

ПЕРСОНАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СПРИЧИНЕНОГО БОЙОВОЮ ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

У статті розглянуті персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою, висвітлено можливості психокорекційних впливів з метою надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.

Ключові слова: стрес, бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад, саморегуляція, персональні стратегії.

В статье рассмотрены персональные стратегии участников антитеррористической операции по преодолению стресса, вызванного боевой психической травмой, освещены возможности психокоррекционных влияний с целью оказания психологической помощи тем, кто в ней нуждается.

Ключевые слова: стресс, боевая психическая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, саморегуляция, персональные стратегии.

Постановка проблеми. Термін «стрес» і «травматичний стрес» з повним правом можна вважати одним із символів нашого часу. XX століття і вже початок XXI століття дають нам великий матеріал по вивченню та розумінню ролі та місця психічної травми у формуванні психічної патології: це безперервні невеликі і локальні війни в тій чи іншій частині світу, різні військові конфлікти, постійні погрози з боку бойовиків і терористів, активізація кримінальних сил. У силу цього проблема травми і посттравматичних (постстресових) розладів є актуальною проблемою психологічної науки. Особливо це актуально в останній час і насамперед стосується бійців антитерористичної операції, які постійно зіштовхуються з травмуючими подіями, що пов'язані з емоційно насиченими переживаннями, що не є звичайними для людей і не так часто трапляються з людьми у мирному оточенні. За описами учасників антитерористичної операції, повернення до нормальних умов життя є не меншим випробуванням, ніж травматичні переживання. Саме тому ми говоримо про необхідність психологічної реабілітації серед тих бійців АТО, які потерпають від бойової травми. Необхідність психологічної реабілітації витікає перш за все з гуманістичного відношення до людини, яка ризикує власним здоров'ям та життям заради державних інтересів.

Стан вивченості проблеми. Проблемою бойової психічної травми та негативних психічних станів, спричинених нею, займалися ряд вітчизняних вчених. Зокрема, Тимченко О.В., Осьодло В.І., Миронець С.М., Яковенко С.І. Однак, посттравматичних стресові розлади,

пов'язані з бойовою травмою, що спричинена участю у бойових діях під час антитерористичної операції та методи їх подолання, зокрема за допомогою персональних стратегій, наразі вивчені недостатньо і знаходиться на етапі активного дослідження на основі нагальних практичних та теоретичних доробок.

Метою статті є вивчення негативного впливу стрес-факторів на стан психологічного здоров'я учасників бойових дій в зоні АТО та психокорекція стресових станів та бойової травми за допомогою комплексу персональних стратегій.

Виклад основного змісту. Травмуючою ми називаємо подію, яка за своїм смисловим змістом і аксіологічною значимістю виступає за межі повсякденного, буденного, нормального людського досвіду. До цього ряду належить і бойова психічна травма. Основною особливістю бойової психічної травми, на відміну від стресових розладів, викликаних короткотривалими екстремальними подіями (природні катаклізми, аварії, акти насилля), є тривале перебування в небезпечному для життя середовищі, страх загибелі або отримання інвалідизуючого поранення, необхідність забезпечення виживання, висока фізична, психічна перенапруга, блокування емпатійності та чутливості, посилення агресивності і жорстокості по відношенню до ворога [1].

Посттравматичний стресовий розлад в результаті бойової психічної травми у бійців АТО виникає внаслідок реакції на події загрозливого або катастрофічного характеру, тобто на пряму загрозу смерті. У ряді випадків довготривалі екстремальні ситуації

мають вкрай негативний вплив на учасника воєнних дій, викликають порушення поведінки, конфліктність, соціальні девіації. Довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках призводити до значних змін психічного стану, що виражаються у порушенні ієрархії значимості, зникненню властивих раніше оцінок, підходів у міжособистісних відношеннях. Ці стани нагадують симптоми психічного захворювання. Вони, як правило, короточасні і зникають після виходу людини із стресової ситуації. Однак, зміни, що виникли при стресі, здатні визвати і довготривалі порушення в структурі особистості. Найбільш негативним варіантом реакції на стресову ситуацію є розвиток апатії, пасивності. Людина зупиняє властиву їй активність, не вмішується в перебіг подій, що відбуваються навколо неї, якщо розцінює ситуацію як безнадійну. Психопатологічні розлади, що виникли в результаті бойової травми, багато в чому схожі на ті, які розвиваються в звичайних умовах. Однак є і суттєві відмінності, зумовлені як етіопатагенезом розладу, так і його динамікою: а) причини захворювання характеризуються екстремальністю виникнення, афективністю, насиченістю переживання; б) розлад виникає одночасно у великій кількості людей, і постраждалі вимушено продовжують активну боротьбу з наслідками травми; в) пережита аномалія постає перед суб'єктом як безглузда і викликає почуття провини за смерть або важку травму іншої людини; г) відсутнє почуття повної безпеки; д) присутній ризик втратити самоконтроль.

У такій ситуації психічна напруга довгий час не може знайти вихід і внаслідок цього проявляються такі симптоми:

- паніка, що виражається в збудженні (підвищене серцебиття, тремтіння рук, швидка мова, підвищений тон, багато непотрібних, хаотичних дій);

- безадресний страх або переляк;

- небажання згадувати травмуючу подію, яке виникає внаслідок неусвідомлених намагань суб'єкта «витіснити» зі свідомості найбільш несприятливі епізоди [6] ; або постійне повернення думок до травмуючих подій; нав'язливі яскраві спогади, часто повторювані у снах;

- підвищена чутливість до інших подій, які нагадують пережитий стрес;

- погіршення психічних процесів (пам'ять, мислення, сприйняття, відчуття);

- нездатність отримувати задоволення від звичних речей, справ, подій;

- порушення сну;

- поганий настрій, підвищена дратівливість, агресивність;

- почуття безпорадності, уразливості, втрата контролю;

- почуття провини за те, що живий, а інші загинули;

- страх розлуки і множинних втрат (смерті родичів, близьких, свого життя) ;

- постійне відчуття тривоги.

Окрім цього, є дві категорії бійців, які по-різному реагують на пережите. Люди військові, які вже бачили війну, сприймають це інакше, ніж люди цивільні, які були мобілізовані. Але досвід свідчить, що як би добре не були підготовлені бійці, яким би вмілим не було керівництво їхніми діями, вони нерідко не витримують тих психологічних навантажень, яким піддаються в надзвичайних ситуаціях бойових дій. По суті, всі учасники бойових дій, що піддаються впливу стрес-чинників в зоні АТО, потребують психологічної допомоги. Психологічна допомога (самопоміа) – це комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання бійців психотравмуючих обставин, збереження боєздатності і попередження розвитку у них посттравматичних стресових розладів. Психологічна допомога включає в себе психологічну підтримку і психологічну реабілітацію.

Форми психологічної реабілітації залежать від психічного і психофізіологічного стану учасника військових дій. Коли останній усвідомлює свої психологічні труднощі та стан, що заважає нормальному функціонуванню, відносно нього застосовуються психореабілітаційні методи, які полягають у психологічному інформуванні, психологічній і соціально-психологічній підтримці бійців та членів його родини, використанні спеціалізованих психологічних методів, що прискорюють відновлення позитивного психологічного стану.

Власне психологічна реабілітація вирішує широке коло завдань психологічної допомоги учасникам АТО. І, насамперед, таких як:

- 1) нормалізація психічного стану.

- 2) відновлення порушених (втрачених) психічних функцій.

3) гармонізація Я-образу зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація та ін.).

Для подолання стресу важливо знати, де полягає джерело хронічного дисбалансу - у зовнішніх вимогах, які занадто високі, або в можливостях людини, які занадто обмежені. У зв'язку з цим робота з подолання стресових станів повинна вестися у двох напрямках: по шляху зміни ситуації (через зменшення числа стресорів і їх інтенсивності) і зміни особистості бійця - зміна когнітивних оцінок ситуації чи особистісних стратегій поведінки [2]. Досвід психореабілітаційної роботи показує, що практично весь комплекс психореабілітаційних заходів з бійцями АТО може успішно здійснюватися поряд з персональними стратегіями подолання стресу та методами психологічної самопомоги. Зрозуміло, що стрес обумовлений багатьма різноманітними чинниками, і його повне усунення з середовища бойових дій здається нам малоімовірним. Проте, стрес може і повинен бути керованим. Існують персональні стратегії, які повинні мінімізувати стрес і сприяти його профілактиці. Під персональними поведінковими стратегіями ми будемо розуміти вплив людини на свою психіку для цілеспрямованої регуляції діяльності організму, його реакцій, процесів та станів. Персональні психологічні стратегії допомагають вирішувати наступні завдання:

- профілактика негативних психічних станів;
- розрядка емоційної та стресових реакцій напруженості;
- мобілізація вольових ресурсів;
- зниження інтенсивності больових відчуттів, що виникають при травмах.

Розглянемо, насамперед, персональні стратегії подолання бойової психічної травми, тому що подібні методи і прийоми спроможні допомогти практично кожному учаснику бойових дій. Насамперед в період психореабілітації психологам потрібно звернути увагу постраждалих бійців на такі аспекти персональних стратегій і виробити навички:

1) розпізнавати нормальні реакції на страх, подбати про те, щоб отримати корисну, вірну інформацію про нормальні реакції на травму. Легше мати справу з інтенсивними реакціями тоді, якщо є змога пригадати, що подібні "ненормальні" реакції в дійсності якраз і є нормальними реакціями на ненормальну ситуацію ;

2) легалізувати наявність страху. Це означає погодитися з тим, що це нормально -

відчувати страх і переживати той спектр емоцій, які зараз переживаються;

3) керуватися принципом "тут і зараз". Тобто потрібно радіти тому, що відбувається тепер – звертати увагу на смак їжі, на небо над головою, на квітучі дерева, вчитися відчувати своє тіло, стежити за диханням;

4) пам'ятати, що не можливо контролювати все. Ніхто не в змозі повністю передбачити, запобігти або проконтролювати дії інших людей або всіх можливих ситуацій. Інтеграція цього факту у світогляд бійців корисна для психічного здоров'я;

5) об'єктивувати стреси, тобто вміти не катастрофізувати ситуацію (вміння розрізнити катастрофу від невдачі). Інакше кажучи - це вміння об'єктивно оцінювати те, що зразу здається трагічним і катастрофічним. Потрібно по мірі можливості уникати людей, які гіперболізують або роблять катастрофу з того, що сталося;

6) бути гнучким до установок. Це означає бути орієнтованим на позитивне вирішення ситуації, але в разі невдачі знизити її рівень до терпимого;

7) позитивно акцентувати досвід. Це не означає ігнорування хиб та невдач, а це є ствердження оптимістичного підходу відносно можливості їх виправлення на фоні фіксованих вдач щодо подолання труднощів;

8) послідовно проводити в життя принцип взаємної казуальності. Його зміст у тому, що майже не буває випадків, коли у спільних невдачах винен один з партнерів ;

9) створити безпечне оточення. Потрібно приділити час тому, щоб критично оцінити фізичне оточення, і намагатися знайти шляхи зміцнення свого почуття безпеки через спілкування з родиною та з близькими, хорошими друзями;

10) займатися фізичними вправами та збалансовано харчуватися. Рухатися, займатися повсякденними справами, спортом, щоб позбутися напруги і страхів. Це покращує фізичне здоров'я, що допомагає в боротьбі зі стресом; Існує припущення, що фізичні вправи і система збалансованого харчування – два чинники, що покращують фізичне здоров'я та можуть сприяти успішній боротьбі зі стресом. Непряме підтвердження цього припущення обумовлено тим фактом, що воно фізично пристосовує людей, роблячи менш ймовірним розвиток деяких хвороб (наприклад, серцево-судинних захворювань), ніж в осіб, фізично менше пристосованих. При сутичці зі стресом фізична підготовленість може служити „буфером”, що пом'якшує негативну дію стресорів.

11) підтримувати такі індивідуальні методи зняття напруги як аутогенне тренування, навіювання, позитивні афірмації, дихальну та м'язову релаксацію. Це зменшує емоційно-нервову напругу, що виникла в процесі бойових дій та покращує відпочинок;

12) уникати вживання алкоголю, заспокійливих і снодійних засобів (завдяки ним можливо сховатися від проблеми, проте не вирішити її);

13) зменшити споживання стимулюючих речовин (кава, чай, шоколад, кола, сигарети) - не навантажувати ними організм, він і так напружений.

Крім того, популярні такі індивідуальні методи зняття напруги, як експрес-методи саморегуляції в бойових умовах та в період реабілітації. Вони є важливими корекційними засобами, що застосовуються на першому етапі реабілітації. Додаткова стратегія боротьби зі стресом – це розслаблення. Релаксаційний тренінг може містити у собі прийоми, що стимулюють глибоке розслаблення мускулатури. Таке розслаблення знижує тиск крові, нормалізує пульс і роботу інших тілесних функцій. Таким чином, використовуючи цю техніку в період реабілітації бійці АТО можуть значно знизити вплив стресу на їхнє фізичне самопочуття. Крім того, популярні такі індивідуальні методи зняття напруги, як аутотренінг, методика загального розслаблення і відпочинку, прийоми самогіпнозу, ідеомоторні тренування. За допомогою подібних прийомів знижується нервово-емоційна напруга, підвищена дратівливість, що, безсумнівно, позитивно позначиться на загальному здоров'ї учасників антитерористичної операції, активізує протікання відновних процесів, посилить мобілізацію ресурсів. Існують різні методи та модифікації методів саморегуляції, за загальної спрямованості адекватні цим завданням. До них, перш за все, слід віднести техніки активної нервово-м'язової релаксації, метод аутогенного тренування, прийоми самогіпнозу, ідеомоторні тренування ».

До пошуку і застосуванню спеціальних технік, що дозволяють зняти стрес, ми підходимо з позиції розуміння необхідності набуття бійцями відповідних навичок.

Це означає, що наведеним нами вправам саморегуляції можна навчитися так само, як і будь-яким іншим професійним навичкам. На основі цих базових навичок побудовані більш специфічні і складні техніки подолання стресу.

Вправа психічної саморегуляції 1.

Психічна саморегуляція (ПС) – інтрапсихічний вплив на власну свідомість з

метою формування оптимального стану бійців, мобілізації функціональних можливостей організму чи зниження (ліквідація) нервово-емоційної напруги.

1. Підготовча фаза. Заняття ПС може проводитися як у положенні сидячи (у «позі кучера»), так і лежачи. Краще лягти на підлогу, попередньо підстеливши згорнуту вдвічі вовняну чи байкову ковдру. Руки лежать уздовж тулуба долонями догори. Пальці рук напівзігнуті, що полегшує розслаблення м'язів рук. Носки ніг розведені (полегшується розслаблення м'язів ніг), голова ледь повернена у бік (лежати прямо без напруги м'язів шиї вона не може). Рот злегка відкритий, язик притиснутий до верхнього ряду зубів, як при проголошенні букви «Т». Очі заплющені. Голова повинна «дивитися» на північ, ноги - на південь.

2. Фаза м'язового розслаблення. В основі цієї навички - здатність максимально яскраво із граничною силою уяви, але, не напружуючись тілесно, уявляти зміст формул самонавіювання, що представлені нижче, й уміння утримувати увагу на обраному об'єкті чи ділянці тіла. При глибокому розслабленні формується відчуття легкості, падіння, зникнення окремих частин чи усього тіла в цілому.

Знаходячись у вихідному положенні, для початку необхідно зосереджуватися на визначених частинах тіла. Спочатку на кінчиках пальців рук, м'язах передпліч, плечей. Потім «думка» ковзає по ногах нагору, зосереджуючись на пальцях ніг, ікрах, стегнах і переходить на тулуб, підборіддя, губи, кінчик носа, крапку між бровами, середину чола. Потім усе повторюється у зворотньому напрямку.

Уявне повторення та проголошення слів у процесі заняття служить для чіткого визначення області в «схемі тіла», на яку в цей момент повинна бути спрямована увага. Окрім того, специфіка проголошення слів полягає у тім, що кожне слово вимовляється на видиху. На видиху слово найбільш точно збігається з реальними фізіологічними змінами та більш ефективно здійснюється функція програмування особливостей свідомості та його пострелаксаційного стану.

При самостійних заняттях, рух думки по тілу потрібно супроводжувати наступними словесними формулами розслаблення:

мої руки, ноги та все тіло розслаблюється. Повторити 7-9 разів.

мої ноги, руки та все тіло тяжчають. (7-9 разів)

мої ноги, руки та все тіло стають дуже важкими і теплими (11 разів).

Вираз обличчя як «маски спокою» повинен завершити контрольні дії з м'язами й узагальнити їх у єдиний психічний образ. Надалі цей образ може служити еталоном, крапкою відліку для усвідомлення та ліквідації напруженості, тривоги, занепокоєння. Варто спеціально зафіксувати у пам'яті появу легкої посмішки при максимально розслаблених м'язах обличчя. Ця посмішка, буквально одними куточками губ, служить індикатором розслаблення, що наступило, а також створює позитивну емоційну налаштованість після ПС, формує цілісний образ сприятливого психофізіологічного стану.

Вихід із релаксаційного стану свідомості

Незалежно від часу виконання ПС, необхідно правильно завершити ПС і вийти зі стану розслаблення. Неправильним виходом можна «звести нанівець» весь позитивний ефект релаксації.

Спочатку треба «пробігтися» внутрішнім поглядом по своєму тілу, відчути й активувати м'язи у порядку, зворотному розслабленню. Необхідно зробити подих більш глибоким і енергійним. Видих повинен бути коротше вдиху (короткий енергійний видих при звичайному вдиху та паузі між ними).

Вправа психічної саморегуляції 2.

Основні передумови занять нервово-м'язовою релаксацією полягають у наступному:

- Стрес і тривожність зазвичай пов'язані з м'язовою напругою;
- При ослабленні напруги м'язів можна досягти значного зменшення переживань, занепокоєння, тривоги, інших проявів психічного порушення;
- Відчуття розслаблення м'язів легше досягти й відчути при порівнянні з напругою.

Техніка нервово-м'язової релаксації має терапевтичний ефект при безсонні, гіпертонічній хворобі, мігренях, невротичних станах.

Попередня інструкція.

Система вправ релаксації припускає напругу з наступним розслабленням кожної групи м'язів протягом 5 сек., які повторюються двічі. Однак, якщо відчувається залишкова напруга в м'язі, то можна збільшити кількість скорочень м'язових груп до семи разів.

Основна інструкція.

Перш ніж почати займатися, знайдіть спокійне місце із приглушеним освітленням. Сядьте в зручне крісло... Почати потрібно з того, щоб звернути увагу на подих. Стежте

уважно, як повітря попадає в ніздрі й далі проходить у легені. У міру того, як Ви вдихаєте, живіт і грудна клітка розширюються, при видиху вони звужуються. Зосередьтеся на вашому диханні протягом 2-3 хвилин.

Потім переходьте до розслаблення основних груп м'язів.

Грудна клітина

Розслаблення почніть із грудної клітки. Зробіть дуже глибокий вдих. Спробуйте вдихнути все повітря, що Вас оточує. Затримайте повітря... (порахуйте до 10-20) і... розслабтеся. Тепер видихніть все повітря з легенів і поверніться до нормального дихання. Чи відчули Ви напругу в грудній клітці під час вдиху? Чи помітили Ви розслаблення після видиху? Запам'ятаєте це відчуття, усвідомте, оцініть його, оскільки прийдеться знову повторити цю вправу. Вдихніть глибоко! Дуже глибоко! Глибше, ніж колись! Глибше, ніж будь-коли! Затримайте вдих і розслабтеся. Швидко видихніть і поверніть вихідне дихання. Відчули тепер напругу? Відчули розслаблення? Спробуйте зосередитися на різниці Ваших відчуттів, щоб потім з більшим успіхом повторити все знову. (Між вправами пауза в 10-15 сек.)

Нижня частина ніг

Звернемося до ступнів та ікр. Перш ніж почати, поставте обидві ступні щільно на підлогу. Залишіть пальці ніг на підлозі й підніміть обидві п'яти так високо, як тільки це можливо. Затримаєте їх у такому положенні й розслабте. Нехай вони м'яко впадуть на підлогу. Ви повинні були відчути напругу в ікрах. Повторіть цю вправу: підніміть п'яти високо, дуже високо! Ще вище, ніж колись. Затримайте! А тепер розслабте. При розслабленні Ви могли відчути поколювання в ікрах, деяку тяжість, що відповідає розслабленому стану. Тепер залишіть обидві п'яти на підлозі, а пальці підніміть якнайвище, намагаючись дістати ними до стелі. Затримаєте їх! І розслабте... Повторіть цю вправу. Підніміть пальці ніг високо! Вище! Ще вище! Затримайте! Розслабте... Ви можете відчути поколювання в ступнях.

Стегна

Щоб розслабити цю групу м'язів, уявіть собі, що Ви на пляжі й зариваєте п'яти в пісок. Заривайте п'яти в підлогу! Твердіше впирайтеся п'ятами! Ще твердіше! Твердіше, ніж було колись! Затримайте напругу!

І розслабте. Повторіть ще раз. Заривайте п'яти в підлогу. Твердіше! Ще твердіше! Твердіше, ніж було! Ще! І розслабте. Тепер у верхній частині Ваших ніг повинне відчуватися розслаблення. Дайте м'язам

Питання психології

розслабитися ще більше. Ще! Зосередьтеся на цьому відчутті (пауза 20 сек.).

Плечі

Тепер попрацюйте над плечима. Ми несемо на наших плечах великий вантаж напруги й стресу. Дана вправа складається в потискуванні плечима у вертикальній площині в напрямку до вух (подумки спробуйте дістати до вух плечима). Підніміть плечі. Підніміть їх вище. Ще! Вище, ніж було! Затримайте! Розслабте. Повторимо ще раз. Піднімайте Ваші плечі якнайвище! Ще вище! Вище! Максимально високо! І розслабте. Опустить плечі, повністю дайте їм розслабитися. (пауза 20 сек.).

Заключний етап

Зараз Ви розслабили більшість основних м'язів Вашого тіла. Щоб була впевненість у тому, що всі вони дійсно розслабилися, проробіть дуже просту вправу: щосили напружте відразу всі м'язи. Зберігайте цю напругу, повільно рахуючи до двадцяти. Потім глибоко вдихніть і разом з дуже повільним видихом, зніміть цю напругу. Нехай ваше тіло обм'якне. Наприкінці подумки « пробіжіться» по всьому тілу від кінчиків пальців ніг до верхівки тіла,

відзначте наявну напругу у м'язах. Якщо напруга є, повторіть вправу ще раз.

(Вправи можна виконувати від 3 до 7 разів).

Вихід зі стану релаксації

Для того, щоб повернутися в стан робочої активності, зробіть глибокий вдих, затримайте його і різко видихніть. Повторіть ще раз - два. Установіть звичний ритм подиху.

Перелік наведених вправ може бути розширений за рахунок включення додаткових прийомів аналогічного типу.

Висновки. Таким чином, метою психологічної реабілітації учасників АТО є відновлення їх психічного здоров'я. З огляду на виявлені проблеми посттравматичного стресу, психологам потрібно звертати особливу увагу при психореабілітації бійців зони АТО на персональні поведінкові стратегії, що повинні рекомендуватися з метою уникнення розвитку посттравматичних стресових розладів. Отже, використовуючи вищевказані прийоми і принципи можна ефективно протидіяти стресу і сприяти покращенню психічного здоров'я учасників антитерористичної операції.

Список літератури

1. Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій. Методичні рекомендації / Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. - Київ, 2014.-43 с.
2. Караяни А. Р. Прикладна військова психологія : навчально-методичний посібник : [навчальних посібник для курсантів і слухач.вищ.військ.-навч. закладів] / А. Р.Караяни, І. У.Сиромятников. — СПб. [та інших.] : Пітер, 2006. — 108 с.
3. Тімченко, О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія / О. В. Тімченко. — Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. — 268 с.
4. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособ. / [под. ред. Бордик И. В., Магафонова Т. Ю].— М. : Сам полиграфист, 2009. — 249 с.
5. Екстремальна психологія : підручник / [За заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. — К. : ТОВ "Август Трейд", 2007. — 502 с.
6. Ягупов, В. В. Військова психологія : підручник / Василь Васильович Ягупов. — Київ : Тандем, 2004. — 656 с.
7. Яковенко С.І. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників / С.І. Яковенко, Т.М. Яковенко. — К.: КВГІ, 2008. — 265 с.

Synyshyna V. M., Ph.D., lecturer of psychological department

PERSONAL STRATEGIES OF THE ANTI-TERRORIST OPERATION FIGHTERS OF HOW TO OVERCOME STRESS, CAUSED BY COMBAT TRAUMA

The problem of trauma and post-traumatic disorders is an actual problem of psychology. It concerns the fighters of anti-terrorist operations in particular, fighters who constantly face traumatic events associated with emotionally rich feelings, that are not common for people and rarely occur in a peaceful life. Returning back to normal life can be even harder than the traumatic experience itself. That is why we are talking about the need of psychological rehabilitation for those anti-terrorist operation fighters, who are suffering from combat trauma. The subject of the article is the personal strategy of the anti-terrorist operation fighters how to overcome the stress caused by combat trauma; the aim of the article is to determine the effects of psychological influence to provide psychological assistance to those who need it. Using the strategies, that are highlighted in the article, we can effectively counteract the stress and promote mental health of the fighters of the anti-terrorist operation.

Keywords: stress, combat trauma, post-traumatic stress disorder, self-regulation, personal strategy