|  |
| --- |
| **Психологическая  помощь** |
| В этом разделе содержатся общие сведения о получении психологической помощи военнослужащему/военнослужащей в боевых (экстремальных), а также образцы рапортов, разработанные адвокатским объединением «Армалекс», основывающиеся на национальном законодательстве и положениях международных договоров, знаниях и выводах, опыте работы в условиях боевой обстановки и зоны боевых действий |
| При исполнении боевых заданий или нахождения в экстремальных условиях психика военнослужащего/военнослужащей подвергается чрезмерным испытаниям. Распространёнными реакциями являются:                                                        |
| гнев, злость, агрессия | ступор (оцепенение) | апатия | двигательное возбуждение |
| страх (ужас) | повышенная тревожность | паника | нервная дрожь |
| бред и галлюцинации | плач | истерика | горе |
| желание самоубийства | неоконченное самоубийство | оконченное самоубийство | бессоница/нарушения сна |
| постравматическое стрессовое растройство | депрессия |
| Целью этого раздела является своевременное и качественное понимание факторов и типичных признаков психологических состояний и шоковых реакций организма человека и как следствие применения образцов документов в интересах военнослужащих/военнослужащих для получения психологической помощи и сопровождения как составляющей конституционного права военнослужащего на здравоохранение, получение качественной медицинской помощи и надлежащего лечения; сохранение психического состояния каждого. Ниже приводятся образцы документов и бланки, в которых содержится ссылка на национальное законодательство, а также нормы международных договоров, по которым Украина имеет обязательства и не может отступить от их выполнения даже в условиях военного или чрезвычайного положения. |
| Для более подробной консультации по поводу собственной ситуации и реализации права на психологическую помощь обращайся к нам по телефонам | +38-068-092-91-92 |
| +38-095-092-91-92 |
| +38-073-092-91-92 |
|  Психологические состояния и шоковые реакции организма | Факторы | Признаки | Образец рапорта |
| **Гнев, злость, агрессия** | Условия службы, которые не позволяют полноценный отдых | Раздражение, недовольство, гнев, который невозможно сдержать | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при агрессивном поведении |
| Нападение противника | Нанесение окружающим ударов руками, ногами, в том числе с использованием любых предметов, неконтролируемое стремление уничтожить до основания. | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_HNIV_ZLIST_AHRESIYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Словесная брань, поиск повода чтобы выплеснуть ярость |
| Тяжелое ранение или ранение товарища | Мышечное напряжение верхних и нижних конечностей (пружинная походка, тремор рук и ног от напряжения, резкие движения) и напряжение мышц лица. Резкий эмоциональный язык | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Повышение кровяного давления (лицо краснеет, бледнеет), набухание вен и артерий на шее и руках |
| **Ступор (оцепенение)** | Нервное потрясение | Полное нервное истощение, отсутствие сил для контакта с окружающей средой, безразличие | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при ступоре |
| Нападение противника | Резкое снижение или полное отсутствие языка, жестов | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_STUPOR_abo_ZATSEPENINNYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Отсутствие реакции на внешние раздражители и изменения мимики (шум, свет, прикосновения) |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Замирание в определенной позе, оцепенение, полная неподвижность | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Отсутствие реакции на источники опасности и отсутствие действий по их избеганию |
| **Апатия** | Длительная напряженность | Безразличное отношение к окружающей среде | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при апатии |
| Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_APATIYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Безуспешная деятельность или серьезная неудача | Отсутствие инициативы, любопытства |
| Не удалось спасти кого-то | Вялые, заторможенные движения |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Замедленная речь, длинные паузы | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и человеческие потери в районе боевых действий | Продолжительность состояния от нескольких дней до недель |
| **Двигательное возбуждение** | Нападение противника | Потеря ориентации в окружающей среде и понимание, что происходит вокруг, где опасность, а где безопасно | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при двигательном возбуждении |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Утрата способности логического мышления и принятие решения | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_RUKHOVE_ZBUDZHENNYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Сильный испуг | Отсутствие реакции на замечания, просьбы, увещевания, приказы |
| Получение известия о трагическом событии | Резкие бессмысленные движения | Бланк (файл pdf) |
| Длительное ожидание | Громкая речь, бессмысленная, без остановки |
| **Страх, страх, боязнь (реакция на конкретную опасность)** | Нападение противника | Взгляд «в никуда» | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при испуге, боязни |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Удушье | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_STRAKH_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Сильное сердцебиение, побледнение, влажность ладоней |
| Напряжение и дрожание мышц тела или отдельных частей | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Замирание в определенной позе, оцепенение, полная неподвижность или попытка скрыться с места опасности или агрессивное поведение |
| **Повышенная тревожность (реакция на неопределенную опасность)** | Интенсивные огневые удары | Утрата способности концентрировать внимание, запоминать информацию, повышенную чувствительность к шуму, свету и запаху. | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при повышенной тревожности |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Постоянное чувство опасности, страха и преследования | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_PIDVYSHCHENA_TRYVOZHNIST_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Сильный испуг | Сильное сердцебиение, побледнение, покраснение лица, удушье |
| Условия службы, не разрешающие полноценный отдых | Дрожь и повышенная нервозность без объективных причин | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и человеческие потери в районе боевых действий | Необоснованная раздражительность и ожидание худшего |
| **Паника (паническая атака)** | Боевая обстановка | Интенсивная тревога без объективных причин | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при панике |
| Внезапные, неожиданные действия противника | Неожиданное сильное сердцебиение | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_PANIKA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Интенсивные огневые удары | Боль в груди в области сердца |
| Чрезмерная усталость | Удушье, ком в горле |
| Перенапряжение | Головокружение, потеря сознания |
| Распространение деморализирующих слухов и настроений | Дрожь, слабость | Бланк (файл pdf) |
| Озноб или ощущение прилива крови |
| Получение уведомлений угрожающего содержания, в том числе относительно близких и родных | Чувство нереальности окружающей среды |
| Чувство страха внезапной смерти, потери контроля над собой или сумасшествия |
| **Нервная дрожь** | Внезапные, неожиданные действия противника | Внезапная дрожь тела или его частей после инцидента | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при нервной дрожи |
| Интенсивные огневые удары | Невозможность прекращения реакции организма по собственной воле или желанию | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_NERVOVE_TREMTINNYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Сильный испуг | Невозможность удержать в руках мелкие предметы или зажечь спичку из-за сильного дрожания всего тела или его частей |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Длительная реакция, следствием которой является усталость, истощение. | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий |
| **Бред и галлюцинации** | Мощный стресс и сильное нервное напряжение | Утрата адекватной оценки окружающей среды, способности ориентироваться в ней, адекватно реагировать на ситуацию | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при бреде и галлюцинациях |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Ощущение присутствия воображаемых объектов, не влияющих на органы чувств — слышит голоса, видит людей, чувствует запахи | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_MARENNYA_TA_HALYUTSYNATSIYI_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Делает ложные выводы, в ложности которых невозможно убедить |
| Жестокое насилие и человеческие потери в районе боевых действий | Не связаны с употреблением алкоголя или наркотических средств | Бланк (файл pdf) |
| **Плач** | Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Подавленность | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при плаче |
| Сильный испуг | Дрожь губ | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_PLACH_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Отсутствуют нарушения поведения как при истерике |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Бланк (файk pdf) |
| **Истерика** | Внезапные, неожиданные действия противника | Адекватность восприятия окружающей среды сохраняется, однако внимание направлено на собственные потребности, ощущения, переживания | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при истерике |
| Сильный испуг | Чрезмерная подвижность, множество движений | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_ISTERYKA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Язык насыщенный, быстрый, выраженная тема собственных потребностей, фрустрации |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Возможен плач, всхлипывание. Припадок может занять несколько минут или несколько часов | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий |
| **Горе** | Острая реакция на потерю близкого человека или сослуживца | Оцепенение, вялость или суета, импульсивные, неуправляемые действия | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при горевании |
| Не удалось спасти кого-то | Желание мести или наказать | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_HORE_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Перенапряжение | Прерывистое дыхание |
| Безуспешная деятельность или серьезная неудача | Неприятие или отрицание реальности |
| Чрезмерная усталость | Онемение сердца, нечувствительность, застывшая мимика | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Самообвинение или самоосуждение |
| Продолжительность состояния от нескольких дней до недель | Чувство собственной вины |
| **Желание самоубийства (суицидальные намерения)** | Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Высказывание намерений о совершении самоубийства, частые разговоры о смерти или желании умереть | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при желании самоубийства (суицидальных намерениях) |
| Не удалось спасти кого-то | Нелюдимость, уединение, сторонится окружения | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_BAZHANNYA_SAMOHUBSTVA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Острая реакция на потерю близкого человека или сослуживца | Резкое изменение поведения, необоснованные подарки товарищам, размышления о потере смысла жизни, беседы прощального характера |
| Конец терпению | Завершение дел, возврат долгов, дарение вещей, переписывание имущества | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Интерес к орудиям и способам самоубийства |
| **Неоконченное самоубийство (парасуицид)** | Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Совершена попытка самоубийства, но получено ранение (травму) | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при неоконченном самоубийстве (парасуициде) |
| Не удалось спасти кого-то | Возбуждение, дрожь, плач, апатия, безразличие или спокойствие и сосредоточение в случае доведения попытки самоубийства до конца | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_NEZAVERSHENE_SAMOHUBSTVO_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Острая реакция на потерю близкого человека или сослуживца |
| Конец терпению | Просьба поддержки и быть рядом | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Попытки исчезнуть с поля зрения окружающих |
| **Самоубийство при свидетелях (оконченный суицид)** | Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Покой или возбуждение | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему свидетелям завершенного суицида |
| Не удалось спасти кого-то | Спазмы в горле, удушье, учащенное дыхание, вздохи | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_SAMOHUBSTVO_PRY_SVIDKAKH_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Острая реакция на потерю близкого человека или сослуживца |
| Конец терпению | Могут проявляться ряд шоковых реакций – ступор, агрессия, плач, истерика и т.д. | Бланк (файл pdf) |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий |
| **Бессонница/ Нарушения сна** | Активные боевые действия и как следствие отсутствие времени для отдыха | Слабость, вялость, чувство тяжести во время выполнения простых задач | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при бессоннице/нарушениях сна |
| Отсутствие отдыха перед выполнением длительных заданий или после них | Трудность осознания полученной информации | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_BEZSONNYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Падение уровня внимания и быстроты реагирования на обстановку |
| Громкость звуков и яркость света | Раздражительность, апатия | Бланк (файл pdf) |
| Злоупотребление кофеиносодержащими веществами перед сном | При хроническом недосыпании – «накопительный эффект» |
| **Постравматическое стрессовое расстройство** | Боевая обстановка | Навязчивые воспоминания или образы травмы | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащим при посттравматическом стрессовом расстройстве |
| Мощный стресс и сильное нервное напряжение | Ощущение травматического события, повторяющегося здесь и сейчас или полная потеря осознания окружающей среды | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_PTSR_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Нападение противника | Повторяющиеся сны или ужасы, связанные с травматическим событием, сопровождающиеся сильными эмоциями (страх, ужас, физические ощущения), погружением в те же эмоции, что и во время травматического события и возникающие в ответ на напоминание о событии |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Избегание мыслей и воспоминаний о травматическом событии, людях, разговорах, деятельности или напоминающих ее ситуаций |   |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Чрезмерная бдительность | Бланк (файл pdf) |
| Условия службы, не позволяющие полноценный отдых | Усиленная реакция на неожиданные раздражители |
| Жестокое насилие и людские потери в районе боевых действий | Социальная изоляция, суицидальные мысли, чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков, гнев, стыд, вина, панические приступы на протяжении 4 недель |
| **Депрессия** | Боевая обстановка | Пониженное настроение большую часть дня, каждый день | Рапорт о предоставлении психологической помощи военнослужащему при депрессии |
| Мощный стресс и сильное нервное напряжение | Грусть, безнадежность | Образец ([файл doc](http://arm.armalex.ua/wp-content/uploads/2024/11/ZRAZOK_DEPRESIYA_universalnyy_dlia_ZSU_NHU_TRO.doc))     |
| Утрата интереса к окружающей среде/ чувство удовлетворения |
| Нападение противника | Отсутствие инициативы, любопытства |
| Снижение концентрации внимания |
| Тяжелое ранение или ранение/смерть товарища | Чувство ничтожности или чрезмерной вины |
| Мнения о смерти/самоубийстве |
| Минометные, артиллерийские обстрелы, ракетно-бомбовые удары | Смена аппетита. Потеря или набор веса |
| Бессонница или гиперсомния | Бланк (файл pdf) |
| Условия службы, не позволяющие полноценный отдых | Возбуждение или заторможенность, отмеченная окружающими |
| Ощущение усталости при отсутствии нагрузки или не соответствует уровню нагрузки |
| Жестокое насилие и человеческие потери в районе боевых действий | Состояние не связано с другими расстройствами |
| Состояние не связано с воздействием лекарств, употреблением алкоголя или наркотических средств |
| В случае если отказываются принять рапорт, регистрировать его или есть сомнения, что не окажут психологическую помощь, обращайся к нам по телефонам | +38-068-092-91-92 |
| +38-095-092-91-92 |
| +38-073-092-91-92 |