|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Психологічна допомога** | | | |
| У цьому розділі містяться загальні відомості щодо  отримання психологічної допомоги військовослужбовцю/військовослужбовиці в бойових (екстремальних),  а також зразки рапортів, розроблені адвокатським обєднанням «Армалекс», що грунтуються на національному законодавстві и положениях міжнародних договорів, знаннях і висновках, досвіді роботи в умовах бойової обстановки и зоны боевых действий | | | |
| При виконанні бойових завдань або перебування у екcтремальних умовах психіка військовослужбовця/військовослужбовиці піддається надмірним випробуванням. Поширеними реакціями є: | | | |
| гнів, злість, агресія | ступор (заціпеніння) | апатія | рухове збудження |
| страх (жах) | підвищена тривожність | паніка | нервове тремтіння |
| марення та галюцинації | плач | істерика | горе |
| бажання самогубства | незавершене самогубство | завершене самогубство | безсоння/ порушення сну |
| постравматичний стресовий розлад | | депресія | |
| Метою цього розділу є своєчасне та якісне розуміння чинників та типових ознак психологічних станів і шокових реакцій організму людини і як наслідок, застосування зразків документів в інтересах військовослужбовців/військовослужбовиць для отримання психологічної допомоги та супроводу як складової конституційного права військовослужбовця на охорону здоров’я, отримання якісної медичної допомоги та належного лікування, збереження психічного стану кожного. Нижче наводяться зразки документів та бланки,  у яких міститься посилання на національне законодавства, а також на норми міжнародних договорів, за якими Україна має зобов’язання і не може відступити від їх виконання навіть в умовах воєнного або надзвичайного стану. | | | |
| Для більш детальною консультацією з приводу власної ситуації та реалізації права на психологічну допомогу звертайся до нас за номерами телефонів | | | +38-068-092-91-92 |
| +38-095-092-91-92 |
| +38-073-092-91-92 |
| Психологічні стани та шокові реакції організму | Чинники | Ознаки | Зразок рапорту |
| **Гнів, злість, агресія** | Умови служби, що не дозволяють повноцінний відпочинок | Роздратування, невдоволення, гнів, який неможливо стримати | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при агресивній поведінці |
| Напад противника | Нанесення оточуючим ударів руками, ногами, в тому числі з використанням будь-яких предметів, неконтрольоване прагнення знищити вщент | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK.doc)) |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Словесна лайка, пошук приводу щоб виплеснути лють |
| Важке поранення або поранення товариша | М’язове напруження верхніх та нижніх кінцівок(пружинна хода, тремор рук та ніг від напруження, різкі рухи) та напруження м’язів обличчя. Різка емоційна мова | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Підвищення кров’яного тиску (обличчя червоніє, надалі блідніє), набухання вен та артерій на шиї та руках |
| **Ступор (заціпеніння)** | Нервове потрясіння | Повне нервове виснаження,  відсутність сил для контакту з навколишнім середовищем, байдужість | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при ступорі |
| Напад противника | Різке зниження або повна відсутність мови, жестів | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-.doc)) |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Відсутність реакції на зовнішні подразники та зміни міміки (шум, світло, дотик) |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Завмирання в певній позі, заціпеніння, повна нерухомість | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Відсутність реакції на джерела небезпеки та відсутність дій на їх уникнення |
| **Апатія** | Тривала напруженість | Байдуже ставлення до навколишнього середовища | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при апатії |
| Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK.odt)) |
| Безуспішна діяльність або серйозна невдача | Відсутність ініціативи, цікавості |
| Не вдалось врятувати когось | Мляві, загальмовані рухи |  |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Уповільнена мова, довгі паузи | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Тривалість стану від декількох днів до тижнів |
| **Рухове збудження** | Напад противника | Втрата орієнтації у навколишньому середовищі та розуміння що відбувається навколо, де небезпека, а  де безпечно | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при руховому збудженні |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Втрата здатності логічного мислення та прийняття рішення | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-2.doc)) |
| Сильний переляк | Відсутність реакції на зауваження, прохання, вмовляння, накази |
| Отримання звістки про трагічну подію | Різкі безглузді рухи | Бланк (файл pdf) |
| Тривале очікування | Голосна мова, безглузда, без зупинки |
| **Страх, переляк, боязнь (реакція на конкретну небезпеку)** | Напад противника | Погляд «в нікуди» | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при переляку, боязнь |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Задуха | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-2-1.doc)) |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Сильне серцебиття, збліднення, вологість долонів |
| Напруження та тремтіння м’язів тіла або окремих частин | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Завмирання в певній позі, заціпеніння, повна нерухомість або спроба втекти з місця небезпеки або агресивна поведінка |
| **Підвищена тривожність (реакція на невизначену небезпеку)** | Інтенсивні вогневі удари | Втрата здатності концентрувати увагу, запам’ятовувати інформації, підвищена чутливість до шуму, світла і запаху | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при підвищеній тривожності |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Постійне відчуття небезпеки, страху та переслідування | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-3.doc)) |
| Сильний переляк | Сильне серцебиття, збліднення, почервоніння обличчя, задуха |
| Умови служби, що не дозволяють повноцінний відпочинок | Тремтіння і підвищена нервозність без об’єктивних причин | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Необґрунтована дратівливість та очікування гіршого |
| **Паніка (панічний напад)** | Бойова обстановка | Інтенсивна тривога без об’єктивних причин | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при паніці |
| Раптові, несподівані дії противника | Неочікуване сильне серцебиття | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-3-1.doc)) |
| Інтенсивні вогневі удари | Біль у грудях в області серця |
| Надмірна стомленість | Задуха, ком у горлі |
| Перенапруження | Запаморочення, втрата свідомості |
| Розповсюдження деморалізуючих чуток та настроїв | Тремтіння, слабкість | Бланк (файл pdf) |
| Озноб або відчуття приливу крові |
| Отримання повідомлень погрозливого змісту, у тому числі щодо близьких та рідних | Відчуття нереальності навколишнього середовища |
| Відчуття страху раптової смерті, втрати контролю над собою або збожевоління |
| **Нервове тремтіння** | Раптові, несподівані дії противника | Раптове тремтіння тіла або його частин після інциденту | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при нервовому тремтінні |
| Інтенсивні вогневі удари | Неможливість припинення реакції організму за власною волею або бажанням | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-4.doc)) |
| Сильний переляк | Неможливість втримати в руках дрібні предмети або запалити сірник через сильне тремтіння всього тіла або його  частин |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Тривала реакція наслідком якої є втома, виснаження | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій |
| **Марення та галюцінації** | Потужний стрес та сильне нервове напруження | Втрата адекватної оцінки навколишнього середовища, здатності орієнтуватися у ньому, адекватно реагувати на ситуацію | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при мареннях та галюцинаціях |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Відчуття присутності уявних обєктів, які не впливають на органи чуття — чує  голоси,бачить людей, відчуває запахи | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-4-1.doc)) |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Робить хибні висновки, в помилковості  яких неможливо переконати |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Не пов’язані  з вживанням алкоголю або наркотичних засобів | Бланк (файл pdf) |
| **Плач** | Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Пригніченість | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при плачу |
| Сильний переляк | Тремтіння губ | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-5.doc)) |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Відсутні порушення поведінки як при істериці |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Бланк (файk pdf) |
| **Істерика** | Раптові, несподівані дії противника | Адекватність сприйняття навколишнього середовища зберігається, однак увага спрямована до власних потреб, відчуттів, переживань | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при істериці |
| Сильний переляк | Надмірна рухливість, безліч рухів | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-5-1.doc)) |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Мова насичена, швидка, виражена тема власних потреб, фрустрації |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Можливий плач, схлипування. Припадок може тривати декілька хвилин або декілька годин | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій |
| **Горе** | Гостра реакція на втрату близької людини або товариша по службі | Заціпеніння, млявість або метушня, імпульсивні, некеровані дії | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при горюванні |
| Не вдалось врятувати когось | Бажання помсти або покарати | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-6.doc)) |
| Перенапруження | Переривчате дихання |
| Безуспішна діяльність або серйозна невдача | Неприйняття або заперечення реальності |
| Надмірна стомленість | Оніміння серця, нечутливість, застигла міміка | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Самозвинувачення або самозасудження |
| Тривалість стану від декількох днів до тижнів | Почуття власної провини |
| **Бажання самогубства (суїцидальні наміри)** | Важке поранення або поранення/смерть товариша | Висловлення намірів про скоєння самогубства, часті розмови про смерть чи бажання померти | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при бажанні самогубства (суїцидальних намірах) |
| Не вдалось врятувати когось | Нелюдимість, усамітнення, сторониться оточення | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-6-1.doc)) |
| Гостра реакція на втрату близької людини або товариша по службі | Різка зміна  поведінки, необґрунтовані подарунки товаришам, розмірковування про втрату сенсу життя, бесіди прощального характеру |
| Край терпінню | Завершення справ, повернення боргів, дарування речей, переписування майна | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Цікавість до знарядь та способів самогубства |
| **Незавершене самогубство (парасуїцид)** | Важке поранення або поранення/смерть товариша | Вчинена спроба самогубства, але отримано поранення (травму) | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при незавершеному самогубстві (суїциді) |
| Не вдалось врятувати когось | Збудження, тремтіння, плач, апатія, байдужість або спокій та зосередження у разі доведення спроби самогубства до кінця | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-7.doc)) |
| Гостра реакція на втрату близької людини або товариша по службі |
| Край терпіння | Прохання підтримки та бути поряд | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Намагання зникнути з поля зору оточуваних |
| **Самогубство при свідках (завершений суїцид)** | Важке поранення або поранення/смерть товариша | Спокій або збудження | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю свідкам завершеного суїциду |
| Не вдалось врятувати когось | Спазми в горлі, задуха, прискорене дихання, зітхання | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-7-1.doc)) |
| Гостра реакція на втрату близької людини або товариша по службі |
| Край терпіння | Можуть проявлятись ряд шокових реакцій — ступор, агресія, плач, істерика тощо | Бланк (файл pdf) |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій |
| **Безсоння або порушення сну** | Активні бойові дії і як наслідок відсутність часу для відпочинку | Кволість, млявість, почуття важкості під час виконання простих завдань | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при безсонні/виснаженні |
| Відсутність відпочинку перед виконанням тривалих завдань або після них | Важкість усвідомлення отриманої інформації | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-8.doc)) |
| Падіння рівня уваги та швидкості реагування на обстановку |
| Гучність звуків та яскравість світла | Дратівливість, апатія | Бланк (файл pdf) |
| Зловживання кофеїномісткими речовинами до сну | При хронічному недосипанні – «накопичувальний ефект» |
| **Постравматичний стресовий розлад** | Бойова обстановка | Навязливі спогади або образи травми | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при постравматичному стресовому розладі |
| Потужний стрес та сильне нервове напруження | Відчуття травматичної події, що повторюється тут і тепер або повна втрата усвідомлення про навколишнє середовище | Зразок ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/06/ZRAZOK-9.doc)) |
| Напад противника | Повторювані сни або жахи, повязані з травматичною подією, що супроводжуються сильними емоціями (страх, жах, фізичні відчуття), зануренням в ті самі емоції, що й під час травматичної події і виникаючі у відповідь на нагадування про подію |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Уникання думок і спогадів про травматичну подію, людей, розмов, діяльності чи ситуацій, що нагадують її |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Надмірна пильність | Бланк (файл pdf) |
| Умови служби, що не дозволяють повноцінний відпочинок | Посиленна реакція на несподівані подразники |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Соціальна ізоляція, суїцидальні думки, надмірне вживання алкоголю або наркотиків, гнів, сором, провина, панічні напади впродовж 4 тижнів |
| **Депрессія** | Бойова обстановка | Знижений настрій більшу частину дня,  кожен день | Рапорт про надання психологічної допомоги військовослужбовцю при депресії |
| Потужний стрес та сильне нервове напруження | Сум, безнадійність | Зразок (файл doc) |
| Втрата інтересу до навколишнього середовища/ відчуття задоволення |
| Напад противника | Відсутність ініціативи, цікавості |
| Зниження концентрації  уваги |
| Важке поранення або поранення/смерть товариша | Відчуття нікчемності або надмірної провини |
| Думки про смерть/самогубство |
| Мінометні, артилерійські обстріли, ракетно-бомбові удари | Зміна апетиту.  Втрата або набір ваги |
| Безсоння або гіперсомнія | Бланк (файл pdf) |
| Умови служби, що не дозволяють повноцінний відпочинок | Збудження або загальмованість, відмічена оточуючими |
| Відчуття втоми за відсутності навантаження або не відповідає рівню навантаження |
| Жорстоке насильство та людські втрати в районі бойових дій | Стан не повязаний з іншими розладами |
| Стан не пов’язаний з впливом ліків, вживанням алкоголю або наркотичних засобів |
| У випадку якщо відмовляються прийняти рапорт, реєструвати його або є сумніви, що не нададуть психологічну допомогу, звертайся до нас за телефонами | | | +38-068-092-91-92 |
| +38-095-092-91-92 |
| +38-073-092-91-92 |