и благополучию.
- Фаза экзистенциальной фрустрации, блокирующей жизненно важные потребности и затрагивающей уровень духовности человека, его ценностно-смысловую сферу.
- Фаза осознания неопределенности ситуации.
- Фаза совладающего (преодолевающего) поведения как проекция возможностей внутреннего мира человека, его смыслов.

Экзистенциальный стресс-менеджмент – новая система управления стрессом в условиях пограничной ситуации – постоянно меняющейся обстановке с большим количеством неизвестных и переменных величин, когда каждый шаг несет угрозу собственному существованию.

Система контроля боевого и служебного стресса предусматривает:

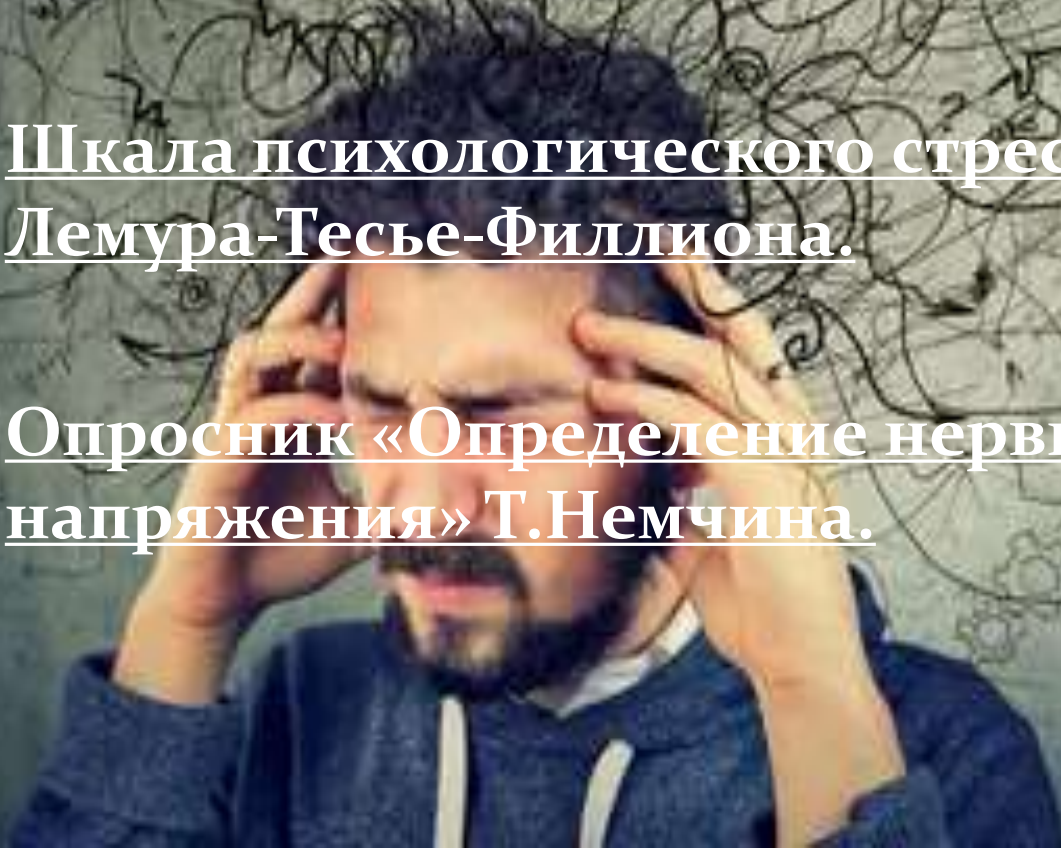
- Оценку ожидаемых и прогнозируемых физических, когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций лиц, подверженных потенциальным травмирующим воздействиям событий и факторов военных операций.
- Разработку модели и научной концепции развития острого боевого стресса и зон ответственности в оказании помощи.



- Выявление и мониторинг потенциальных факторов боевого стресса.
- Разработку и внедрение системы комплексной психологической подготовки, обучения военнослужащих и членов их семей приемам доврачебной помощи при дезадаптивных проявлениях боевого стресса.
- Создание условий для минимизации негативных явлений боевого стресса и его травматических последствий.

Методический инструментарий для определения стрессогенности ситуации:

- «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (ОТНС) Н.Е. Водопьяновой.
- Шкала психологического стресса RSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона.
- Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.Немчина.



A close-up photograph showing a man in a military camouflage uniform. He is looking down with a somber expression, his right hand resting on his forehead. A woman's hand, wearing a green long-sleeved shirt, is placed on his left arm in a comforting gesture. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

Благодарю за внимание!