

СЕКЦІЯ 7 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ У БОЙОВИХ УМОВАХ ПІД ЧАС ПАНІЧНОЇ АТАКИ

FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY SERVICEMEN IN COMBAT CONDITIONS DURING A PANIC ATTACK

Стаття присвячена розгляду окремих підходів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойових умовах під час панічної атаки.

Актуальності набувають питання застосування сучасних ефективних підходів та форм надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які піддаються негативному впливу стрес-факторів в умовах війни. Зазначено, що метою статті є характеристика деяких важливих аспектів надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойових умовах під час панічної атаки.

У статті акцентується увага на тому, що основою паніки є страх, що виникає як результат переживання безпорадності перед небезпекою та супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю. Серед передумов виникнення паніки визначають причини фізіологічного, психологічного та соціально-психологічного характеру. Важливим моментом для військовослужбовця у подоланні паніки є здатність розрізняти справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі адекватні рішення, безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід з будь-якої ситуації.

Для зменшення ризику виникнення панічної атаки доцільно застосовувати методи медитації (особливо техніки медитації з концентрацією уваги на диханні) та релаксації (наприклад, прогресивну м'язову релаксацію). У боротьбі з панікою важливу роль відіграють командири військових підрозділів.

Для подолання паніки військовослужбовцеві можна рекомендувати певні методи самопомоги, які допомагають відвести увагу від панічних почуттів, зокрема: метод гумової стрічки; метод рахунку; метод сповільненого дихання; метод уяви; седативну дихальну техніку «3-7-8».

Боротьба з панічними атаками під час бойових дій є дуже важливою задачею, оскільки вона може вплинути на результат військової операції та загальний стан психічного здоров'я її учасників.

Ключові слова: *військовослужбовець, психологічна допомога, панічна атака, індивідуальна паніка, групова паніка, самопоміч, релаксація, дихальні техніки.*

The article is devoted to the consideration of individual approaches to providing psychological assistance to military personnel in combat conditions during a panic attack.

The issues of applying modern effective approaches and forms of providing psychological assistance to military personnel who are exposed to the negative impact of stress factors in war conditions are becoming relevant.

It is noted that the purpose of this article is to characterize some important aspects of providing psychological assistance to military personnel in combat conditions during a panic attack.

The article emphasizes that the basis of panic is fear, which arises as a result of experiencing helplessness in the face of danger and is accompanied by a sharp weakening of volitional self-control. Among the prerequisites for the occurrence of panic, the causes of a physiological, psychological and socio-psychological nature are determined.

An important point for military personnel in overcoming panic is the ability to distinguish between real and imaginary danger, to make quick adequate decisions, to continuously control themselves, to correctly determine their capabilities and to try to find a way out of any situation.

To reduce the risk of panic attacks, it is advisable to use meditation techniques (especially breathing-focused meditation techniques) and relaxation techniques (for example, progressive muscle relaxation).

In the fight against panic, commanders of military units play an important role.

To overcome panic, a serviceman can be recommended certain self-help methods that help divert attention from panic feelings, namely: the rubber band method; the counting method; the slow breathing method; the imagination method; the sedative breathing technique "3-7-8", etc.

Combating panic attacks during combat operations is a very important task, since it can affect the outcome of a military operation and the general mental health of its participants.

Key words: *military personnel, psychological assistance, panic attack, individual panic, group panic, self-help, relaxation, breathing techniques.*

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.26>

Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Андриєт А.В.

старший викладач кафедри
професійної психології
Національна академія
Служби безпеки України

Вступ. Сьогодні Збройні Сили та інші військові формування України виконують надскладні завдання щодо стримування та відсічі збройної агресії російської федерації на території нашої країни. В умовах бойових дій військовослужбовці

ризикують життям та піддаються впливу психотравмуючих стрес-факторів. Війна зумовлює значні негативні психологічні наслідки.

Зокрема, у деяких військовослужбовців спостерігаються втому, виснаження, спустошення, вони

відчувають тривогу й паніку. А тому у найскладніший для України час питання психологічної допомоги військовослужбовцям набувають особливої значущості та актуальності.

Аналіз наукової літератури з цієї проблеми свідчить про те, що питання надання психологічної допомоги військовослужбовцям постійно висвітлюється у різних дослідженнях науковців. Вивченню зазначеного напрямку приділили увагу у своїх наукових дослідженнях такі вчені, як Н. Агаєв, В. Бараннік, Н. Іванова, В. Клочков, О. Кокун, О. Колесніченко, Л. Корня, В. Корольчук, М. Корольчук, Р. Мамедов, Б. Михайлов, В. Мішиєв, В. Мороз, Н. Лозінська, Я. Мацегора, В. Олійник, В. Осьодло, О. Паливода, І. Пішко, І. Приходько, А. Романишин, В. Розов, М. Сириця, В. Стасюк.

В. Клочков, Р. Мамедов зазначають, що психологічна допомога військовослужбовцям є обов'язковою складовою частиною заходів відновлення бойової готовності (боездатності) військових частин (підрозділів) та надається задля збереження та відновлення психічного здоров'я, загального благополуччя та якості життя, профілактики розвитку психічних та поведінкових розладів отримувачів послуг; подолання складних життєвих обставин; зниження частоти та тяжкості наслідків бойової психічної травми для психічного здоров'я військовослужбовців [1].

О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко та Н. Лозінська зауважують, що бойова обстановка створює підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко поширюється й наростає у процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. Симптоми паніки потребують систематичного контролю за допомогою тренування [2].

Н. Іванова, Б. Михайлов та В. Мішиєв акцентують увагу на тому, що психологічний зміст війни полягає у формуванні в людей за рахунок виведення їх із зони комфорту таких психічних станів, як страх, фрустрація, стрес, дистрес, паніка. Основними принципами надання допомоги постраждалим, які перенесли психологічну травму через вплив бойових дій, є невідкладність; єдність та простота психологічного впливу; очікування, що нормальний стан відновиться; наближеність до місця подій [3].

Аналіз наукових досліджень свідчить про високий рівень актуальності проблеми надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойових умовах.

Незважаючи на значну кількість досліджень із зазначеного питання, мінливе сьогоднішнє потребує удосконалення підходів до надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах війни під час виникнення панічної атаки.

Отже, значущість проблеми зумовила вибір теми наукового пошуку, а саме: «Особливості надання психологічної допомоги військовослуж-

бовцям у бойових умовах під час панічної атаки», що певною мірою доповнює наявні дослідження.

Мета статті. Метою статті є характеристика деяких важливих аспектів надання психологічної допомоги військовослужбовцям у бойових умовах під час панічної атаки.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підтримка в бойових умовах може знадобитися військовослужбовцеві в будь-який час. Одна з причин бойових втрат – це виникнення панічних настроїв під час бою чи в момент обстрілу. Симптоми панічної атаки нагадують серцевий напад та дуже сильно лякають людину. Тому велике значення має те, як саме правильно надати людині, яка перебуває у стані панічної атаки, першу психологічну допомогу.

Для того щоб краще усвідомити підходи до надання психологічної допомоги під час панічної атаки, доцільно коротко розглянути сутність поняття «паніка» та передумови її виникнення.

Паніка – це тимчасове переживання надто сильного почуття страху, яке детермінує некеровану та нерегульовану поведінку. В основі паніки лежить страх – опрідметнена тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною або уявлюваною небезпекою, прагнення будь-яким шляхом піти від неї замість того, щоб боротися з нею [4].

Панічна атака – це відчуття страху та тривоги, яке може охопити доволі раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізичними симптомами, як-от запаморочення, задишка та прискорене серцебиття [5].

Панічна атака виникає за систематичних стресів, якщо людина перебуває в страху, знаходиться у потенційно небезпечному місці.

Панічна атака являє собою короточасний епізод інтенсивної тривоги з раптовим початком, що досягає максимуму протягом декількох хвилин, супроводжується занепокоєнням і/або страхом смерті, страхом збожеволіти або втратити контроль над собою разом з вираженими сомато-вегетативними порушеннями (зміни, що відбуваються в тілі: порушення роботи різних органів і систем організму) [6].

Панічні атаки є головним проявом панічного розладу. Водночас не у всіх виникає панічний розлад, незважаючи на наявність панічних атак.

Ключовою відмінністю панічних розладів від ізолюваних панічних атак є формування страху очікування нової панічної атаки і, як наслідок, самозбережувальної поведінки, тобто уникнення місць та ситуацій, у яких виникала панічна атака [6].

Панічні атаки характеризують раптові відчуття страху або тривоги, що супроводжуються сильним серцебиттям, пітливістю, тремтінням, відчуттям задухи, нудотою, запамороченням та іншими фізичними симптомами [7].

Крім фізичних симптомів паніки, військовослужбовця можуть турбувати і болісні думки на кшталт: «У мене їде дах»; «Я втрачаю контроль над

собою»; «Ось-ось знепритомнію»; «Зараз поваляюся без відчуттів»; «У мене інсульт» [8].

Отже, феномен паніки має доволі складний характер, котрий зумовлений раптовістю її виникнення.

Основою паніки є страх, що виникає як результат переживання безпорадності перед небезпекою та супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю. У стані паніки, як правило, у людей переважає ірраціональне мислення.

Серед передумов виникнення паніки визначають такі: фізіологічні причини (депресія, безсилля, відчуття болю, втома, голод, безсоння); психологічні причини (здивування, невпевненість, страх, стрес, жах, почуття ізольованості); соціально-психологічні причини (загальна напруженість у суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності та єдності групи, втрата довіри до керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки) [5].

Також причинами виникнення панічних атак можуть бути мобінг, спадковість, стресова ситуація (зокрема, хвороба, смерть близької людини чи побратима (посестри)), куріння або надмірне споживання кофеїну та інші шкідливі звички.

Варто розрізняти індивідуальну та групову паніку. Симптомами індивідуальної паніки є безрозсудні спроби до втечі, неконтрольований плач, «біг колами» [5].

Особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори є групові паніка – стан, який опановує групу і супроводжується втратою здатності до раціонального оцінювання ситуації, мобілізації внутрішніх резервів.

Каталізаторами групової паніки, як правило, стають панікери – особи з істеричними рисами особистості, які здатні за короткий час вплинути своїми панічними настроями на оточуючих і дезорганізувати їхню діяльність. Ці особи, як правило, мають виразні рухи, гіпнотизуючу силу криків, хибну впевненість у доцільності своїх дій. Стаючи лідерами у натовпі, вони можуть створити загальний безлад, що швидко паралізує діяльність підрозділу, позбавляє інших військовослужбовців можливості надавати взаємодопомогу. Осіб, які провокують паніку в інших своїм виглядом, станом, поведінкою, розмовами, необхідно якомога швидше усунути з поля зору військовослужбовців підрозділу.

Як можна себе швидко захистити від впливу паніки? По-перше, необхідно заспокоїтися, зорієнтуватися в ситуації, яка виникла, і повільно порухуватися від десяти до нуля. По-друге, спробувати передбачити ситуацію, за можливості вибрати більш безпечні шляхи виходу з неї. По-третє, спрямуйте свої зусилля на регулювання власного дихання. По-четверте, знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це допомагає заспокоїтися, коли стає страшно.

Важливим для військовослужбовця у подоланні паніки є здатність розрізняти справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі адекватні рішення, безперервно контролювати себе, правильно

визначати свої можливості і намагатися знайти вихід навіть із безнадійної ситуації.

В ситуації паніки військовослужбовцю доцільно спробувати вжити заходів, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання побратимів (посестр) та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. Дуже важливо контролювати дихання, що дасть змогу самому заспокоїтися й мобілізувати свої сили. При цьому необхідно також бути рішучим, проявляти наполегливість і цілеспрямованість, за можливості відпочити та ні в якому разі не здаватися завчасно.

Безумовно, у боротьбі з панікою важливу роль відіграють командири військових підрозділів. Від них вимагаються, по-перше, знання обстановки, вироблення правильних управлінських рішень, чітка та грамотна постановка завдань, підтримання військової дисципліни; по-друге, мотивація особового складу на знищення ворога; по-третє, підтримка власного авторитету військового лідера.

Ефективний спосіб допомогти підлеглому опанувати емоції у складній бойовій обстановці – просто бути поруч, уважно слухати, підтримувати, говорити про майбутні перспективи. В жодному разі не знецінювати почуття військовослужбовця, не докучати своїми коментарями, не переносити на нього власні міркування і висновки з порадами. У таких ситуаціях важливо дати людині можливість висловити свої почуття, емоції, переживання та відчутти підтримку.

Для зменшення ризику виникнення панічної атаки, зокрема, варто взяти до уваги таке: під час прийомів їжі слід уникати переїдання та вживання продуктів харчування, що викликають здуття живота, оскільки це перешкоджає вільному руху діафрагми, що ускладнює дихання, особливо глибоке; двадцятихвилинна фізична активність приводить до значного зниження рівня тривоги, дає змогу звикнути до прискореного серцебиття та задишки; корисно покращити якість сну, оскільки недостатній сон надмірно активує симпатичну нервову систему, призводить до стану збудження та посилює схильність до тривожності.

Також для зменшення ризику виникнення панічної атаки можна періодично практикувати методи медитації (особливо техніки медитації з концентрацією уваги на диханні) та релаксації (наприклад, прогресивну м'язову релаксацію).

Саме процес дихання посідає важливе місце в системі емоційно-вольової саморегуляції.

«Дихання – це один з найприродніших процесів і найпростіший спосіб натренувати своє тіло, бути менш збудженим та більш розслабленим. Це також прекрасний метод для того, щоб створити простір між вашими фізіологічними/емоційними реакціями та тим, що ви робите у відповідь на них» [7, с. 140].

Водночас глибоке дихання може допомогти взяти панічний напад під контроль. Необхідно намагатися дихати повільно і глибоко, концентруючись на кожному вдиху. Слід глибоко вдихнути животом, повільно і рівномірно наповнюючи легені, рахуючи до 4 як на вдиху, так і на видиху.

Для подолання паніки військовослужбовцеві можна рекомендувати наведені методи самодопомоги, які допомагають відвести увагу від панічних почуттів [2; 4; 8].

Метод гумової стрічки. Носіть на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягніть її, і хай вона з достатньою силою клацне по руці. Різде болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

Метод рахунку. Спробуйте робити нескладні математичні вправи в голові, як-от від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі. Це допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває декілька хвилин. Мета методу: у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його.

Седативна дихальна техніка самодопомоги під час панічної атаки «3-7-8». Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчути її дієвість.

Метод уяви. Можна уявити себе в спокійному, тихому місці, далеко від нинішніх умов перебування. Спробуйте пригадати щось приємне з вашого життя, що може викликати у вас позитивні емоції.

Залежно від ступеня прояву паніки у побратима (посестри), також можна реалізувати такі дії [4; 9]:

- оцініть небезпечність ситуації для себе і постраждалого; зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, всадіть його, забезпечте доступ кисню (розстібніть ґудзики на коміру, розступіться), за можливості дайте попити;

- надаючи допомогу під час панічної атаки, потрібно донести до постраждалого, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися; говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем»;

- допомагаючи постраждалому, проявляйте повагу до нього, співчуття, оскільки панічна атака – це фізіологічний стан, який не пов'язаний зі сміливістю чи боязкістю, хоча виникає на фоні сильних емоційних переживань;

- допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу: запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо;

- оцініть здатність постраждалого контролювати свою поведінку в наявних умовах;

- зменшіть обсяг службового навантаження в поточний момент чи взагалі розгляньте можливість евакуації постраждалого з району ведення бойових дій (за потреби).

Отже, існує багато різних методів та технік саморегуляції, які можна самостійно використовувати під час виникнення панічної атаки. Підібрати можна саме ту, яка підійде індивідуально вам, адже те, що допоможе одному, може не допомогти іншому.

Висновки. Панічна атака у військовослужбовця може виникнути раптово, супроводжуватися як інтенсивними фізичними симптомами, так і болісними думками. Іноді панічні атаки можуть вказувати на наявність панічного розладу, котрий діагностують за наявності періодичних нападів паніки та страху повторення панічної атаки, що призводить до дезадаптації військовослужбовця.

Боротьба з панічними атаками під час бойових дій є дуже важливою задачею, оскільки вона може вплинути на результат військової операції та загальний стан психічного здоров'я її учасників.

Перспективу подальших розробок вбачаємо у визначенні способів подолання страху у військовослужбовців у бойових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічне забезпечення Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. / Р. Мамедов та ін.; за ред. В. Клочкова. Київ, 2024. 282 с.
2. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посіб. / О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська. Київ: КНТ, 2023. 168 с.
3. Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни: практ. посіб. / Н. Іванова та ін. Київ: НА СБУ, НУ ОЗУ ім. П. Шупіка, 2024. 212 с.
4. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / Кокун О. та ін.; за ред. В. Мороза. Київ, 2023. 54 с.
5. Андрієт А. Психологічні аспекти надання допомоги військовослужбовцям при панічній атаці. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: зб. матеріалів доп. учасн. Міжнародної наук.-практ. конф., 21 лютого 2025 р. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. С. 27–29.
6. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник / О. Кокун та ін. Київ; Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
7. Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. О. Корнюшина. Київ: Наш Формат, 2024. 352 с.
8. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій: метод. рек. Київ: Центр учбової літератури, 2025. 74 с.
9. Протоколи надання надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Інструкція. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 44 с.