



Ի՞նչ ՊԵՏՔ Է ԱՍԻ ՀՐԱՄԱՆԱՏԱՐԸ ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՐՏԻՑ ԱՌԱՋ

Առաջին մարտը միշտ հոգեկան ցնցում է: Մա ֆիլմ կամ հրաձգարան չէ: Այստեղից է սկսվում իրական փորձությունը. ո՞վ ես դու իրականում: Հրամանատարն այս պահին պարզապես ղեկավար չէ: Նա դառնում է այն կետը, որի միջոցով մարտիկը անհանգստություն է ապրում: Հաճախ ոչ միայն զենքն է որոշում ամեն ինչ, այլև խոսքերը: Հատկապես հրամանատարի խոսքերը:

Դաշտային հոգեբանության համաձայն, հրամանատարի խոսքերը ուղղակիորեն ազդում են կորստիզոլի¹ մակարդակի և խմբի համախմբվածության վրա: Ստորև բերված են աշխատանքային բանաձևերը:

1. «Մենք միասին ենք գնում, և միասին էլ վերադառնալու ենք»

Սա ստեղծում է անվտանգ կապակցում խմբի ներսում: Մահվան վախը թուլանում է, երբ աջակցության զգացում է առաջանում: Այն նաև վերացնում է խուճապն ու միայնությունը:

Նույնիսկ եթե ստորաբաժանման մի մասը զոհվի, կարևոր է, որ բոլորը հասկանան, որ միայնակ չեն:

Փորձից: Գրոհից առաջ հրամանատարը միշտ ասում էր. «մենք միասին ենք գնում, իրար ենք դուրս բերում»: Սա իսկապես աշխատում էր: Վիրավորներին դուրս էինք բերում կրակի տակից, քանի որ հրաման կար, և մարտիկները վստահ էին, որ նրանց դուրս կբերեն:

2. «Դու կարող ես ամեն ինչ անել: Մի՛ փնտրիր նոր բան՝ արա այնպես, ինչպես քեզ սովորեցրել են»:

Մի՛ ծանրաբեռնիր նոր առաջադրանքներով: Բարձրացրու վստահությունը: Նույնիսկ եթե մարտիկն առաջին անգամ է մարտի մեջ, նա պետք է զգա, որ պատրաստ է:

Սուր սթրեսի մեջ գտնվող հոգեկանը անցնում է ավտոմատ ռեժիմի: Ցանկացած նոր հրահանգ միայն վնաս է հասցնում: Շեշտելով պատրաստվածությունը՝ հրամանատարը հենարան է տալիս քառսի մեջ:

Ֆրանսիական Արտասահմանյան լեզեռնում սերժանտներն ասում են. ոչ մի նոր բան, հետևիր արձանագրությանը: Սա նվազեցնում է անհանգստությունը:

3.«Վախը նորմալ է: Կարևորը շարժվիր ոչ թե նրանից, այլ նրա հետ միասին»

Մարտիկները պետք է իմանան, որ ամոթ չէ վախենալը: Ամոթ է չծածկել սեփական վախը:

Երբ մարտիկը լսում է, որ վախը թուլություն չէ, նա դադարում է սեղմվել: Սա ավելի լավ է աշխատում, քան «մի՛ շոիր տակտ»:

¹ **Կորստիզոլ**, ստերոիդային բնույթի գլյուկոկորտիկոիդների դասին պատկանող հորմոն է: Մարդու օրգանիզմում կորտիզոլը արտադրվում է մակերիկամների կեղևային շերտի կողմից: Կորտիզոլը կարգավորում է օրգանիզմի ֆունկցիաները սթրեսային իրավիճակներում և գլյուկոզի ցածր մակարդակների դեպքում: Նրա ազդեցությամբ արյան մեջ բարձրանում է գլյուկոզի մակարդակը գլիկոգենեզի միջոցով, ձնշում է իմունային համակարգը և ակտիվացնում է ճարպերի, սպիտակուցների ու ածխաջրերի նյութափոխանակությունը: Կորտիզոլը ձնշող ազդեցություն ունի նաև ոսկրերի ձևավորման և նորացման վրա: <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BF%D5%B8%D6%80%D5%BF%D5%AB%D5%A6%D5%B8%D5%AC>

Հատուկ գործողությունների ուժերի հրահանգիչները մարզումների ժամանակ օգտագործում են հետևյալ բանաձևը. «Վախը ցուցիչ է: Խուճապը՝ ընտրություն»: Այս վերաբերմունքը օգնում է պահպանել մարտական ակտիվությունը: Միրիայում մարտիկները մարտից առաջ միմյանց ասում էին. «Եթե չես վախենում, ապա կամ հիմար ես, կամ մեռած»:

Ինչպես են մարտիկները միմյանց աջակցում

Մարտիկներին աջակցում է ոչ միայն հրամանատարը: Իսկական մարտական ոգին ծնվում է ներքևում՝ խրամատներում: Զենքի եղբայրությունը պաթոս չէ, այլ ներթոփիզիոլոգիա: Աջակցությունը նվազեցնում է ադրենալինի² արտազատումը և մարտում դիսոցիացիայի³ հավանականությունը:

1. Սև հումորը որպես սթրեսը մեղմացնող հանգամանք

Ծիծաղը նվազեցնում է սթրեսի մակարդակը կենսաքիմիական մակարդակում (էնդորֆիններ⁴ + դոֆամին⁵): Կոպիտ, կեղտոտ, բայց ձեր սեփական կատակները օգնում են «վերագործարկել» ուղեղը մարտից առաջ:

² **Ադրենալինը** կարևոր և անհրաժեշտ հորմոն է և էներգիայի աղբյուր: Ադրենալինը սթրեսի հորմոն է, որն արտադրվում է վերերիկամային մեդուլայի կողմից: Էմոցիոնալ շոկի ժամանակ այս նյութի արտադրությունն ավելանում է՝ երբեմն հասնելով կրիտիկական մակարդակի: Սթրեսային իրավիճակում ադրենալին հորմոնը որոշակի ռեակցիաներ է առաջացնում: Օրինակ, երբ մարդը շատ նյարդային է, նրա ձայնը անհետանում է կամ սկսում է որովայնի ցավեր զգալ: <https://www.aysor.am/am/news/2025/01/25/hormon/2382334>

³ **Դիսոցիացիա**, հոգեկան գործընթաց, դասվում է հոգեբանական պաշտպանական մեխանիզմների թվին: Այս մեխանիզմի գործունեության արդյունքում անձն սկսում է իր հետ տեղի ունեցող երևույթներն ընկալել այնպես, ասես դրանք կատարվում են ոչ թե իր, այլ մեկ ուրիշի հետ: Դա պաշտպանում է ավելորդ, անտանելի հույզերից: [https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B4%D5%AB%D5%BD%D5%B8%D6%81%D5%AB%D5%A1%D6%81%D5%AB%D5%A1_\(%D5%B0%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%A2%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6\)](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B4%D5%AB%D5%BD%D5%B8%D6%81%D5%AB%D5%A1%D6%81%D5%AB%D5%A1_(%D5%B0%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%A2%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%B6))

⁴ **Էնդորֆինները** բնութթով մոտ են մորֆինին և շատ հաճախ անվանվում են նաև «ներքին մորֆին»: Կենսաբանական տեսանկյունից էնդորֆիններն ամենահզոր ցավազրկողներից են հակասթրեսային և հակաշոկային իրավիճակներում: Դրանք թուլացնում են զգայունակությունը, իջեցնում փութակը և ստեղծում «երջանկությունից կուրացած» վիճակ: Էնդորֆինները հանդիսանում են մեր օրգանիզմի օպիումային համակարգը: Հոգեբանորեն ազդելով օպիումային ռեցեպտորների վրա՝ առաջացնում են «էֆորիայի վիճակը»՝ հիվանդագին բարձրացած տրամադրություն՝ ի պատասխան առաջացած սթրեսի: <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B7%D5%B6%D5%A4%D5%B8%D6%80%D6%86%D5%AB%D5%B6>

⁵ **Դոֆամինը** բարձրացնում է արյունատար անոթների ծայրամասային դիմադրությունը, մեծացնում է զարկերակային արյան ճնշումը, խթանում սրտի կծկման ուժն ու հաճախությունը, մեծացնում սրտի սիստոլային ծավալը: Երիկամներում առկա դոֆամինային ընկալիչների միջոցով այս հորմոնը մեծացնում է երիկամային արյունահոսքը և պատիճային քամումը, սակայն մեծ քանակներով դոֆամինը երիկամների վրա թողնում է հակառակ ազդեցություն: <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B4%D5%B8%D6%86%D5%A1%D5%B4%D5%AB%D5%B6>

Չեչնիայում Ներքին գորքերի մարտիկները դուրս գալուց առաջ օգտագործում էին հատուկ «մարտական կատակներ»՝ ծիսական արտահայտություններ, որպեսզի չձախողվեն:

2. Ֆիզիկական շփում՝ «Ես կողքիդ եմ»

Ուսին թեթևակի հարվածը, լուռ հայացքը՝ այս ամենը ակտիվացնում է ուղեղի սոցիալական փոխազդեցության շղթաները՝ նվազեցնելով վախը:

Միրիայի ռազմաճակատում, նույնիսկ կարճ ֆիզիկական ծեսը՝ հարված, սաղավարտներին, դարձավ հանգստության խարիսխ:

Կրեմեննայայի մոտ գտնվող դիրքերում կար մի կանոն. յուրաքանչյուր նորակոչիկ 3 օր գտնվում էր «վետերանի» կողքին: Մի անգամ նորակոչիկը փրկեց իր ուսուցչին՝ նրան դուրս բերելով ոտքի մեջ գտնվող ՀՏԿՀ արկով հանդերձ: «Դու ինձ կյանք տվեցիր, ես էլ քեզ»՝ այդպես ասաց նա:

3. Ներկայությունն երբեմն ավելի կարևոր է, քան խոսքերը

Երբեմն խոսելու կարիք չկա: Բավական է այնտեղ լինել՝ պարզապես ստուգել զրահը, կիսվել ծխախոտով, լուռ դիրք զբաղեցնել:

Սա գործում է ենթակետևային մակարդակում՝ «հոտի գոյատևման» հին համակարգ:

Հրամանատարը նա չէ, ով գիտի բոլոր հրամանները: Հրամանատարը նա է, ով խմբին հոգեբանական աջակցություն է ցուցաբերում:

Իսկական մարտիկները նրանք չեն, ովքեր չեն վախենում, այլ նրանք են, ովքեր գիտեն, թե ինչպես քայլել այդ վախի հետ միասին՝ գիտակցելով, որ մոտակայքում եղբայրն է:

Հրամանատարը պետք է լինի ոչ միայն ղեկավար, այլև հուզականության խարիսխ: Իսկ մարտիկները պարզապես միավորներ չեն, այլ մարդկանց ցանց, որը դիմանում է նույնիսկ այն ժամանակ, երբ ամեն ինչ քանդվում է:

Մարտից առաջ ամպագոռգոռ ճառեր պետք չեն: Անհրաժեշտ են մարդկային խոսքեր, որոնք ասվում են առանց կեղծիքի: Եվ պարզ մի բան. «Դուք մենակ չեք: Ես ձեզ հետ եմ»: