

Лейман Денис Викторович

канд. ист. наук, заведующий кафедрой

Астраханкина Кристина Владимировна

канд. ист. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Военный учебно-научный центр

Сухопутных войск «Общевойсковая ордена Жукова
академия Вооружённых Сил Российской Федерации»

г. Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ В БОЕВЫХ УСЛОВИЯХ

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные направления, методы оказания психологической помощи военнослужащим в боевых условиях (на примере работы психологической группы на авиабазе Хмеймим в Сирийской Арабской Республике).*

***Ключевые слова:** военнослужащие, психологическая помощь, боевые действия, воинская деятельность, психологическая устойчивость.*

Современному состоянию психологической работы, специфике профессиональной деятельности психолога как в мирное время, так и в боевой обстановке уделяется особое внимание [3, с. 5].

Воинская деятельность – экстремальный вид деятельности. Это условия постоянной смертельной опасности, в которых у военнослужащего меняются формы поведения, образ мыслей, восприятие себя и своего места в этом мире. Несвоевременное оказание психологической помощи участнику боевых действий может привести к нарушению способности социального взаимодействия, к утрате способности к сопереживанию и потребности в душевной близости с другими людьми, потери интереса к жизни.

Наиболее важной чертой боевой обстановки является постоянная угроза жизни военнослужащего, которая проявляется через повторяющееся чувство страха и все это, в сложных условиях боевой обстановки, может привести к

эмоциональному срыву, психологическому истощению. В боевой обстановке психика военнослужащего подвергается разнообразным воздействиям. Среди них воздействия, которые способствуют мобилизации физических и духовных сил, другие же, наоборот, полностью дезорганизуют, вызывая эмоциональную напряженность, расстраивают работу психики и далее снижают профессиональную работоспособность, что не может не сказаться на поведении военнослужащего в бою.

Конечно, участие в боевых действиях имеет негативные последствия и для послевоенной жизни. Агрессивность, подозрительность, страх, повышенная конфликтность, злость, чувство вины, апатия – естественные реакции организма на последствия длительного психического и физического напряжения могут и сопровождают на протяжении всей жизни.

Психологическая помощь в боевых условиях существенно позволяет компенсировать потери, которые несут военнослужащие, подвергшиеся воздействию психотравмирующих факторов боя.

Психологическая помощь военнослужащим, участникам боевых действий направлена на расширение их психологических возможностей, сохранение психического здоровья, на эффективное решение поставленных боевых задач [2, с. 258].

Одно из основных направлений работы группы психологической подготовки, рассмотрим на примере авиабазы Хмеймим в Сирийской Арабской Республике, рекомендации командиру подразделения – приемы психологической подготовки в боевых условиях, а именно, психологическая подготовка военнослужащих к применению оружия. Специалисты отмечают, что подготовка военнослужащих к современной войне должна строиться на понимании целей и задач, способов деятельности в различных видах боя.

Для поддержания боевого возбуждения, душевного подъема, азарта рекомендуют упражнения, которые подавляют страх, колебания, мобилизуют волю и все возможности организма, усилят чувства ненависти к врагу. Известно, что для воплощения мысли в действие нужно проявить волю в условиях [5, с. 93],

когда борьба мотивов «за» и «против» идет на равных, а принимать решение необходимо. Основа таких упражнений – волевое внимание, волевое дыхание до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Необходимо отметить и алгоритм действий в экстремальных ситуациях боевой обстановки – оперативная психодиагностика психогенных расстройств у военнослужащих, целью которой является выявление боевых психических травм, их оценка, определение степени боеспособности и необходимое психокорректирующее воздействие на пострадавших. Одна из важных задач – выявление лиц, симулирующих боевую психическую травму.

Среди симптомов реактивных состояний можно выделить реакции страха, тревоги, вегетативные проявления боевого стресса, реакции крайнего эмоционального напряжения, психосоматические нарушения, депрессивные и астенические реакции, стремление любым способом уйти из боевой ситуации, импульсивность, аффективное сужение сознания, расстройства с сохранением ориентировки. При проявлении таких симптомов у военнослужащих применяются разные методы психокорректирующего воздействия. Так, это может быть изоляция, удаление с поля боя, при необходимости психокоррекция и психотерапия, снятие психического напряжения, иногда достаточно активирующей деятельности и позитивного информирования. В более сложных случаях и физические ограничения, и госпитализация за пределами театра военных действий.

Еще одно направление работы психологической помощи военнослужащим в боевых условиях – распознавание и способы преодоления посттравматического стресса. Психологи пишут, что знания о психологических феноменах, возникающих в условиях воздействия экстремальных факторов позволяют как справиться с травмой и посттравматическим стрессом, так и оказать необходимую психологическую помощь во время и после экстремальной ситуации. Здесь важно знание нормальных чувств и эмоций, которые возникают у людей, побывавших в чрезвычайных ситуациях, основные симптомы посттравматических стрессовых реакций, воспоминания о травме и ее последствия. Наиболее часто

встречающиеся реакции при переживании стрессовой ситуации можно и нужно понимать и управлять ими. Что делать в такой ситуации? Можно ли избежать этой ситуации? Можно ли изменить свое отношение к такой ситуации? Знание основ оказания экстренной помощи при различных реакциях на стресс, способов его преодоления поможет справиться с травмой и посттравматическим стрессом.

Психическая устойчивость – важный элемент боеспособности. Боевые действия характеризуются постоянным присутствием экстремальных ситуаций, и для того, чтобы успешно справляться с ними, правильно и осмысленно действовать, необходимо руководствоваться схемой: «Стоп» – «Подумай» – «Действуй». При возникновении экстремальной ситуации, от правильности действий военнослужащего зависит не только его жизнь, но и жизнь товарищей. Собраться, взять себя в руки, правильно оценить ситуацию, действовать четко и держать свое состояние под контролем – модель поведения военнослужащего в экстремальной ситуации. В реальности понимание и представление возможных экстремальных ситуаций, в которых может оказаться военнослужащий поможет легче справиться с возникшей психологической напряженностью.

Конечно, есть и общие рекомендации, связанные с полноценным отдыхом, правильным питанием, активной физической нагрузкой, полноценным общением с товарищами по службе, ведь известно, что углубление в свои проблемы в одиночестве усиливает напряжение психики, а тяготы боевой действительности легче переносятся, если обращаться к своим положительным эмоциям. Если усталость связана с психическим напряжением, переживанием, депрессией, тревогой, то без помощи военного психолога трудно обойтись.

Одно из направлений работы – конфликты в воинском коллективе. Проблема предупреждения и разрешения межличностных конфликтов достаточно сложна. Решение конфликта заложено в знании способов его разрешения, например, адекватное восприятия конфликта, снижение интенсивности негативных эмоций, преодоление конфликтов посредством общения [1, с. 11]. Своевременная профилактика конфликтов снижает противоречия между людьми.

ми, способствует прекращению конфликтного взаимодействия, что благоприятно влияет и на психологический климат в воинском коллективе, и на слаженное выполнение поставленных задач.

В заключение отметим, что выявление боевых психических травм, оказание психологической помощи в боевых условиях значительно снижает уровень боевых психогенных потерь. Опыт показывает, что своевременная помощь предотвращает до 70% немедленных реакций посттравматических стрессовых расстройств. Чтобы эффективно справляться с психологическими последствиями воздействия стресс-факторов боевой обстановки важно воспитание и поддержание боевого духа, боевой настрой, благоприятный психологический климат, личный состав должен быть нагружен полезной деятельностью, ведь ее отсутствие приводит к упадку боевого духа, томлению, снижению боевого задора.

Важно помнить, военнослужащий, получивший боевую психическую травму, приравнивается к получившим тяжелую физическую травму. Эту категорию относят к психологическим потерям. Поэтому умелая работа психолога на острую реакцию, правильное использование техник и методов психологической помощи может вернуть военнослужащего в строй. Особое внимание при оказании психологической помощи необходимо уделить вниманию переживаниям военнослужащего, которые связаны с событиями его боевого опыта. Таким как гибель товарищей, ведение боевых действий в окружении противника, физическое уничтожение противника.

Таким образом, психологическая подготовка к боевым действиям, своевременно оказанная психологическая помощь в боевых условиях, грамотное психологическое сопровождение после боя способствует выполнению поставленных боевых задач на высоком профессиональном уровне, снижению психогенных потерь и боевых психических травм, поддержанию психического здоровья военнослужащих.

Список литературы

1. Глеба О.В. Проблемы и перспективы развития сельских территорий / О.В. Глеба, К.А. Чудакова // Экономика и управление: современные тенденции. Сборник статей. – Чебоксары, 2019. – С. 8–12.
2. Лейман Д.В., Астраханкина К.В., Колесникова В.В. Практика психологической гигиены в условиях прохождения военной службы / Д.В. Лейман, К.В. Астраханкина, В.В. Колесникова // Актуальные вопросы социальной педагогики и психологии: теория и практика. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2019. – С. 257–262.
3. Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов. В 2 х ч. Ч. 2. – М.: ВУ МО, 2016. – 280 с.
4. Gritsenko A.N. Organizing the Activities of Management Companies on the Principles of Social Partnership / A.N. Gritsenko, S.A. Novosadov, M.A. Aseeva [et al.] // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – Т. 6. – №1 S2. – С. 93.