



ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ՍԹՐԵՍԻ ԴԵՊՔՈՒՄ

(Օգնություն սուր սթրեսային ռեակցիաների ժամանակ)

ՀՆՁ ստորաբաժանումներում զինվորական ծառայությունն անքակտելիորեն կապված է սթրեսի ազդեցության հետ, ինչը կարող է հանգեցնել առանձին զինծառայողների հոգեկան շեղումների:

Ծայրահեղ պայմաններում, որոնք բնութագրվում են փոփոխված աֆերենտացիայով (կենտրոնական նյարդային համակարգի ռեֆլեկտորային գործողությունների ընթացքի հաջող կամ անհաջող լինելու մասին հետադարձ ազդարարումը ուղեղի համապատասխան կենտրոններին), փոփոխված տեղեկատվական կառուցվածքով, սոցիալ-հոգեբանական սահմանափակումներով և ռիսկի գործոնի առկայությամբ, զինծառայողի վրա ազդում են այնպիսի հիմնական փսիխոգեն գործոններով, ինչպիսիք են.

- միապաղաղությունը (նվազեցված աշխատունակության վիճակ, որն առաջանում է միապաղաղ աշխատանքի, տոնուսի նվազման, հիշողության վատացման, թուլացած գիտակցության վերահսկողության իրավիճակներում),
- փոփոխված տարածական և ժամանակային կառուցվածքները,
- անհատական-իմաստավից տեղեկատվության սահմանափակումները,
- մենակությունը,
- խմբային մեկուսացումը (հաղորդակցման գործընկերների տեղեկատվական հյուծվածությունը, մշտական հրապարակայնությունը և այլն),
- կյանքին սպառնալիքը:

Մարտական սթրես

Մարտական սթրեսը զինծառայողի մարմնի մարտական իրավիճակին (ծայրահեղ իրավիճակ) ընտելանալու գործընթաց է, ինչը հանգեցնում է նրա ներքին ռեզերվների աստիճանական սպառմանը:

Մարտական սթրեսը սպասվող ծայրահեղ իրավիճակ է, որին կարելի է նախապես պատրաստվել և դրանով իսկ խուսափել անբարենպաստ հոգեբանական հետևանքներից:

Մարտական իրավիճակի հիմնական հոգեբանական տրավմատիկ գործոնը կյանքին և ֆիզիկական առողջությանը սպառնացող վտանգն է: Այս վտանգի փորձը ամենաուժեղն է և, որպես կանոն, կապված է այլ մարդկանց մահվան և վիրավորման սարսափելի պատկերների ընկալման հետ:

Վախի զգացումը անխուսափելիորեն առկա է մարտում գտնվող յուրաքանչյուր զինվորի գիտակցությունում: Ոմանք դա ճնշում են կամքի ուժով, մյուսները չգիտեն, թե ինչպես դա անել կամ չեն կարողանում անել: Յուրաքանչյուր մարդ ունի իր «բաժինն ու սահմանը»՝ կախված հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկություններից: Եթե ավելի պարզ արտահայտվենք, ապա որոշ մարդիկ, իրենց առանձնահատկություններից ելնելով, ընդհանրապես չեն կարող հաղթահարել վախը: Բացի այդ, որոշ պայմանների առկայության դեպքում մեծանում է մարտական հոգեբանական վնասվածք (ՄՀՎ) ստանալու հավանականությունը:

Մարտական սթրեսի գործոնները

- Կյանքի և առողջության իրական սպառնալիքը:
- Պատերազմի սարսափները (մահեր, խեղումներ, ավերածություններ և այլն):
- Մարտական գործողությունների շրջանում բնապահպանական և կլիմայական պայմանները:
- Անորոշությունը և տեղեկատվության պակասը:
- Զգացմունքային և ֆիզիկական գերլարումը:

- Քնի և հանգստի դեֆիցիտը:
- Մարդկանց արտոնված ոչնչացումը:
- Կենսավտանգ միջավայրում երկարատև մնալը:
- Հանգիստ թիկունքային շրջանի բացակայությունը:
- Մարտական գործողությունների սոցիալական աջակցության բացակայությունը բնակչության շրջանում:
- Սուր հիվանդությունները:
- Ալկոհոլի, թմրանյութերի չարաշահումը:
- Հարազատների մահվան լուրը:
- Հուսահատության և ճնշվածության զգացումը:

Մարտական սթրեսը ազդում է բոլոր զինծառայողների վրա

Ներքին ռեզերվների բավարար պաշար ունեցող առողջ, հոգեբանորեն պատրաստված զինվորականների համար մարտական իրավիճակում գտնվելը դրականորեն է ազդում, ինչը թույլ է տալիս առավել արդյունավետ կատարել առաջադրված մարտական խնդիրները: Իսկ ներքին ռեզերվների անբավարար պաշար ունեցող հոգեբանորեն անպատրաստ զինվորականների համար մարտական իրավիճակում գտնվելը կարող է հանգեցնել ոչ ադեկվատ վարքի դրսևորմանը և մարտական առաքելության ձախողմանը:

Յուրաքանչյուր զինծառայող ունի մարտական սթրեսի նկատմամբ դիմակայության իր անհատական շեմը, որը տատանվում է տարբեր գործոնների ազդեցության ներքո:

Հոգեբանական բեռնաթափում

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ	ԽՄԲԱՅԻՆ
• Մասնագետի հոգեբանական խորհրդատվություն • Մենակեցություն բնությունում • Գրականության ընթերցում • Կենդանիների հետ շփում • Ընտանիքի, ընկերների հետ շփում	• Խմբային թրենինգներ • Սպորտային խաղեր • Ռելակսացիա • Արտ թերապիա • Ասոցիացիաների հետ աշխատանք

Անհատական և խմբային հոգեկան բեռնաթափումը ներառում է ցանկացած հնարավոր միջոցներով մարտական սթրեսի գործոններից շեղում:

- Մտորումներ լավի և հաճելիի մասին:
- Հումոր, ծիծաղ, ժպիտ:
- Արևային լոգանքի ընդունում (իրական և մտավոր):
- Մաքուր օդի ներշնչում:
- Գովասանքի և հաճոյախոսությունների արտահայտում:
- Կենդանական աշխարհի հետ շոշափողական հաղորդակցություն և այլն:

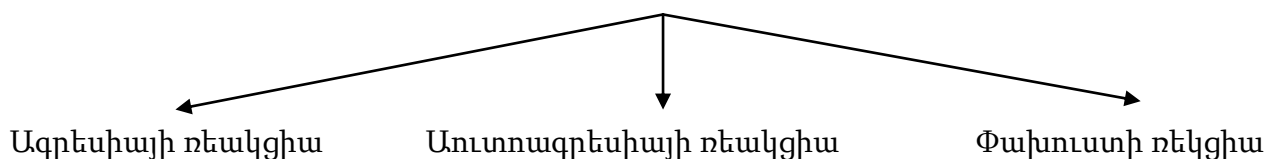
Դիմադրության գործոններ

- Կոլեկտիվի համախմբվածություն:
 - Կոլեկտիվում փորձառու վետերանի առկայություն (հատկապես հրամանատարների շրջանում):
 - Ղեկավարության որակը և իրական հեղինակությունը (խմբի հրամանատար և ավելի բարձր):
 - Ռոտացիոն համակարգի բանեցում:
 - Հուսալի մատակարարում:
 - Որակյալ և ժամանակին բժշկական օգնության ցուցաբերման նկատմամբ վստահություն:
 - Հոգեբանական ինքնօգնության և փոխօգնության տրամադրման բազային գիտելիքներ:
 - Ապագա տարածքի լայն իմիտացիայով և խմբի յուրաքանչյուր անդամի գործողությունների մշակմամբ մարտական պատրաստության բարձրորակ իրականացում:
- Մարտից առաջ լուրջ մտածված հոգեբանական պատրաստվածությունը, գործողությունների ներդաշնակումը, սպաների և զինվորների իրական միասնությունը կարող են նվազեցնել հոգեբանական կորուստների մասնաբաժինը:

Մարտական ընդհարում Ռեզերվների կտրուկ սպառում

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ (Համեմատաբար կայուն առողջություն)	ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ (Տագնապայնություն, անտարբերություն, հիվանդագին վիճակ)
Շարժողական • Շարժողական գրգռվածություն • Նյարդային դող • Ագրեսիվ վարք • Շարժողական ընդարմացում Զգայական • Տագնապայնություն (վախ, լարվածություն) • Լաց • Հիստերիկա	• Զկառավավող, ոչ ադեկվատ շարժողական և հոգեբանական վարք • Լրիվ անշարժացում • Երևակայական մահ • Հիստերիկա, արցունքներ, խուճապ

ՍՈՒՐ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐ



- Տեղի ունեցածի քննադատական ընկալման խախտում (անձը վատ է կառավարում իր գործողությունները և չի զեկուցում դրանց հետևանքների մասին):

- Ագրեսիվ գործողություններ ուրիշների կամ իր նկատմամբ (հաճախ բռնության օբյեկտ են դառնում մարդիկ, ովքեր ներգրավված չեն հոգետրավմատիկ իրավիճակներում):

- Ցավի զգայունության նվազում:

- Ինքնին վնաս պատճառելը (հաճախ բավականին լուրջ):

- Փախուստի ժամանակ հաշվի չեն առնվում կլիմայական պայմանները, երթուղիները, տեղաշարժերը, բացակայում է վերջնական նպատակը (ինքնաբուխ փախչում են «ուր աչքերն են նայում»):

- Տևում է մի քանի ժամից մինչև մի քանի օր և ընդհատվում է քնով:

Հոգեբանական դեբրիֆինգ¹

Կատարման տեխնիկա:

- Խմբի (առանձին ստորաբաժանման) հրամանատարը առաջադրանքը կատարելուց հետո հավաքում է ենթակա անձնակազմը:

- Հավաքի ընթացքում վերլուծվում են յուրաքանչյուր զինծառայողի գործողությունները և հանգիստ միջավայրում նշվում են առաջին հերթին նրա գործողությունների դրական, ապա նաև բացասական կողմերը:

- Այնուհետև, չխախտելով միանձնյա ղեկավարման սկզբունքը, կոնկրետ իրավիճակի վերաբերյալ յուրաքանչյուր զինծառայողին հնարավորություն է տրվում արտահայտել սեփական մտքերն ու ապրումները:

- Դեբրիֆինգն ավարտվում է ստորաբաժանման հրամանատարի ամփոփիչ խոսքով, որը «փակում է» քննարկման թեման:

Ինքնակարգավորում

«Մափորային շնչառություն»

- Փակեք աչքերը:

- Օդը ներշնչեք քթով՝ հաջորդաբար լցնելով թոքերի ստորին հատվածները (բարձրանում է որովայնը), ապա միջին հատվածները (բարձրանում է կրծքավանդակը), ապա վերին հատվածները (բարձրանում են ուսերը):

- Դանդաղ արտաշնչելով բերանով, օդը բաց թողեք նախ վերին մասերից, ապա միջին մասերից, այնուհետև ստորին մասերից:

- Վարժության կատարման ընթացքում ուշադրությունը կենտրոնացրեք շնչառությանը (այս դեպքում արտաշնչումը պետք է լինի 2 անգամ ավելի երկար, քան ներշնչումը):

¹ **Հոգեբանական դեբրիֆինգը** խմբային հոգեբանական աշխատանքի, ճգնաժամային ինտերվենցիայի ձև է այն մարդկանց հետ, որոնք համատեղ ենթարկվել են արտակարգ իրավիճակի ազդեցությանը: Դեբրիֆինգը անհետաձգելի հոգեբանական օգնության միջոցներից է և սովորաբար անց է կացվում սթրեսային իրադարձությունից անմիջապես, երբեմն մի քանի ժամ կամ օր հետո: Առավել արդյունավետ է համարվում իրադարձությունից 48 ժամ հետո իրականացվող դեբրիֆինգը: <https://www.doctors.am/debriefing>

- Յուրաքանչյուր արտաշնչումով հնարավորինս թուլացրեք մարմնի մկանները: Կատարեք առնվազն 10 րոպե:

Օգնություն սուր սթրեսային իրավիճակներում

Զինծառայողները կարող են գտնվել հատուկ հոգեբանական վիճակում: Հաճախ իրավիճակի արձագանքն այնպիսին է, որ այն կարող է վնասել իրեն և ուրիշներին: Այս տեսակի ռեակցիաները կոչվում են «սուր սթրեսային ռեակցիաներ»:

Այսպիսի պայմաններում գտնվող զինծառայողը օգնության կարիք ունի, անմիջական հրամանատարներն ու ընկերները հաճախ ստիպված են օգնություն ցուցաբերել:

- Անհրաժեշտ օգնություն ցուցաբերելը պետք է, եթե դա անհրաժեշտ է մարտական առաջադրանքը կատարելուն, և եթե համոզված եք, որ ունեք բավարար ռեսուրսներ այն տրամադրելու համար:

- Դուք պետք է անեք հնարավոր ամեն բան սեփական անվտանգությունն ապահովելու համար: Ձեր անվտանգությունը պետք է լինի առավելագույնի հասցվի առկա պայմաններում:

- Օգնության տրամադրման հիմնական սկզբունք է «Մի ՎՆԱՄԻՐ»: Ձերձ մնացեք որևէ գործողությունից, եթե վստահ չեք, որ դրանք ճիշտ են:

- Եթե դուք գնահատել եք տուժածի վիճակը և հասկանում եք, որ բավարար ռեսուրսներ չունեք օգնություն ցուցաբերելու համար, կամ միայնակ չեք կարողանում հաղթահարել, դիմեք ձեր ծառայակիցների օգնությանը:

- Դուք կարող եք բախվել տարբեր հուզական ռեակցիաների և վարքագծի, որոնք կարող են արագ փոխել միմյանց: Հիշեք, որ սա նորմալ արձագանք է աննորմալ հանգամանքներին:

- Անհրաժեշտ է հոգ տանել տուժածների բուժօգնության մասին:

Սթրեսի ընթացքում մարդու մարմնում տեղի են ունենում փոփոխություններ, որոնք կարելի է բաժանել երեք փուլի:

1-ին փուլ՝ «Ընդհանուր անհանգստություն»

Երբ բախվում ենք պայմանների զգալի փոփոխությունների, մեր մարմինը արձագանքում է դրան: Արյան շրջանառության մեջ արտանետված տազնապայնության ու անհանգստության հորմոններն արագացնում են սրտի բաբախյունը: Մարմնի ռեսուրսները մոբիլիզացվում են: Որպես կանոն, դա տեղի է ունենում ակնթարթորեն: Բայց քանի որ չափից դուրս է այդ ավելցուկը՝ մարմնինը ենթարկվում է «ՄԱՇՎԱ-ԾՈՒԹՅԱՆ», ակտիվանում է սթրեսի ազդեցությունը նվազեցնող մեխանիզմը:

2 - րդ փուլ՝ «Դիմադրություն»

Այս փուլի խնդիրն է հարմարվել փոփոխվող հանգամանքներին: Այս փուլում օրգանիզմն արդեն պատրաստ է երկարատև դիմադրության: Դրա կայունությունը բարձրացված է:

3-րդ փուլ՝ «Հյուծում»

Փուլը տեղի է ունենում, երբ մարմինը հյուծված է նախորդ փուլերի պայքարից: Դիմադրությունը նվազում է: Լարվածությունը բարձր է: Վերականգնումը երկար է:

Մուր սթրեսի ռեակցիաների ախտանիշները

Զինծառայողը կարող է գտնվել «շմաճ» վիճակում և կարող է նկատվել խուճապային տագնապ, զայրույթ, վախ, հուսահատություն, շարժողական գրգռվածություն, ապատիա և այլն:

Ախտանիշները հայտնվում են ագրեսիայի ազդեցությունից անմիջապես հետո և անհետանում են 1-3 օրվա ընթացքում:

Ֆիզիկական և բարոյական հոգնածությունը կարող է դրսևորվել 1-2 շաբաթվա ընթացքում:



Մուր սթրեսային ռեակցիաների տեսակները և օգնությունը

«Հիստերիա»

Նշաններ:

- Խուճապը պահպանվում է, բայց կոնտակտը գրեթե անհնար է:
- Ավելորդ գրգռում:
- Բազմաթիվ ավելորդ շարժումներ:
- Զգացմունքային հագեցվածություն:
- Ճիչեր, հեկեկոցներ:

Օգնություն:

- Եղեք հանգիստ և տուժողին ցույց մի տվեք ուժեղ հույզեր:
- Մի տրվեք տուժածի ցանկություններին:
- Խոսեք կարճ արտահայտություններով, վստահ տոնով:
- Հեռու պահեք տուժածին ավելորդ հանդիսատեսներից:
- Հնարավորության դեպքում փոխանցեք բժշկին:

«Ագրեսիվ վարք»

Նշաններ:

- Գրգռվածություն, դժգոհություն, զայրույթ:
- Ձեռքերով կամ այլ առարկաներով ուրիշներին հարվածներ հասցնելը:
- Բանավոր վիրավորանք, հայհոյանք:
- Մկանային լարվածություն, ճնշման բարձրացում:

Օգնություն:

- Պահպանել հանգստություն, ուժեղ հույզեր չցուցաբերել:
- Չի կարելի խոչնդոտել նյարդային դողին և ֆիզիկապես դադարեցնել այն:
- Ուժեղացնել դողը (տուժածին վերցնել ուսերից և ցնցել 20 վայրկյան):
- Ցնցման ժամանակ խոսել հանգիստ և վստահ ձայնով:
- Դողոցը անցնելուց հետո հնարավորություն ստեղծեք որպեսզի տուժվածը քնի 2-4 ժամ:

- Չի կարելի սեղմել, գրկել տուժածին:
- Ասացեք, որ իրեն հավաքի:

«Լաց»

Նշաններ:

- Զինվորն արդեն լաց է լինում կամ պատրաստ է սաստիկ հեկեկալու:
- Շրթունքների դողդողոց:
- Նկատվում է ընկճվածության զգացում:
- Ի տարբերություն հիստերիայի, վարքի մեջ գրգռվածություն չկա:

Օգնություն:

• Տուժածին մենակ չթողնել, անհրաժեշտ է հոգ տանել նրա մասին, որպեսզի նրա կողքին Ինչ-որ մեկը լինի, մտերիմ կամ ծանոթ մարդ:

- Խորհուրդներ մի տվեք:
- Ցանկալի է շարունակել զրույցը տուժածի զգացմունքների մասին:

Կարևոր է նաև նշել, որ մարտում ձեռք բերված հոգեկան վնասվածքները խորը և երկարատև ազդեցություն են ունենում հոգեկանի վրա:

Օգնությունը տրամադրվում է գորամասի պայմաններում պատրաստված հոգեբանների կողմից, ռազմական բժիշկների և հրամանատարության համագործակցությամբ, առանց զինծառայողին երկար ժամանակով զինվորական պարտականությունների կատարումից հեռացնելու:

Այն դեպքերում, երբ զինծառայողը ի վիճակի չէ հաղթահարել իր հոգեկան առողջության, կենսագործունեության վրա հոգեմետ մարտական սթրեսի հոգեբանական հետևանքների բացասական ազդեցությունը, անհրաժեշտ է իրականացնել հատուկ վերականգնում:

Մարտական սթրեսային խանգարումների կանխարգելումը զգալիորեն նվազեցնում է զինծառայողների հիվանդացությունը:

Դաշտային պայմաններում սթրեսից ազատվելու հիմնական գործողություններ:

- 1) Հոգեբանական դերրիֆինգ:
 - 2) Անհատական և խմբային հոգեկան բեռնաթափում:
 - 3) Ինքնակարգավորման տեխնիկա:
 - 4) Քուն:
 - 5) Բարձր կալորիականությամբ սնունդ և ջուր:
- Միջոցառումները պետք է անցկացվեն ցանկացած ազատ ժամանակ:

Քնի կանոնները

• Ձեր խմբի զինծառայողների համար մշակեք քնի հստակ պլան-ժամանակացույց՝ օրական առնվազն 5 ժամ հաշվարկով:

- Քնելու առաջնահերթությունը տվեք առավել փորձառուներին, ովքեր առաջատար են ենթախմբերում:
- Քնելու լավագույն ժամանակը 22:00-ից 07:00-ն ընկած ժամանակահատվածն է:
- Քնի կարիքը մեծանում է մարտական գործողությունների ինտենսիվության աճով, ջրի և սննդի պակասով, իրավիճակի անորոշությամբ:
- Օրական 4 ժամ քնելու դեպքում մարտունակությունը կկորչի 7 օրվա ընթացքում:
- Կուտակված քնի դեֆիցիտը ամբողջությամբ վերականգնվում է 10-ժամյա շարունակական քունով:

Մննդի և ջրի ընդունման կանոններ

- Ջուրը պետք է սպառվի բավարար քանակությամբ (ծարավի և էներգիայի կորստի առաջացման դեպքում);
- Օգտագործեք ջուրը մաքուր վիճակում (քաղցր ըմպելիքները, հանքային ջուրը, թեյը և սուրճը զգալիորեն ազդում են ջրի փոխանակման վրա):
- Տոնուսը պահպանելու համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել թեյ:
- Քնելուց 1 ժամ առաջ պետք չէ օգտագործել զգալի քանակությամբ ջուր (շարունակական քնի խանգարումը բացառելու համար):
- Հեղուկի պակասի դեպքում ախորժակը նվազում է, և սննդանյութերի կլանման գործընթացը վատթարանում է:
- Օրվա ընթացքում պետք է լինի 3 անգամյա սննդի ընդունում:
- Մննդի էներգետիկ արժեքը պետք է համապատասխանի ծախսված էներգիային:

Աղբյուրը: [Солдат Удачи](#)