

Базова загальновійськова підготовка на території Великої Британії

Посібник підготовлено сумісною робочою групою Збройних Сил Великої Британії та України за загальною редакцією представника Десантно-штурмових військ ЗС України капітана Сергія Магльованого. У Посібнику вміщено матеріал в рамках проведення курсу підготовки за програмою Операції INTERFLEX на території Великої Британії, а також подано основи військових дисциплін та навчання військовослужбовців.

Положення та рекомендації посібника мають на меті допомоги воїнам у якісному виконанні своїх службових обов'язків як у бою так і у забезпеченні повсякденної діяльності. Водночас ці положення є основою для розроблення прийомів і способів дій у кожному конкретному випадку, тому їх слід застосовувати творчо, відповідно до конкретних умов обстановки та процесу навчання.

Переклад та інтерпретація: майор (запасу) Олег Кулаков, капітан Сергій Магльований, лейтенант Назар Скоропад, warrant officer first class Paul Kingswood, молодший сержант Ігор Бережний, старший солдат Марина Скоряк, старший солдат Дарина Сидорчук.

БАЗОВА ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВА ПІДГОТОВКА



НА ТЕРИТОРІЇ ВЕЛИКОЇ БРИТАНІЇ

Видавництво
«ЛІТЕРА»
Київ – 2023

УДК 355.541.26
Б 17

Базова загальновійськова підготовка на території Великої Британії. — Київ:
Б 17 Вид. «Літера», 2023. — 174 с.

ISBN 978-966-370-902-4

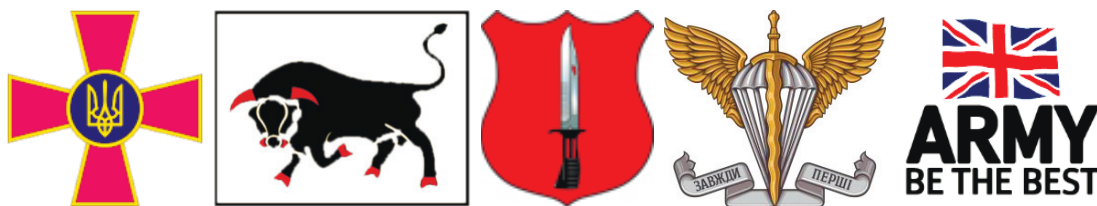
Посібник підготовлено сумісною робочою групою Збройних Сил Великої Британії та України за загальною редакцією представника Десантно-штурмових військ ЗС України капітана Сергія МАГЛЬОВАНОГО.

У Посібнику вміщено матеріал в рамках проведення курсу підготовки за програмою Операції INTERFLEX на території Великої Британії, а також подано основи військових дисциплін та навчання військовослужбовців.

Положення та рекомендації посібника мають на меті допомогти воїнам у якісному виконанні своїх службових обов'язків як у бою так і у забезпеченні повсякденної діяльності. Водночас ці положення є основою для розроблення прийомів і способів дій у кожному конкретному випадку, тому їх слід застосовувати творчо, відповідно до конкретних умов обстановки та процесу навчання.

Переклад та інтерпретація: майор (запасу) Олег КУЛАКОВ, капітан Сергій МАГЛЬОВАНІЙ, лейтенант Назар СКОРОПАД, warrant officer first class Paul KINGSWOOD, молодший сержант Ігор БЕРЕЖНИЙ, старший солдат Марина СКОРЯК, старший солдат Дарина СИДОРЧУК.

Посібник – результат колективної співпраці міжнародних партнерів:



ISBN 978-966-370-902-4

ЗМІСТ

ЗМІСТ	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	4
ПРАВА І ОBOB'ЯЗКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	5
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	13
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА	24
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗВ'ЯЗКУ.....	54
ТАКТИЧНА МЕДИЦИНА.....	61
ПРАВО ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	82
ЗАХИСТ ВІД ЗБРОЇ МАСОВОГО УРАЖЕННЯ	86
ІНЖЕНЕРНА ПІДГОТОВКА	102
ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА	118
ВІЙСЬКОВА ТОПОГРАФІЯ.....	145
ДОДАТКИ.....	160

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

ДОСТУПНИЙ ЗА ЗАПИТОМ

ПРАВА І ОБОВ'ЯЗКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

...Учіться, читайте, І чужому навчайтесь, Її свого не цурайтесь...

Обов'язки особового складу

Кожен військовослужбовець повинен досконало знати й утримувати в постійній бойовій готовності свою зброю і бойову техніку, майстерно володіти ними й уміло застосовувати та, крім того, **бути в готовності замінити в разі необхідності товариша або командира, який вибув зі строю.**

Кожен військовослужбовець зобов'язаний:

- знати і розуміти поставлене йому завдання, завдання взводу (відділення, танка);
- уміти вести розвідку противника і місцевості, під час виконання поставленого завдання постійно вести спостереження, вчасно виявляти та уражати противника; знати штатне озброєння (штатну зброю); знати розміри, обсяг, послідовність і терміни обладнання фортифікаційних споруд;
- уміти швидко обладнувати окопи й укриття, у тому числі й з використанням вибухових речовин, здійснювати їх маскування;
- стійко і завзято діяти в обороні, сміливо і рішуче в наступі; проявляти хоробрість, ініціативу і спритність у бою, надавати допомогу товаришу;
- уміти вести вогонь по літаках, вертольотах і інших повітряних цілях, що діють на малих висотах, зі стрілецької зброї; знати способи захисту від зброї масового ураження і високоточної зброї противника;
- уміло використовувати місцевість, засоби індивідуального захисту і захисні властивості машин;
- уміло використовувати захисні й маскувальні властивості місцевості та місцевих предметів, засоби індивідуального захисту і захисні властивості машин;
- **уміти долати загородження, перешкоди і зони зараження, установлювати і знешкоджувати протитанкові і протипіхотні міни;**
- проводити спеціальну обробку;
- **без дозволу командира не залишати свого місця в бою;**
- у разі поранення або ураження радіоактивними, отруйними речовинами, біологічними засобами, а також запалювальною зброєю **вживати необхідних заходів само- і взаємодопомоги та продовжувати виконання завдання;**
- **якщо буде наказано відправитися до медичного пункту, взяти з собою особисту зброю;**
- **у разі неможливості убути на медичний пункт – відповзти зі зброєю в укриття (місце збору поранених) та чекати санітарів;**
- уміти готувати озброєння і боєприпаси до бойового застосування, швидко і спритно споряджати патронами обойми, магазини, стрічки;
- **стежити за витратою боєприпасів і заправки БМП (БТР), танка паливом, вчасно доповідати своєму командирі про витрати 0,5 і 0,75 носимого (возимого) запасу боєприпасів і наявності пального; у разі пошкодження БМП (БТР), танка швидко вживати заходів щодо їх відновлення.**

Кожен сержант і солдат зобов'язаний захищати командира в бою, у разі його поранення або загибелі бути готовим взяти на себе командування підрозділом.

Спеціальні обов'язки солдата

Підношувач боєприпасів призначається із солдатів відділення для своєчасного забезпечення його боєприпасами й усім необхідним для ведення вогню. Він повинен вміти швидко і спритно споряджувати магазини (стрічки) для патронів, готувати ручні гранати до бойового застосування, а також:

- перебувати на позиції відділення і вести вогонь по противнику;
- знати місце розташування пункту бойового постачання роти (взводу) і прихований маршрут виходу до нього;
- з отриманням команди від командира відділення убути на пункт бойового постачання, отримати і доставити на позиції відділення у встановлений термін боєприпаси, доповісти командирю відділення і за необхідності рознести їх на позиції.
- Зв'язківець призначається із солдатів взводу (відділення, екіпажу) для передачі усних або письмових наказів (донесень). Він повинен:
- стежити за сигналами командира роти (взводу);
- знати місце перебування свого командира і прихований маршрут до командира, до якого його скерували;
- доставляти розпорядження (донесення) своєчасно в указаний термін, про що доповідати.

Загальні обов'язки військовослужбовців

Необхідність виконання завдань оборони України, захисту її суверенітету, територіальної цілісності та недоторканності, а також завдань, визначених міжнародними зобов'язаннями України, покладає на військовослужбовців такі обов'язки:

- свято і непорушно додержуватися Конституції України та законів України, Військової присяги, віддано служити Українському народові, сумлінно і чесно виконувати військовий обов'язок;
- бути хоробрим, ініціативним і дисциплінованим;
- беззастережно виконувати накази командирів (начальників) і захищати їх у бою, як святиню оберігати Бойовий Прапор своєї частини;
- постійно підвищувати рівень військових професійних знань, вдосконалювати свою виучку і майстерність, знати та виконувати свої обов'язки та додержуватися вимог статутів Збройних Сил України;
- знати й утримувати в готовності до застосування закріплене озброєння, бойову та іншу техніку, берегти державне майно;
- дорожити бойовою славою Збройних Сил України та своєї військової частини, честю і гідністю військовослужбовця Збройних Сил України;
- поважати бойові та військові традиції, допомагати іншим військовослужбовцям, що перебувають у небезпеці, стримувати їх від вчинення протиправних дій, поважати честь і гідність кожної людини;
- бути пильним, суворо зберігати державну таємницю;
- вести бойові дії ініціативно, наполегливо, до повного виконання поставленого завдання;
- виявляти повагу до командирів (начальників) і старших за військовим званням, сприяти їм у підтриманні порядку і дисципліни;

- додержуватися правил військового вітання, ввічливості й поведінки військовослужбовців, завжди бути одягненим за формою, чисто й охайно.

Про все, що сталося з військовослужбовцем і стосується виконання ним службових обов'язків, та про зроблені йому зауваження військовослужбовець зобов'язаний доповідати своєму безпосередньому начальникові.

Військовослужбовець зобов'язаний додержуватися вимог безпеки, вживати заходів до запобігання захворюванню, травматизму, повсякденно підвищувати фізичну загартованість і тренуваність, утримуватися від шкідливих для здоров'я звичок.

Із службових та особистих питань військовослужбовець повинен звертатися до свого безпосереднього начальника, а якщо він не може їх вирішити - до наступного прямого начальника.

Військовослужбовець зобов'язаний знати і неухильно додержуватися прийнятих Україною норм міжнародного гуманітарного права.

Кожний військовослужбовець зобов'язаний виконувати службові обов'язки, що визначають обсяг виконання завдань, доручених йому за посадою. Ці обов'язки визначаються статутами Збройних Сил України, а також відповідними посібниками, порадами, положеннями, інструкціями.

Права військовослужбовців

Військовослужбовці перебувають під захистом держави і мають усю повноту прав і свобод, закріплених Конституцією України.

Держава гарантує військовослужбовцям та членам їх сімей соціальний і правовий захист відповідно до законів та прийнятих відповідно до них нормативно-правових актів.

Військовослужбовці під час виконання службових обов'язків мають право застосовувати заходи фізичного впливу, а також носити, зберігати та застосовувати спеціальні засоби, зброю в порядку, встановленому законодавством.

Застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та зброї допускається, якщо інші заходи виявилися неефективними або якщо через обставини застосування інших заходів є неможливим.

Застосуванню зброї, за винятком випадків раптового нападу, нападу із застосуванням бойової техніки, транспортних засобів, літальних апаратів, морських і річкових суден, втечі з-під варти зі зброєю або за допомогою транспортних засобів під час руху, повинно передувати попередження про намір застосовувати зброю і постріл угору.

У разі застосування і використання зброї військовослужбовець зобов'язаний вжити всіх заходів для того, щоб не було завдано шкоди стороннім особам.

Військовослужбовці мають право застосовувати спеціальні засоби, засоби фізичного впливу та зброю особисто або у складі підрозділу:

- для захисту свого здоров'я і життя, а також здоров'я і життя інших військовослужбовців і цивільних осіб від нападу, якщо іншими способами й засобами захистити їх у даній ситуації неможливо;

- для затримання особи, яку застали при вчиненні тяжкого злочину та яка намагається втекти або яка чинить збройний опір, намагається втекти з-під варти, а також для затримання озброєної особи, яка загрожує застосуванням зброї та інших засобів, що становить загрозу для життя і здоров'я військовослужбовця чи інших осіб;
- для відбиття нападу на об'єкти, що охороняються військовослужбовцями, а також для звільнення цих об'єктів у разі захоплення;
- у разі спроби насильного заволодіння зброєю, бойовою та іншою технікою, якщо іншими способами і засобами неможливо припинити цю спробу.

Про застосування фізичної сили та спеціальних засобів військовослужбовець доповідає своєму безпосередньому командирові (начальникові).

Про поранення або смерть, що сталися внаслідок застосування фізичного впливу і спеціальних засобів, а також про всі випадки застосування зброї військовослужбовець зобов'язаний негайно і письмово повідомити свого командира (начальника), а командир (начальник) військової частини негайно доповідає безпосередньому командирові (начальникові), а також повідомляє військового прокурора та начальника органу управління Військової служби правопорядку Збройних Сил України (далі - Служба правопорядку) в гарнізоні.

Військовослужбовець має право використовувати зброю для подання сигналу тривоги або виклику допомоги.

Військові звання ЗСУ

Кожний військовослужбовець має військове звання в армії відповідно до Закону України *“Про військовий обов'язок і військову службу”*. Військові звання ЗС України поділяються на армійські та корабельні згідно із частиною другою статті 5 Закону України *“Про військовий обов'язок і військову службу”*. Перелік військових звань описаний нижче і має актуальність на сьогоднішній день.

Отже, військовослужбовці, резервісти та військовозобов'язані в українській армії поділяються на рядовий склад, сержантський та старшинський склад та офіцерський склад (додаток 1).

Відповідальність військовослужбовців

Військовослужбовці залежно від характеру вчиненого правопорушення чи провини несуть дисциплінарну, адміністративну, матеріальну, цивільно-правову та кримінальну відповідальність згідно із законом (ст.24 ЗУ *“Про Статут внутрішньої служби ЗСУ”*).

Військовослужбовці, на яких накладається дисциплінарне стягнення за вчинене правопорушення, не звільняються від матеріальної та цивільно-правової відповідальності за ці правопорушення. За вчинення злочину військовослужбовці притягаються до кримінальної відповідальності на загальних підставах (ст.24 ЗУ *“Про Статут внутрішньої служби ЗСУ”*).



Юридична відповідальність – це міра покарання правопорушника шляхом позбавлення його певних соціальних, матеріальних духовних чи особистісних благ чи цінностей, які йому належали до факту правопорушення, від імені держави, на підставі закону або іншого нормативного акту з метою попередження правопорушень в перспективі і відновлення (чи відшкодування) втрачених суб’єктивних прав на матеріальні і духовні цінності.

Юридична відповідальність настає тільки за вчинення правопорушень.

Принципи юридичної відповідальності



Особливості юридичної відповідальності військовослужбовців

- a) Діє тільки для військовослужбовців (на відміну від інших громадян законодавством передбачена юридична відповідальність тільки військовослужбовців за скоєння військових злочинів та військових дисциплінарних проступків).
- b) Підвищена міра відповідальності військовослужбовців за скоєння деяких правопорушень, що зумовлені принципом беззастережного підкорення командирам (начальникам). Наприклад, невиконання наказу працівником тягне за собою застосування заходів дисциплінарної відповідальності по нормам законодавства про працю, в той час як невиконання наказу військовослужбовцем може розглядатися як військовий злочин.

- с) Командири та інші посадові особи наділені певними повноваженнями щодо притягнення військовослужбовців до дисциплінарної та матеріальної відповідальності, та порушення кримінальної справи проти них.
- d) Законодавством передбачена наявність певних умов застосування влади командира та порядку виконання заходів юридичної відповідальності, що застосовується до військовослужбовців.
- e) Наявність спеціальних (притаманних тільки для військовослужбовців) видів відповідальності (наприклад – попередження про неповну службу відповідність, пониження у військовому званні, позбавлення чергового звільнення).
- f) Можливість настання дисциплінарної відповідальності за скоєні адміністративні проступки.
- g) Звільнення військовослужбовців від юридичної відповідальності, якщо діяння являє собою виконання обов'язків військової служби.
- h) Військовослужбовці не звільняються від матеріальної та цивільно-правової відповідальності, якщо на них накладено дисциплінарне стягнення за скоєне правопорушення. За вчинення злочину вони притягуються до кримінальної відповідальності на загальних підставах.

Адміністративне правопорушення (проступок) – протиправна, винна (умисна чи необережна) дія чи бездіяльність, яка посягає на громадський порядок, власність, права і свободи громадян, на встановлений порядок управління і за яку законом передбачено адміністративну відповідальність.

Адміністративна відповідальність за правопорушення, передбачена КУпАП, настає, якщо ці порушення за своїм характером не тягнуть за собою, відповідно до закону, кримінальної відповідальності. (ст.9 КУпАП)

Дисциплінарна відповідальність – це такий вид юридичної відповідальності, який настає за невиконання (неналежне виконання) військовослужбовцем своїх обов'язків, порушення військовослужбовцем військової дисципліни або громадського порядку.

Особливості притягнення військовослужбовців до дисциплінарної відповідальності в цілому співпадають з особливостями юридичної відповідальності військовослужбовців і регламентуються Законом України *“Про Дисциплінарний Статут Збройних Сил України”*.

Матеріальна відповідальність це — відповідальність військовослужбовців за заподіяну шкоду, знищення чи незаконне використання військового майна, погіршення або зниження його цінності, що спричинило додаткові витрати військової частини, де військовий проходить службу.

Основні статті Кримінального Кодексу України

Ст. 410 "Викрадання, привласнення, вимагання військовослужбовцем зброї, бойових припасів, вибухових речовин, засобів пересування, військової та спеціальної техніки чи іншого військового майна, а також заволодіння ними шляхом шахрайства або зловживання службовим становищем"

- 1) Викрадення, привласнення, вимагання військовослужбовцем зброї, бойових припасів, вибухових або інших бойових речовин, засобів пересування, військової та спеціальної техніки чи іншого військового майна або заволодіння ними шляхом шахрайства – караються позбавленням волі на строк від 3 до 8 років.

- 2) Ті самі дії, вчинені військовою службовою особою із зловживанням службовим становищем, або повторно, або за попередньою змовою групою осіб, або такі, що заподіяли істотну шкоду, - караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років.
- 3) Дії, передбачені частинами першою або другою цієї статті, якщо вони вчинені в умовах воєнного стану або в бойовій обстановці, а також розбій з метою заволодіння зброєю, бойовими припасами, вибуховими чи іншими бойовими речовинами, засобами пересування, військовою та спеціальною технікою, а також вимагання цих предметів, поєднає з насильством, небезпечним для життя і здоров'я потерпілого, - карається позбавленням волі на строк від 10 до 15 років.

Основні статті закону про кримінальну відповідальність за військові злочини

Ст.406 "Порушення статутних правил взаємовідносин між військовослужбовцями за відсутності відносин підлеглості".

- 1) "Порушення статутних правил взаємовідносин між військовослужбовцями за відсутності між ними підлеглості, що виявилось в завданні побоїв чи вчиненні іншого насильства карається арештом на строк до шести місяців або триманням у дисциплінарному батальйоні на строк до одного року або позбавленням волі строком до 3 років".
- 2) Те саме діяння, якщо воно вчинене щодо кількох осіб або заподіяло легкі чи середньої тяжкості тілесні ушкодження, а також таке, що має характер знущання або глумління над військовослужбовцем, – карається триманням у дисциплінарному батальйоні на строк до 2 років або позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.
- 3) Діяння передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені групою осіб, або зі застосуванням зброї, або такі, що спричинили тяжкі наслідки – карається позбавленням волі строком від 3 до 10 років.

Ст.407 "Самовільне залишення частини або місця служби".

- 1) Самовільне залишення частини або місця служби військовослужбовцем строкової служби, а також нез'явлення його вчасно без поважних причин на службу у разі звільнення з частини, призначення або переведення, нез'явлення з відрадження, відпустки або лікувального закладу тривалістю понад три доби, але більше місяця, - караються триманням у дисциплінарному батальйоні на строк до 2 років, або позбавленням волі на строк до 3 років.
- 2) Ті самі діяння вчинені тривалістю понад один місяць, вчинені особами, зазначеними в частинах першій або другій цієї статті, - караються позбавленням волі на строк від 2 до 5 років.
- 3) Самовільне залишення військовослужбовцем частини або місця служби, а також нез'явлення вчасно на службу без поважних причин, вчинені в умовах воєнного часу або в бойовій обстановці, - караються позбавленням волі на строк від 5 до 10 років.

Ст.409 "Дезертирство тобто залишення в/ч або місця служби з наміром ухилю від військової служби, а також неявка з тією ж метою на службу при призначенні карається позбавленням волі терміном від 2 до 5 років".

Ст.418 "Порушення статутних правил вартової служби» карається позбавленням волі терміном від 2 до 5 років". Дія передбачена частиною 1 цієї статті, вчинені в умовах воєнного стану – карається позбавленням волі терміном від 3 до 8 років.

Ст.421 "Порушення статутних правил внутрішньої служби".

- 1) "Порушення особою, яка входить до складу добового наряду частини (окрім варти) статутних правил внутрішньої служби, як що воно спричинило тяжкі наслідки, попередження яких входило в обов'язки даної особи – карається триманням у дисциплінарному батальйоні на строк до 2 років або позбавленням волі терміном до 3 років".
- 2) Те саме діяння, вчинене в умовах воєнного стану карається позбавленням волі на строк до 5 років.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

... Перший бій людина веде сама з собою ...

Шановний боєць, ця пам'ятка складена на підставі пропозицій військових психологів та особистого досвіду учасників бойових дій. Те, що буде відбуватися з вами, вже відбувалося з іншими людьми. Сподіваємося, ця інформація допоможе зберегти стабільний психофізіологічний стан і боєздатність.

Очікування і реальність в зоні бойових дій

Очікування: готувалися до виконання завдання за чітким графіком, з доброю організацією. В реальності – маршрути постійно змінюються.

Від місцевого населення очікували як мінімум нейтрального ставлення. В реальності: населення може сприймати вас як агресорів (живий щит, провокації). Після закінчення – повне розчарування, бажання розірвати контракт, незрозуміння, навіщо все це потрібно.

На початку: готовність виконувати будь-які завдання, мобілізація. В процесі – розгубленість, незрозуміння, страх, невизначеність (наприклад, немає наказу дійти до певного місця і там розташуватися, як диктують усі правила).

Очікування: визнання учасниками бойових дій. Реальність: тривале оформлення документів, повільна робота стройової частини.

Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність

- a) Відсутність чітко визначеної лінії фронту, часткова ворожість місцевого населення, зміна (порушення) режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичайних кліматично-географічних факторів породжують почуття невпевненості і тривоги.
- b) Ізоляція й відчуття викинутості – вимушена самотність при виконанні бойових завдань. Тривале перебування на бойових постах при охороні доріг, ділянок, районів, часто у відриві від основних сил, в незрозумілих умовах, з нестійким зв'язком нерідко викликає відчуття "викинутості".
- c) Загроза життю і здоров'ю – не тільки безпосереднє, але й постійне очікування.
- d) Невизначеність – дефіцит або суперечливість особисто значущої інформації.
- e) Реальна можливість потрапити у полон, в заручники з подальшими тортурами і знущаннями; високий ризик смерті, каліцтва; наочне бачення загибелі товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення.
- f) При наближенні терміну ротації, у деяких військовослужбовців зростає страх бути вбитими або пораненими.
- g) Віддаленість від близьких, тривога за них, незрозумілість цілей війни, ставлення суспільства до конфлікту.
- h) Впевненість або невпевненість в сприятливому розвитку подій, які багато в чому залежать від керівництва, згуртованості, особистісних якостей керівника, дисципліни.
- i) Відсутність нормальних умов для життя і бойових дій.

Рекомендації щодо зниження факторів ризику в зоні бойових дій

- 1) **Обережність** і реальне **сприйняття небезпеки**: адекватно оцінювати небезпеку. В бою небезпека завжди реальна. Не знаходитися на відкритій місцевості, де можливий обстріл. Постійно контролювати територію, де знаходитимешся. Тримати зброю завжди при собі й напоготові. Вивчати статuti (це допоможе прийняти правильне рішення щодо своїх дій в несподіваних обставинах). Організувати бойову охорону. Якщо командири не діють – проявляти ініціативу.
- 2) **Раптовість (несподіванка) і новизна (нестандартність)** обстановки. Між гарантією прогнозу і реальним розвитком бойової ситуації, як правило, виявляється розрив, який в бою є джерелом психічного перенавантаження. Причина цього – у невідповідності між розумінням ситуації особою, яка приймає рішення, і реальним її розвитком.
- 3) Під час ведення бойових дій значно зростає **відповідальність за прийняте рішення** та її виконання перед країною, законом і суспільними вимогами, старшим командиром і підлеглим особовим складом. Можливе дезертирство або написання рапорту про звільнення.
- 4) **Монотонність і нудьга** від надлишку часу у період тривалого очікування може дестабілізувати діяльність деяких солдат, у тому числі і командирів, у яких особливостями характеру є демонстративність, збудливість, екзальтованість.
- 5) Може виникнути **клаустрофобія** – страх замкненого простору, наприклад, при обстрілі противником (супроводжується несвідомим прагненням покинути це укриття, не дивлячись на ще більшу загрозу), і **агорафобія** – страх відкритого простору (прагнення сховатися від звукового і зорового впливу бойових дій).
- 6) **Кров і вид важких травм**, руйнувань – важкі поранення та смерть бойових товаришів, руйнування укриттів, будівель і бойової техніки, як правило, паралізують незагартовану для адекватного, вираженого сприйняття всього цього психіку людини. Вид трупів, відірваних рук, ніг, крові, пульсуючої з відкритої рани, розрізаного тіла або пригнічує людську психіку, або викликає неадекватну активність у воїнів. Звук міни, що летить може стати причиною панічних реакцій. Запахи можуть доповнити і посилити негативний вплив.
- 7) **Дефіцит часу**, прискорення темпу дій, складність рішень, надлишок інформації, поєднання декількох видів діяльності одночасно, ступінь складності дій спеціалістів бойового складу, високий рівень фізичного та психологічного навантаження. Для підвищення працездатності, боєздатності, стресостійкості, психологічної пружності виконувати рекомендації лікарів, психологів, слідкувати за режимом вживання води, харчування, сну (!). Не вживати алкоголь та наркотичні речовини (!).
- 8) **Ворожість населення і провокації**. Бути до цього готовими і перевіряти їжу, воду та інше; пам'ятайте про перевірку інформації.

Стрес та бойовий стрес

Стрес – це порушення спокою, яке виникає у людини, як реакція на певну ситуацію, зовнішню або внутрішню діяльність, це напружений стан людини внаслідок впливу емоційно-негативних і екстремальних чинників зовнішнього середовища. **Це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію.**

Функціонування психіки в екстремальній ситуації, можна пояснити метафорою “у віз запряжені коні, якими керує кучер”.

Психіка людини складається із трьох частин. Найдавніша стволова частина і парасимпатична нервова система відповідають за тіло — “віз”. Лімбічна частина і симпатична нервова система — за емоції та дії (“коні”), а система емоційного й соціального контролю — узагальнює досвід, спрямовує діяльність, контролює (“кучер”).

Коли трапляється щось надзвичайне, небезпечне для життя, лімбічна частина (“коні”) бере керівництво на себе. Передусім вона “відключає” систему контролю (“кучера”). (В небезпечній ситуації так усе й має бути.) Починає інтенсивно функціонувати стволова частина: виділяються гормони, необхідні для інтенсивного реагування на ситуацію — адреналін, норадреналін, кортизон. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляють, а іноді й зовсім відключають чутливість тіла — така реакція зменшує страждання, зберігає від больового шоку у випадку поранення. Наприклад, антилопа у стані шоку падає замертво за кілька хвилин до того, як кігті лева доторкнуться її. Це дає можливість тварині вижити, якщо лев її не з’їсть відразу. Якщо ж вижити не вдається — смерть буде безболісною. Уникнувши небезпеки, антилопа знаходить безпечне місце і починає тремтіти — так організм звільняється від напруження.

Підсумовуючи можна сказати що, у людини існують три типи реакції на стрес: **боротьба, втеча, завмирання**. Прояви характерні для кожного етапу переживання травми (ви можете визначити своє самопочуття і зрозуміти, що відбувається з бойовими побратимами).

Стан шоку (бойовий шок)

- Бліда шкіра; пильний погляд, людина майже не моргає; забуває, що було, що потрібно робити; не виявляє емоцій, описуючи емоційно заряджену ситуацію; відсутність або уповільнення мовлення; холодні кінцівки; тримається окремо від інших, аби почувати себе в безпеці; слабкий м’язовий тонус або сильні спазми.

Надзбудження (бойовий стрес)

- Почервоніння шкіри; часте моргання; різкий сміх; неспокій, метушливість; пітніє; швидке, нестримне мовлення; надмірна пильність, настороженість; емоційні вибухи; надмірна реакція страху, що довго триває; несподіване відчуття жару; різко відводить погляд; надмірна чутливість; напружені м’язи.

Втома (бойове виснаження)

- Песимізм, пригніченість, млявість; дратівливість, невдоволення всім (“нічого не хочеться”); тривожність; знервованість; напружений вираз обличчя; брак стійкого контакту очі в очі; голосне мовлення; важко розслабитися; проблеми зі сном і апетитом; працездатність знижена (важко виконувати поставлені завдання, не хочеться вмиватися, голитися тощо).

Вихід із травми

- Хвилеподібно накочується туга, сум, спустошення; може бути почуття провини, образи; періодично хочеться плакати при згадці про травматичні події; в такі моменти з’являється небажання жити; стримування сліз; погіршення імунітету — часті простудні захворювання; психосоматичні розлади (наприклад, проблеми з травленням, підвищення тиску, болить голова тощо).

Адаптація до екстремальної ситуації

- Поліпшення уваги; активізація мислення; загострення вищих почуттів: патріотизму, відповідальності, колективізму, сумління, готовності до самопожертви тощо; віра в свої сили, в успіх, сподівання на краще; здатність терпляче витримувати випробування; емоційна стійкість; здатність до концентрації для вирішення завдання; стійкість до тимчасових невдач; здатність організму швидко перебудовуватися, підвищення витривалості тощо.

Гостра стресова реакція

Наслідки стресовій ситуації проявляються у різних людей по-різному: можуть відразу після події або через певний проміжок часу. Перш за все військовослужбовець повинен знати, що наслідками сильного стресу можуть бути:

- втрата сну і апетиту;
- нав'язливі спогади;
- кошмарні сновидіння про пережиту подію;
- погіршення настрою при спогадах про подію;
- втрата здатності відчувати сильні почуття і емоції;
- порушення пам'яті ;
- бажання уникнути думок і почуттів, пов'язаних з пережитою психотравмуючою ситуацією;
- почуття “вкороченого майбутнього”, втрата життєвих орієнтирів;
- важкість в зосередженні;
- дратівливість;
- лякливість.

Кожен учасник військових дій може бути у стані бойового стресу. Бойовий стрес виникає ще до реальної загрози життю і триває аж до виходу із зони бойових дій.

Бойовий стрес – це процес мобілізації усіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання небезпечної ситуації для життя. У людини відбувається зміна складу крові. 7 Гормони, що потрапляють у кров із залоз внутрішньої секреції, викликають тривогу, пильність, агресивність. Збільшується об'єм легенів, що дозволяє отримувати більше кисню органам, які активно задіяні. Звуження кровоносних судин веде до підвищення кров'яного тиску, посилення кровообігу, перерозподілу її кількості в органах (у активних людей зменшується її подача до внутрішніх органів і збільшується – до серця, скелетних м'язів).

Участь у бойових діях розглядається як стресор, травматичний практично для будь-якої людини, участь у війні супроводжується впливом низки чинників:

- усвідомлення почуття загрози для життя, так званий біологічний страх смерті, поранення, біль, інвалідність;
- ні з чим не порівняний стрес, що виникає у людини, яка є учасником бойових дій; разом з цим з'являється психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю на очах товаришів по зброї або з необхідністю вбивати людину, навіть ворога;
- вплив специфічних факторів бойової ситуації (дефіцит часу, прискорення темпів дій, раптовість, невизначеність, новизна);
- негаразди й позбавлення (часто відсутність повноцінного сну, особливості питного режиму та харчування).

Ззовні в бойовій ситуації стрес проявляється в підвищенні пульсу, температури тіла, дихання військовослужбовця, блідості або почервоначенні обличчя, посилення потовиділення, пересихання в роті, тремор м'язів, почастишання сечовипускання, посилення тривоги й пильності тощо. Всі перераховані симптоми – **це нормальна реакція людини на ненормальні обставини бойової ситуації.**

Рекомендації з протидії впливу стресу

Що допомагає послабити стрес:

- намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;
- робіть все якомога більш точно;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;
- намагайтеся побачити себе з боку;
- спробуйте уявити з боку усю ситуацію;
- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати про своє завдання, для цього запитайте себе: *“Хто я? Де я знаходжусь? Яке моє завдання (що я повинен робити?)”*;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе, що відбувається в цілому.

У ситуації надмірного стресу:

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете впоратися з емоціями (страхом або панікою) – зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болі;
- якщо ви розгубилися – спробуйте відчутти положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені, спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

Досвід подолання негативних емоцій у бійців спецназу. Почуття страху в бою

Одним із найпоширеніших методів є відмова від детального обмірковування ситуації (саме обдумування цих деталей і породжує тривогу) і миттєве включення для подолання перешкод за принципом: *“вовка боятися у ліс не ходити”*.

“Страшно у цьому житті буває будь-якій людині (“не боїться тільки дурень”)”. Так от, військовим корисно знати, що емоційні реакції в ситуації страху і перед сексуальним контактом однакові.

Ось як цю ситуацію пояснив один досвідчений інструктор: *“Коли ти відчуваєш страх та серце почало “стукати” в грудях, згадай свій перший секс. Саме так у тебе “стукає серце” коли ти усвідомлюєш реальну небезпеку.”* В обох ситуаціях твій організм реагує однаково.

Тому в момент усвідомлення цієї небезпеки, можливо, більш яскраво згадай, уяви і відчуй себе саме з цією жінкою, саме в те найперше твоє *“бойове хрещення”*. Твоя свідомість переключиться на цю картинку, і ти кілька секунд проживеш у цьому режимі. І тобі буде не до небезпеки, страх зникне. Але жінки немає, і збудження відійде, *“перегорить”*, настає фаза *“бойової байдужості”*. Залишається бойова робота, яку ти будеш робити спокійно і зібрано.

Відключайтеся від негативу. Вправа “Вимикач”.

Від накручування страшних думок, а також зацикленості на негативних образах добре допомагає техніка *“Вимикач”*. Коли важко позбутися думок, які породжують тривогу та страх,

уявіть що ця нав'язлива думка великий вимикач, потягніться до нього та вимкніть. Раз – і все, тиша. Ви вимкнули цю думку.

Техніка нормалізації дихання

“Збираємо” весь страх, який нас охопив, і шумно із зусиллям видихаємо його до повної порожнечі в грудях. На видиху звільняємося від боягузтва, а вдихаємо сміливість. Вдихаємо спокійно, відчуваючи, як енергія, проникаючи всередину, наповнює нас рішучістю. Уявіть що ви видихаєте темні плями, клуби диму, а вдихаєте – успіх, силу. Видихаємо слабкість, вдихаємо силу. Видихаємо страх, вдихаємо рішучість.

Змінивши дихання, характерне для страху, на будь-яке інше, ви відчуєте себе спокійніше і зможете тверезо оцінювати ситуацію. Дихання відновлює внутрішню гармонію і цілісність, а страх не має влади над гармонійною особистістю.

Керування диханням

Дихання не тільки найважливіша функція життєдіяльності організму, але й ефективний спосіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тонусу, а при видиху він знижується. Змінюючи ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на зміни багатьох функцій організму у тому числі психічних. Для початкового освоєння можна запропонувати два види дихання: нижнє (черевне) і верхнє (ключичне). Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку. Воно є найпродуктивнішим, так як в нижніх відділах легенів розташована найбільша кількість легеневих пухирців (альвеол).

Вправа “Квадратне дихання”.

Виконується черевне дихання наступним чином. Сидячи або стоячи, необхідно скинути напругу з м'язів і зосередити свою увагу на диханні. Далі проводиться 4 етапи єдиного циклу дихання, який супроводжується внутрішнім рахунком для полегшення навчання. На рахунок 1234 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1234) проводиться затримка дихання і плавний видих на 6 рахунків (123456), що супроводжується підтягуванням м'язів живота до хребта. Перед наступним вдихом знову слідує пауза на 2-4 рахунки. Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, наче перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка, і вона не повинна колихнутися. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та врівноваженим.

Результатом виконання цієї техніки буде:

- 1) Психологічний спокій: досягнення можливості розумно і без зайвої метушні вирішити проблему що виникла.
- 2) Стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму:
 - повернення частоти серцебиття до норми;
 - нормалізація тиску;
 - відновлення спокійного дихання.
- 3) Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ