

УДК 159.947

DOI: 10.26140/anip-2020-0902-0080

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ БОЕВОЙ СТРЕСС

© 2020

AuthorID: 736254

SPIN: 9502-6593

ResearcherID: V-1952-2018

ORCID: 0000-0002-7273-1852

Мальцева Светлана Михайловна, кандидат философских наук,

доцент кафедры философии и теологии

Бобочкова Екатерина Юрьевна, студент

Захарова Наталья Анатольевна, студент

Демакова Ольга Владимировна, студент

*Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
(603005, Россия, Нижний Новгород, Ульянова, 1, e-mail: Dov_9@mail.ru)*

Аннотация. Статья имеет проблемно-постановочный характер и связана с необходимостью привлечения внимания к особенностям людей, подвергшихся боевому стрессу. В современном мире к данной категории относятся уже не только военнослужащие, но и мирные жители территорий, на которых идут боевые действия, беженцы. Население оказывается не готово к столкновению с такими людьми, которых становится все больше. Данные проведенного опроса показали, что большинство даже не знакомо с данным понятием, не знают, как вести себя и куда направить такого больного. В работе описаны уровни проявления реакции на боевую обстановку, основные направления психологической помощи, даны рекомендации по поведению с людьми в описанном состоянии и названы некоторые организации страны, занимающиеся помощью таким больным. Основным методом исследования является анализ литературы и источников по теме, а также опрос. Новизной работы является попытка некоторой систематизации материала и данные опроса.

Ключевые слова: боевой стресс, военные конфликты, интенсивность стресса, направления психокоррекции, организации психологической помощи.

SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO PEOPLE WHO HAVE EXPERIENCED COMBAT STRESS

© 2020

Maltseva Svetlana Mikhailovna, Candidate of Philosophy, Associate Professor

of the Department of Philosophy and Theology

Bobochkova Ekaterina Yurievna, student

Zakharova Natalia Anatolievna, student

Demakova Olga Vladimirovna, student

*Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University
(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Ulyanov St., 1, e-mail: Dov_9@mail.ru)*

Abstract. The article has a problem-setting character and is related to the need to draw attention to the characteristics of people who have been subjected to combat stress. In the modern world, this category includes not only military personnel, but also civilians in the territories where fighting is taking place, and refugees. The population is not ready to face such people, which is becoming more and more. Data from the survey showed that the majority are not even familiar with this concept, do not know how to behave and where to send such a patient. The paper describes the levels of reaction to the combat situation, the main directions of psychological assistance, gives recommendations on behavior with people in the described state and names some organizations of the country that are engaged in helping such patients. The main method of research is the analysis of literature and sources on the topic, as well as a survey. The novelty of the work is an attempt to systematize the material and survey data.

Keywords: combat stress, military conflicts, the intensity of the stress, directions of psychotherapy, the organisation of psychological help.

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы. В последнее время люди пережили большое количество локальных войн и военных конфликтов. Они откладывают неизгладимый отпечаток на судьбе каждого человека, они меняют судьбы и заставляют переживать сильнейшие эмоции. Мозг человека не в силах справиться с психологическими нагрузками войны, поэтому важную роль приобретает проблема боевого стресса и его психологических последствий. Вследствие последних событий в России возросло количество беженцев из разных стран, на психику которых могли повлиять военные конфликты. Поэтому необходимо выяснить как вести себя с такими людьми, если у них вдруг начнут проявляться симптомы боевого стресса.

МЕТОДОЛОГИЯ

Формирование целей статьи. Исследование призвано определить, как необходимо вести себя с людьми, испытывающими стресс из-за военных конфликтов, как можно им помочь.

Методы: анализ литературы по теме работы, опрос населения об осведомленности о данной проблеме.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Изложение основного материала исследования с обоснованием полученных научных результатов.

Война – это тяжёлое испытание психологических и физических возможностей человека. Под боевым стрессом мы понимаем сложный процесс адаптации человека к условиям, угрожающих жизни и здоровью, действие которого обуславливает широкий спектр психофизиологических проявлений.

Военные действия сопровождаются повышенной эмоционально-психологической нагрузкой. Стресс усиливается, когда раздражающие обстоятельства накладываются друг на друга, повышая общее воздействие на человека [1-8]. В результате нагрузка становится настолько сильной, что человек теряет рассудок и не может адекватно оценивать то, что происходит вокруг него. Степень интенсивности боевого стресса зависит от двух основных факторов: 1) Продолжительности пребывания в зоне военных действий. 2) Особенности реакции на влияние боевой обстановки. 3) Силе воздействия напряжённой обстановки [9, С.73]. Наиболее часто боевому стрессу подвергаются военнослужащие, что, без-

условно, связано с их родом деятельности. Однако все чаще фиксируются случаи подверженности ему и среди мирного населения.

Боевой стресс можно разделить на две главные степени интенсивности – низкая и высокая. Боевой стресс высокой интенсивности имеет более серьезные последствия, он во многом затрудняет деятельность человека, а также и всего войска, если он наблюдается у солдат. Стресс, относящийся к низкой степени интенсивности, легко переживается. Через некоторое время он либо затухает, либо переходит в степень высокой интенсивности, который внутренне проявляется в страхе, беспокойстве, человек может перестать отличать реальный мир от нереального. Проявляется стресс в двух формах: внутренней и внешней. Внутренняя форма включает: ощущение нахождения в другой реальности, невозможность сосредоточиться на чём-либо, чувство тревоги и страха. Внешняя форма включает: сильное эмоциональное волнение, страх перед смертью или наоборот равнодушие, неадекватность, недисциплинированность [10, С.42-43]. Также было проведено сравнение групп лиц, участвовавших в интенсивных боевых действиях и несших службу на блокпостах, оказалось, что у первой группы более выраженные признаки боевого стресса.

Проявление боевого стресса является реакцией на боевую обстановку, она делится на два уровня: невротический и психотический. Военнослужащие с невротическим уровнем могут взаимодействовать с людьми, они вполне адекватно оценивают ситуацию, но аналитическая способность значительно снижается. На данном уровне присутствуют кратковременные реакции такие как: гнев, ненависть, досада, раздражение, демонстративно показывают своё желание умереть. Субъекты с психотическим уровнем не взаимодействуют с людьми, они не могут правильно оценить своё состояние, у них отсутствует контроль над своим поведением, присутствуют галлюцинации, панические атаки, повышенная тревожность, частичная потеря памяти [11,12].

Лечение такого рода заболеваний довольно длительный процесс, и никто не может с точностью утверждать, что симптомы полностью устранимы и после лечения они не могут возникнуть вновь. Но, тем не менее, лечение обязательно нужно проходить, чтобы болезнь не развивалась.

Психологическая помощь людям, пережившим боевой стресс, реализуется по двум основным направлениям: 1) Участие врача и других лиц профессионального плана, в выявлении военнослужащих, нуждающихся в психологической помощи, и создании условий благоприятных для их жизнедеятельности. 2) Проведение специалистами последовательных действий по оказанию психологической помощи нуждающимся методами: психокоррекции, консультирования, психореабилитации, обучения и просвещения в их проблеме [13, С. 8-9].

Профилактика включает в себя: 1) выявление индивидуальных особенностей, которые могут повлиять на дальнейшую жизнь военнослужащего. 2) контроль и оценка соблюдения условий жизнедеятельности. 3) контроль над возможными осложнениями [14, С. 69-70].

У человека пережившего боевой стресс не редко случаются различные панические атаки, приступы агрессии или страха и т.д. Перед нами стоит вопрос: Какими должны быть наши действия, если мы вдруг стали свидетелем панической атаки или приступа агрессии у человека страдающим боевым стрессом.

В процессе исследования был проведён опрос, который прошли 70 человек. Данные показали, что 82% опрошенных даже не слышали про данное заболевание, но остальные 18% осведомлены о данной проблеме, хотя практически не знают, как следует вести себя с человеком в подобном состоянии.

Психотерапевты описывают, как вести себя с такими людьми: 1) Самое главное - не поддаваться панике и са-

мому оставаться спокойным, не провоцировать больного, не делать резких движений, спокойнo говорить, дать ему понять, что у вас всё под контролем. 2) Если приступ случился в маленьком помещении, первым делом необходимо вывести человека на открытое пространство. 3) Попробуйте его успокоить, установите контакт с больным, узнайте, понимает ли он, где находится и что его испугало. Если он хочет выговориться, внимательно выслушайте его. В таком состоянии недопустимы насмешки над словами больного, так как в таком состоянии они наиболее остро реагируют на подобную неискренность. 4) Больного нужно поддержать, только внимательным и заботливым отношением можно ликвидировать последствия боевого стресса [15, 16, 17]. В любом случае, прежде всего, нужно самому оставаться спокойным и пытаться успокоить больного.

Также в опросе были заданы следующие вопросы: что нужно делать больному, если он обнаружил у себя признаки боевого стресса и какие методы лечения данного заболевания существуют.

При обнаружении признаков стресса большинство опрошенных советуют обратиться к специалисту или поговорить с близкими и рассказать, что их беспокоит. На вопрос, какие методы они могут предложить для лечения боевого стресса многие ответили «пройти терапию у психиатра». Конкретных специалистов или организаций, занимающихся данной проблематикой, опрошенные не назвали. Действительно, подобные заболевания почти невозможно вылечить самостоятельно, требуется вмешательство специалиста. Сейчас в Российской Федерации существуют различные организации, в которых занимаются лечением людей, испытывающим боевой стресс. Например, Донецкий консультационный центр психологической разгрузки - «Жизнь без страха», он предоставляет услуги квалифицированного психолога для военнослужащих и их семей, также существуют различные санатории: военный санаторий «Можайский» в Подмоскoвье, «Солнечногогорский», военный санаторий «Марфино» в Московской области, «Тарховский» занимается восстановлением органов дыхания и нервной системы и т.д. [18, 19, 20]. Также опрошенные советуют больным больше времени проводить в кругу семьи, больше отдыхать, найти себе хобби, которое будет приносить радость, также можно сходить на тренинги и пообщаться с людьми, которые имеют схожую проблему, обменяться опытом, спросить, как они справляются со стрессом.

ВЫВОДЫ

В результате анализа данной темы, мы пришли к выводу, что боевой стресс - это опасное для человека состояние, которому нужно уделить особое внимание и при малейших проявлениях данного заболевания обратиться к специалисту или хотя бы сообщить о проблеме своим близким и друзьям [21, 22, 23, 24]. В результате многочисленных исследований предшественников обнаружилась взаимосвязь между продолжительностью пребывания в боевой обстановке и выраженностью психогенных расстройств в повседневной жизни. Также мы описали основные правила поведения [25] с людьми, пережившими боевой стресс в случае неожиданной панической атаки или приступа агрессии. Авторы соглашались с большинством исследователей данной темы, что ведущими факторами в развитии боевого стресса у участников военных действий является боевая психологическая травма, а также продолжительность пребывания в боевой обстановке и степень интенсивности боевого опыта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мальцева С.М., Кубышева О.О. Гедонистический образ жизни в современном обществе потребления // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 8 (34). С. 237-241.
2. Мяскина Е.В. Диагностика качества образования в вузе // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 3 (28). С. 4.
3. Воронкова А.А., Мальцева С.М., Никанорова В.С. К вопросу о

методах психологического воздействия рекламы на потребителя // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2019. № 1 (35). С. 28-33.

4. Малый И.А., Булгаков В.В. Обобщенный опыт контекстной подготовки кадров в ведомственных образовательных организациях МЧС России: организация, особенности подготовки и перспективы // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 266-270.

5. Бочкарева Л.П., Бодин О.Н., Белушкина О.А., Богаткина Е.В., Потапова С.Н. Анализ готовности студентов направлений пожарной и техносферной безопасности к деятельности в чрезвычайных ситуациях // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2019. Т. 8. № 2 (46). С. 238-243.

6. Михальчи Е.В. Применение транзактного анализа для профилактики и диагностики профессиональных стрессов у персонала организаций // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 50-53.

7. Сондерс Д., Котциас В., Рамшанд Р. Стресс в работе сотрудников правоохранительных органов в наши дни: влияние меняющейся социально-политической обстановки // Актуальные проблемы экономики и права. 2019. Т. 13. № 3 (51). С. 1430-1449.

8. Самвелян Ф.Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. № 84. С. 72-74.

9. Терехова Т.А. Влияние боевого стресса на состояние психологического участников военных действий // Психология в экономике и управлении. 2014. №1. С. 71-75.

10. Грачёва Л.В. Социально-психологическая адаптация и психосоматические расстройства у лиц с боевым стрессом в анамнезе // Учёные записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2013. №4. С. 41-44.

11. Басимов М.М. Психологические причины неучастия молодежи в политической жизни // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7. № 4 (29). С. 9.

12. Корехова М.В. Профилактика психологической дезадаптации сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. №1. с. 66-70

13. Корехова М.В. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. 2015. №8. С. 3-9.

14. Азалаков С.Г. Совокупность психологических характеристик личности, определяющих преимущественное развитие психосоматической или невротической патологии в условиях стресса // Медицинские новости. 2013. №3. С. 55-58.

15. Орлова Т.В. Психологические трудности лиц, переживших боевой стресс // Психология, социология и педагогика. 2018. №1. С. 1-10.

16. Мионов С.А. Оценка психотравмирующих факторов, способствующих развитию боевого стресса // Инициативы XXI века. 2013. №1. С. 93-96.

17. Мионов С.А. Особенности расстройств адаптации военнослужащих, переживших боевой стресс // Инициативы XXI века. 2012. №1. С. 159-162.

18. Зуйкова А.А. Исследование качества жизни при нарушениях длительной адаптации после воздействия боевого стресса и травм // Вестник новых медицинских технологий. 2013. №3. С. 40-43.

19. Грачёва Л.В. Социально-психологическая адаптация и психосоматические расстройства у лиц с боевым стрессом в анамнезе // Учёные записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. 2013. №4. С. 41-44.

20. Якушкин Н.В. Динамика личностных особенностей переживших боевой травматический стресс // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. 2008. №1. С. 74-81.

21. Криштафор А.А. Профилактика и лечение когнитивных нарушений, обусловленных боевой травмой, с помощью полиорганопротективных // Медицина неотложных состояний. 2017. №8. С. 125-130.

22. Якушкин Н.В. Травматический стресс и личностные особенности участников боевых действий // Военно-медицинский журнал. 2009. №10. С. 14-19.

23. Устюганов А.А. Исследование смысловой сферы военнослужащих, переживших боевой стресс // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. №2. С. 69-73.

24. Балашова Е.С., Грибанов С.В., Мальцева С.М. Бессознательная научная работа: мечты или реальность // Современные исследования социальных проблем. 2019. Т. 11. № 5-2. С. 67-71.

25. Грязнова Е.В., Треушников И.А., Мальцева С.М. Тревожные тенденции в системе российского образования: анализ мнений ученых и педагогов // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 47-57.

Статья поступила в редакцию 05.02.2020

Статья принята к публикации 27.05.2020