



Последствия боевого стресса и помощь ветеранам в адаптации к мирной жизни

Константин Алексеевич БОЧАВЕР

Благополучная адаптация. Уроки истории «На чьих плечах стоим»

Участники ВОВ, воины, профессоры

Прошедшие ВОВ детьми



Даниил
Борисович
ЭЛЬКОНИН



Галина
Михайловна
АНДРЕЕВА



Алексей
Михайлович
МАТЮШКИН



Константин
Константинович
ПЛАТОНОВ



Владимир
Александрович
ПОНОМАРЕНКО



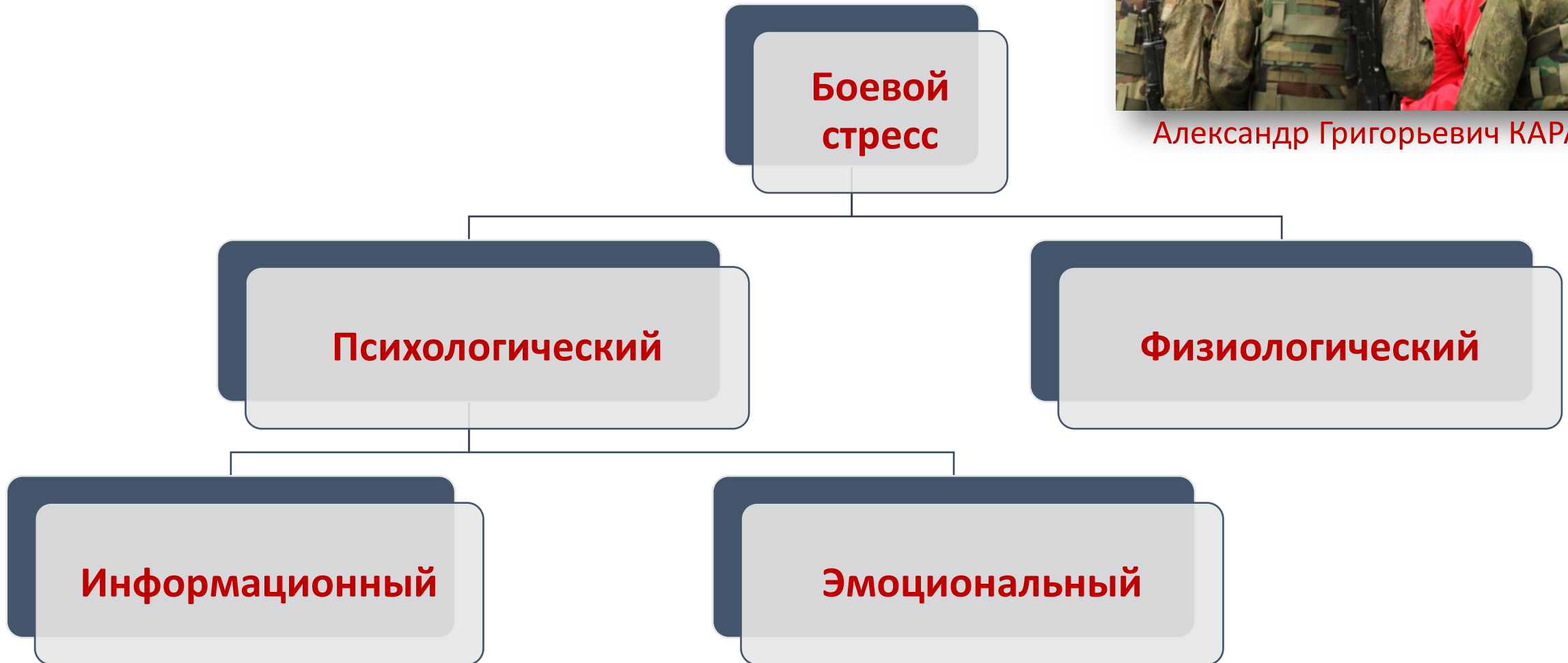
Леонид
Александрович
КИТАЕВ-СМЫК

Почему после ВОВ практически не было ПТС? Сохранение популяции + труд + дух.

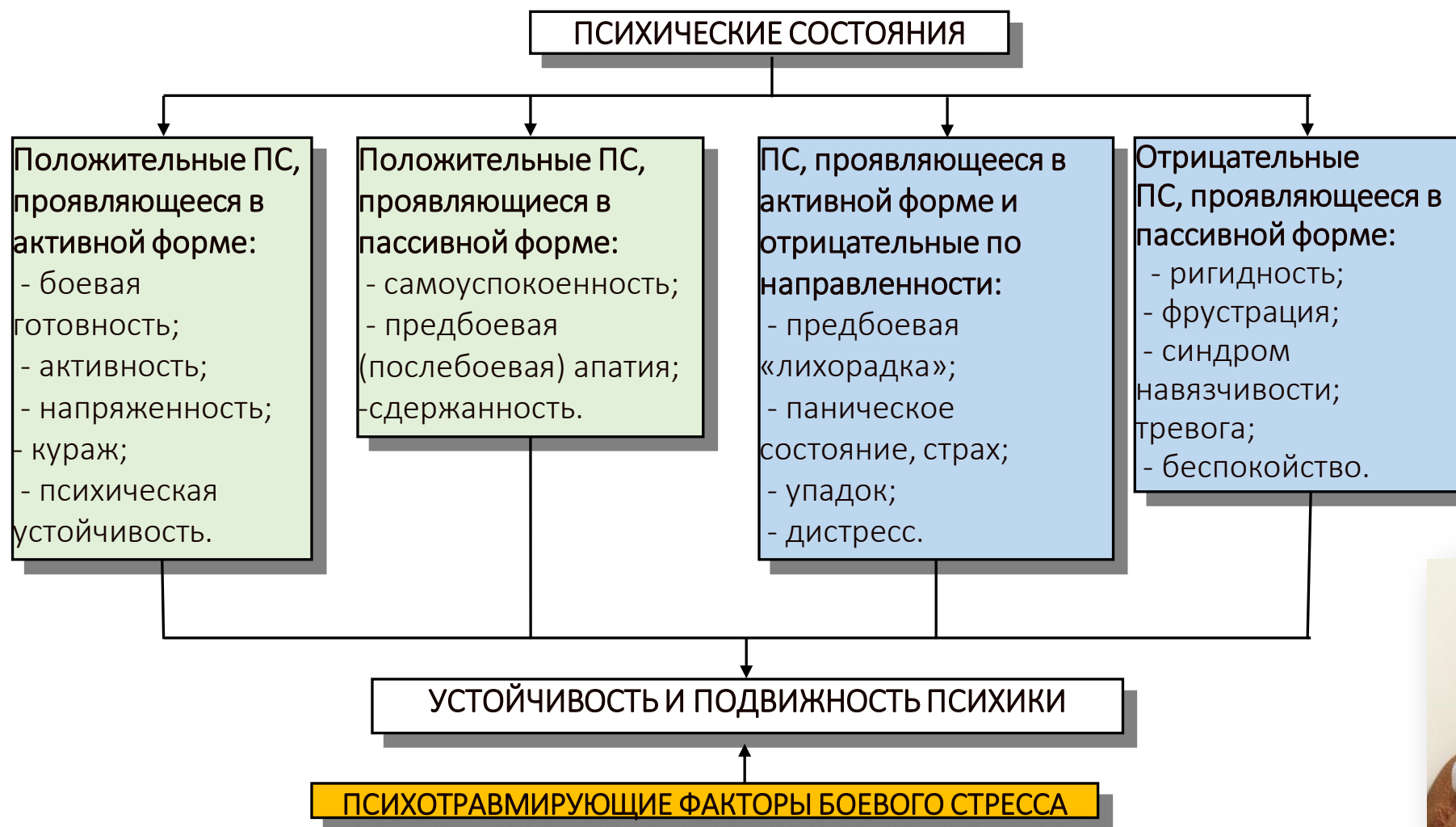
Формы и воздействие боевого стресса



Александр Григорьевич КАРАЯНИ



Боевой стресс как психическое состояние



Руслан Васитович КАДЫРОВ

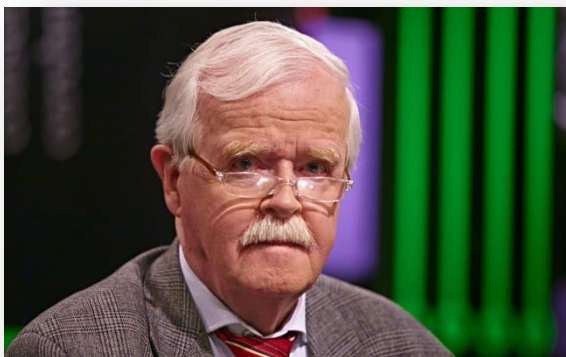
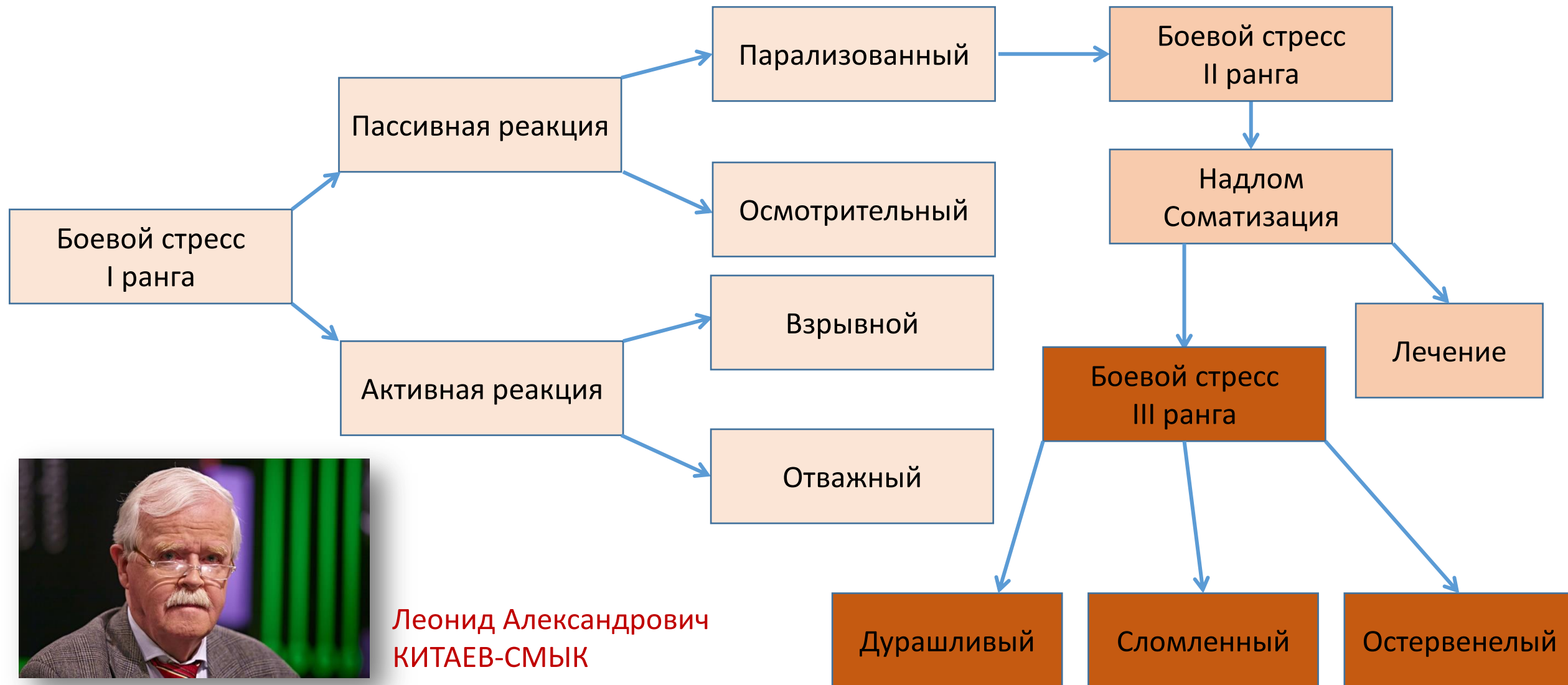
Проблемы дезадаптации в условиях боевых действий



Требуется реабилитация и медицинская помощь. Как эти состояния приходят?

Боевой стресс I, II и III ранга по Л.А. Китаеву-Смыку

Стресс войны. Фронтовые записки врача-психолога. М., 2001



Леонид Александрович
КИТАЕВ-СМЫК

Боевая психическая травма

БОЕВАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА — многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки в ответ на сочетанное воздействие множества острых однократных психотравм на фоне мощного хронического психотравмирующего стресса, сопровождаемого напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений.

или

БОЕВАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА — прорыв боевыми стресс-фактором защитного слоя психики (слом психологической устойчивости), сопровождающийся разрушением базовых ценностей личности и формированием патологических механизмов регуляции поведения.

Боевая психическая травма и посттравматический стресс

Ниже приведен список проблем, которые люди иногда испытывают в связи со стрессовой ситуацией. Пожалуйста, думая о своей ситуации, указанной во второй части опроса, прочитайте внимательно описание каждой проблемы, а затем обведите одну из цифр справа, соответствующую тому, насколько вас беспокоила эта проблема в течение последнего месяца.

Насколько сильно за последний месяц Вас беспокоили:	Совсем нет	Не много	Умеренно	Сильно	Очень сильно
1. Повторяющиеся, беспокоящие и нежелательные воспоминания о произошедшем событии	0	1	2	3	4
2. Повторяющиеся и беспокоящие тревожные сны о случившемся событии	0	1	2	3	4
3. Внезапно возникающие чувства или действия, как будто Вы опять оказались в этой ситуации (как если бы Вы на самом деле проживали это вновь)	0	1	2	3	4
4. Чувство глубокой подавленности, когда что-то напоминало Вам о случившемся	0	1	2	3	4
5. Сильные телесные реакции, когда что-то напоминало Вам об этом событии (например, учащение сердцебиения, затрудненное дыхание, потливость)	0	1	2	3	4
6. Избегание воспоминаний, мыслей или чувств, связанных с пережитым событием	0	1	2	3	4
7. Избегание напоминаний о случившемся (например, людей, мест, разговоров, занятий, объектов или ситуаций)	0	1	2	3	4
8. Трудности припоминания важных деталей ситуации	0	1	2	3	4
9. Крайне негативное мнение о самом себе, других людях и мире (например, появлялись такие мысли как: Я плохой, со мной происходит что-то неладное, никому нельзя доверять, мир очень опасен)	0	1	2	3	4
10. Обвинение себя или кого-либо в случившемся или в том, что произошло после этого	0	1	2	3	4
11. Сильные негативные чувства: страх, ужас, гнев, вина или стыд	0	1	2	3	4
12. Потеря интересов к занятиям, которые раньше (до случившегося) приносили удовольствие	0	1	2	3	4
13. Чувства отдаленности или отгороженности от других людей	0	1	2	3	4
14. Сложности с переживанием положительных чувств (например, неспособность испытывать счастье или любовь к близким людям)	0	1	2	3	4
15. Раздражительность, вспышки гнева или агрессивные действия	0	1	2	3	4
16. Повышенная склонность к риску или поведению, которое может причинить Вам вред	0	1	2	3	4
17. Повышенная готовность к опасности, сверхбдительность или настороженность	0	1	2	3	4
18. Напряженность или повышенная реакция испуга	0	1	2	3	4
19. Трудности с концентрацией внимания	0	1	2	3	4
20. Трудности с засыпанием или прерывистый сон	0	1	2	3	4

Легкая степень: чрезмерная раздражительность, нервозность, замкнутость, потеря аппетита, головные боли, быстрая утомляемость.
Средняя: истерические реакции, агрессивность, временная потеря памяти, депрессии, повышенная чувствительность к шуму, патологический страх, переходящий иногда в панику, потеря ощущения реальности происходящего.
Тяжелая: нарушения слуха, зрения, речи, координации движений.

LEC-5

Life Events Checklist

Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е., Падун М.А., Хажуев И.С., Казымова Н.Н., Быховец Ю.В., Дан М.В. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности /Под общ. ред. Н.Е. Харламенковой – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017 – С. 269-282; 338-344

Духовная составляющая. Ресурсы и риски

Далеко не всем понятен смысл, содержание и предназначение Духа. Дух как психическое состояние есть потенциал данности, мобилизующий и организующий все резервы, демонстрирующие исходно предназначение человека. В трудную минуту говорят: «Соберись с Духом». **В воинстве без боевого духа нет Победы над злом.** Мобилизации Духа, как правило, способствуют православные ценности: не приемлить зло, устоять перед безнравственными соблазнами, быть всегда готовым помочь и сострадать попавшему в беду. Особенно велика сила Духа, когда речь идет о спасении не только отдельно взятого человека, но и Отечества в целом. **Духовность в армейской среде несет культурный смысл, нацеленный на достижение созидательного результата.**

Для защиты Отечества одних военно-профессиональных навыков, умений недостаточно. Почему? Потому что военная защита Отечества есть по существу, прежде всего, нравственная, более того, святая составляющая профессии. **Целостность личности воина, его мировоззренческое наполнение воинским долгом зависит от степени духовного единства с теми, кого защищаешь.** Человек с ружьем не должен быть бездумным исполнителем. Дух в данном случае порождает особое психическое состояние убежденности в праведности применения оружия. Истинный военный профессионализм – в нравственном осмыслении своего предназначения. **В этом корень стойкости, выдержки, психической выносливости.**

Посттравматический рост - суть

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15, 2004, 1-18.

1. Повышение силы личности, уверенности в себе, мудрости;
2. Более близкие отношения с другими людьми, готовность принимать и оказывать поддержку;
3. Открытие новых возможностей в жизни, размышления и выбор конструктивной траектории;
4. Повышение ценности жизни, более бережное отношение к другим и к себе;
5. Лучшее понимание духовных ценностей, религиозный опыт, нахождение веры.



Лоурэнс Колхаун и Ричард Тедеша

Посттравматический рост - ресурсы

Что приводит к посттравматическому росту?

1. Поддержка и одобрение близких и в целом окружающих, даже когда они не до конца верят в успех, запуская мотивацию «жить вопреки», доказать, что они неправы.
2. Внутренняя целостность и аутентичность, духовное ядро, наполняющее человека смыслом жить во имя будущего, понимание своей конкретной миссии, долга перед человечеством, семьей, Родиной, учениками.
3. Высочайшая самодисциплина, строгость и требовательность к себе, агрессия и неприятие роли терпеливого пациента, дух революционера и победителя.
4. Высокий интеллектуальный ресурс, способность осмыслять произошедшее, продумывать различные исходы, планировать свои действия.

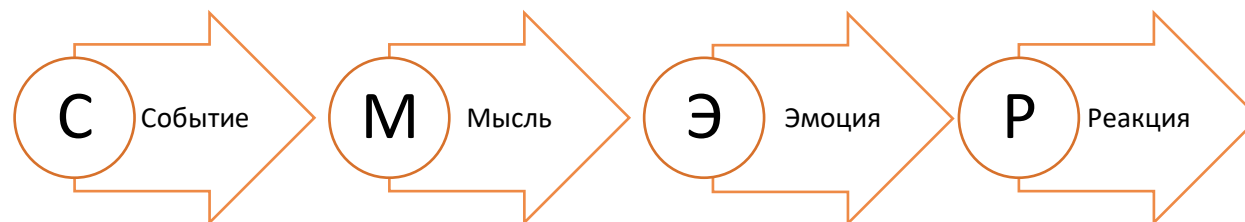


Лоурэнс Колхаун и Ричард Тедеша

Чем и как помочь?

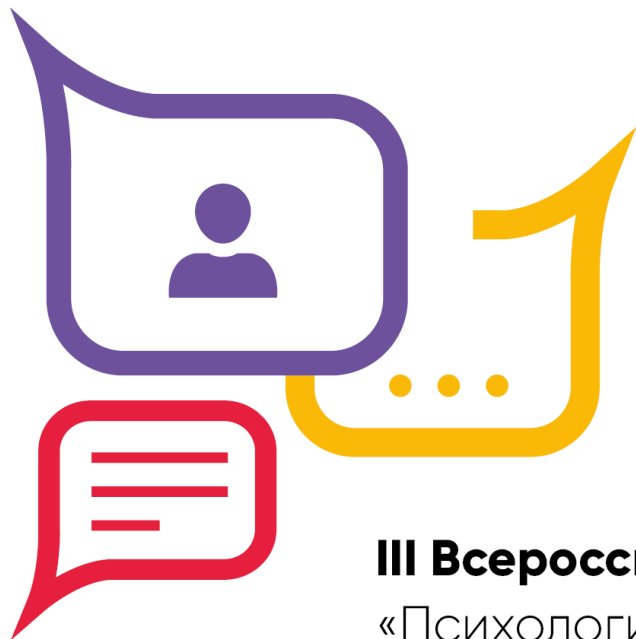
Консенсус психотерапевтической помощи при ПТСР:

1. EMDR (ДПДГ) – снимает остроту травмирующего опыта
2. КПТ – снижает дисфункциональность убеждений и действий
3. Фармакотерапия – снижает тревожно-депрессивные симптомы



Адаптация: направления деятельности

1. Образ жизни и привычки – нормализация и физ.активность
2. Нормализация состояния – поддержка, тренинг саморегуляции
3. Социальная поддержка – организация трудоустройства, выплат
4. Социальная востребованность – просвещение, уроки в школах
5. Созидательные задачи – продуктивность, воспитание
6. Буферная зона / группа – ветеранские организации и Т-группы
7. Контакт с природой –профилактика городского стресса
8. Профессиональный трек – квоты, помощь, профориентация
9. Снижение стресса неопределенности – социальные гарантии
10. Поиск эмоционально-насыщенной деятельности – риск и поток



Спасибо за внимание!

III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием
«Психологическая служба университета: ментальное здоровье молодежи»

30 ноября – 1 декабря 2023 года

Москва