



КОМАНДУВАЧ НА ГАРЯЧІЙ ЛІНІЇ
0 800 507 028

Щовівторка бійці Сил територіальної оборони ЗСУ та їхні рідні можуть поспілкуватися з Командувачем Сил ТрО генералом-майором Ігорем Танцюрою. Поставити свої запитання можна з 13 до 14 год за номером гарячої лінії 0 800 507 028.



ВОЇН НАРОДЖУЄТЬСЯ У ХАОСІ

В античні часи люди вірили, що зло живе в морі. Уявіть собі Середземномор'я, де життя та комерція вимагали взаємодії з морем. Море було неминучим для життя, і разом з тим у морі причаївся найбільший виклик. Воно було невідоме, незнане та непевне, а від того непередбачуване та неконтрольоване. Отже, для античних людей море було суцільним символом хаосу.

Але хаос — це той контекст, у якому народжується воїн. Це період, коли здається, що в житті обставини перевищують ваші можливості, коли бракує певного типу озброєння, знань, бракує чогось дуже суттєвого. А життя вимагає рішень, тому що ворог на вашій землі, і треба на це реагувати. І в цей момент або море покриває вас, або ви знаходите в собі силу та візгаву, знаходите оптимальні шляхи, щоб здолати море. Воїн народжується у процесі подолання хаосу.

ВОЇН — ЦЕ ТИП ХАРАКТЕРУ

Потрібно розрізнати поняття воїна та військовослужбовця. Військовослужбовець — це тимчасовий статус, а воїн — це тип характеру.

Зазвичай я поділяю людей на дві категорії. Перша — це заручники обставин. Немає значення, що відбувається: ці люди будуть залежати від цих обставин. Вони часто використовують безособові дієслова: так трапилось, так сталося, тарілка сама розбилася (сама, правда?), танк сам зламався. Це той момент, коли люди не хочуть брати на себе відповідальність.

Але наше життя — в наших руках. І це усвідомлення приходить до людей, яких я називаю командирами власного життя. Неважливо, на яких вони посадах: командир власного життя — це той, хто розуміє, що потрібно поставити ціль, докласти зусиль і досягти результату. Простий базовий алгоритм, який змінює все в житті людини.

Ставлю ціль, докладаю зусиль і бачу результат. Можливо, це не той результат, який ви хотіли бачити, але він є. І це теж потребує відваги: помітити результат не той, що ви

очікували. Та ви докладали зусиль, ви відважились поставити ціль.

Отже, воїн — це тип характеру, це особа, віддана перемозі. Що таке перемога? Це виконане завдання, це реалізована мета, досягнута ціль, мрія, яка стала дійсністю. Це ніби операційна система, яка працює у підсвідомості людини: ціль, зусилля, результат.

Цей алгоритм потребує від вас віри. Віри в те, що ви реально Можете. А для цього ви маєте усвідомити свій попередній досвід. Усе це вже було: ви ставили ціль, ви докладали зусиль і досягли результату, а значить, ви можете більше. Це потребує роботи над собою. Замисліться над цим.

Отже, воїн — це особистість, віддана перемозі. Воїн народжується в хаосі. У нашому серці народжується тип характеру, який ми називаємо воїном саме тоді, коли перед нами стоїть виклик, і нам його потрібно здолати.

Я — МЕТА

Усе розпочинається в житті воїна з мети. Коли ви прокидаєтесь, ставте собі якусь ціль на день. Коли ви ставите ціль — ви вже вимальовуєте траєкторію вашого розвитку. Ви станете тим, про що ви думаете, ви станете тим, куди рухаетесь. Якщо ви НЕ ставите перед собою цілей, то будете рухатись по колу, а від того нічого не зміниться.

До речі, чи знаєте ви, що ви постійно змінюєтесь? Без зупинки. Сьогодні ви ляжете спати з іншим набором клітин, завтра частина з них помре, народяться нові, і ви прокинетесь з іншим набором клітин. І ці зміни постійні.

Те саме стосується нашої психіки. Кожен досвід залишає якийсь слід. Кожне враження залишає слід. Ви постійно змінюєтесь, постійно рухаетесь. І від вас залежить напрям вашого руху. Ваші цілі визначають ваш напрям руху в житті.

Воїн народжується тоді, коли ви усвідомлюєте, що перед вами і вашою ціллю стоїть шалений опір. Ви постійно мусите щось долати. Зрештою, бути людиною — це постійно щось долати.

Водночас людська психіка — це механізм, який намагається нас вберегти і спрямувати шляхом найменшого спротиву, аби ми не витрачали енергію. Бо енергія — це життя. І ваша психіка точно пам'ятає той стан, коли ви жили, але по мінімуму витрачали енергію. Це часи, коли вам не потрібно було турбуватись про їжу, коли вам навіть не потрібно було робити зусиль, щоб дихати, тому що дихали за вас. Здогадалися, де це було? Так, усе правильно: ембріональний стан.

Якщо ви не готові приймати виклики, якщо ви не розвиваетесь, ви гарантовано деградуєте до ембріонального стану. Інколи заходиш у військовий підрозділ — і відразу помітно: купа ембріонів у військовій формі. Жодного зайвого руху, зайвого кроку, навіть зайвої думки. Ці люди вже здолані, їх життя вже здолало, тож якого противника вони можуть здолати?

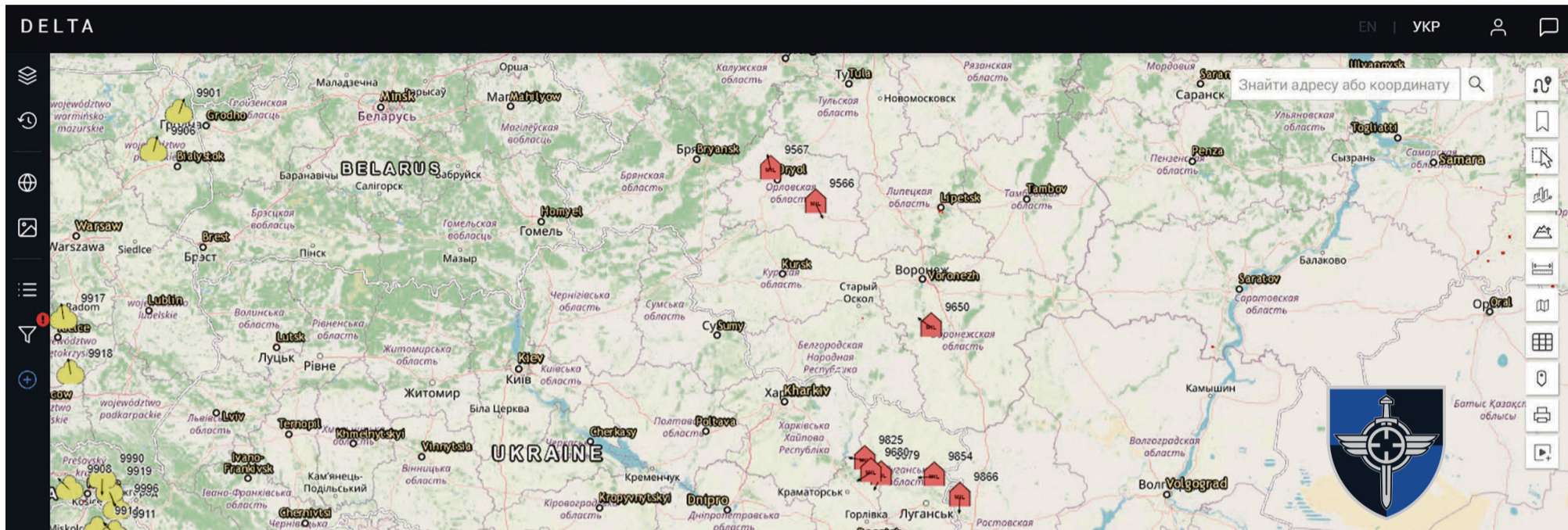
Ваша психіка завжди буде працювати проти вас. У неї одна установка — захист. Захист означає мінімізувати втрати енергії. Але так ви не зможете реалізувати задумане.

Відколи ви прокидаєтесь зранку і допоки не ляжете спати ввечері, ваше життя, ваш кожен день сповнені різних викликів. Деякі з них настільки звичні, що ви навіть не звертаєте на них уваги, не називаєте їх викликами. Деякі становлять для вас якусь загрозу, і на них треба реагувати. Це може бути страх, втома, біль або взагалі якась зневіра, інколи страх смерті. Усі ці речі паралізують — вони не дозволяють досягти мети та розвинути свій потенціал.

Справжній воїн знає, що хаос долається чітким розумінням мети, він бачить горизонт і рухаетесь впевненим кроком, докладаючи зусиль тут і зараз, ухвалюючи певні рішення. Кожного разу, коли в нас з'являється опір, з'являється фронт. І нам потрібно діяти, боротись. Тут народжується воїн. Найзапекліші бої відбуваються в серці воїна, і найбільші перемоги — це перемоги над собою.

Уривок з лекції військового капелана Андрія Зелінського сержантам бригади «Магура»

ЗМІНИ В СИСТЕМІ РОЗВІДДАНИХ DELTA



«Дельта» — це захищена система, що являє собою добірку електронних мап, на які наносяться розвіддані із супутників, аеророзвідки бригад ЗСУ, радіоперехоплень та інших джерел. Таким чином, ви можете подивитись у «Дельті» характеристики противника, який стоїть перед вами: де знаходиться важка техніка, артилерія, СП, КСП та іншу інформацію. За 2022 рік система сильно еволюціонувала. Про зміни, які відбулись в «Дельті», розповідає Сергій Могила, операційний керівник Міжвідомчого ситуаційного центру Харків та СЦ Донбас.

ЗМІНИ ЗА РІК

За 2022 рік було реалізовано понад 40 нових функцій, а це рідкість не тільки для військових розробок, але і взагалі для систем, які розробляє держава.

«Дельта» отримала позитивний висновок на систему захисту. Після випробувань ми чекаємо наказу Головнокомандувача, яким «Дельту» буде офіційно поставлено на озброєння.

Зараз триває пілотний проект — користувачам «Дельти» дають спеціальні пристрої для входу в систему, без яких користувач не зможе залогінитися. Не буду розкривати деталі, але це додатковий елемент захисту від зламу акаунту і від проникнення в систему.

У користувачів «Дельти» з'явилась можливість здійснювати безпечний стримінг у Delta Tube. Це новий сервіс, який дозволяє стримити в режимі реального часу у високій якості (Full HD) з будь-яких БПЛА та стаціонарних камер. Власник стриму сам визначає, кому з користувачів «Дельти» надати доступ до своїх стримів. Це скорочує час передавання інформації від засобу розвідки на засіб ураження. До того ж усі користувачі «Дельти» верифіковані, і власник стриму точно знає, хто дивиться і має доступ.

У «Дельту» інтегровано програму «Віраж-Планшет», яка показує на мапі ворожі літаки. Інтегровано майже весь функціонал за винятком того, що програма не показує, де знаходяться наші літаки, з питань безпеки, звісно ж.

АКТУАЛЬНІСТЬ ДАНИХ

За останні пів року ми під'єднали багато бригад ТрО до «Дельти». У РУ Схід «Дельта» використовується на пультах розвідки в бригадах та батальйонах, а відповідні спеціалісти пройшли навчання в нашому центрі.

Також майже всі механізовані бригади ЗСУ використовують «Дельту», більшість артилерійських бригад та ДШВ. За останні пів року було відкрито Ситуаційний центр Донбас, його зона інтересів — найгарячіші точки Донбасу. До речі, він же нарівні з Харківським центром займається анонімізацією дронів DJI.

Якщо раніше ми співпрацювали з 15 бригадами й отримували від них інформацію, то тепер ця цифра зросла в кілька разів. Тобто наповнення системи стало набагато ширше. Також ми ввійшли у взаємодію з Нацполіцією та отримали доступ до даних їхньої агентурної розвідки, а це потужний потік інформації про ворога на тимчасово окупованих територіях.

Завдяки онлайн-трансляціям на Delta Tube, які здійснюють оператори БПЛА з

різних підрозділів, наші дешифратори (спеціалісти з пошуку техніки ворога на відео) обробляють інформацію і в режимі онлайн наносять позначки на «Дельту». Звідти ця інформація йде на пульт управління вогнем артилерійської бригади.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИСЬ?

Доступ до «Дельти» можна отримати за адресою: delta.mil.gov.ua. Щоб увійти в систему, необхідно пройти реєстрацію. Серед іншого потрібно довести, що ви є військовослужбовцем, тобто надати фото військового квитка або іншого документа, а також вказати поручителя з людей, які вже є користувачами «Дельти». Ці дані надходять у Міноборони, де вони перевіряються, і потім ви отримуєте доступ.

Сергій Могила, 113-а бригада ТрО, операційний керівник Міжвідомчого ситуаційного центру Харків та СЦ Донбас

СТАРТУВАВ ДРУГИЙ КУРС «ВИШКОЛУ КАПІТАНІВ»



Навчальний курс «Вишкіл капітанів» розпочався 9 січня в Силах територіальної оборони ЗСУ. Упродовж семи тижнів 90 командирів рот, взводів і офіцерів штабів батальйонів з усіх регіонів України вивчатимуть процедури ухвалення військових рішень, ділитимуться бойовим досвідом і розвиватимуть свої лідерські навички. Курс відбувається вже вдруге.

«Вишкіл капітанів» — це унікальний навчальний курс для офіцерів у Силах територіальної оборони Збройних Сил України. Курс розроблено на основі стандартів планування виконання бойових завдань у країнах НАТО з урахуванням новітнього досвіду ведення бойових дій у російсько-українській війні. Інструктори «Вишколу капітанів» мають бойовий досвід та пройшли підготовку у Великій Британії.

Планується, що впродовж 2023 року «Вишкіл капітанів» пройдуть до 600 офіцерів Сил територіальної оборони ЗСУ — командирів рот та офіцерів штабів. Навчальний курс складається з блоків, присвячених історії боротьби за незалежність України, теорії військової справи, лідерству, керуванню підрозділом та процедурам планування бойових операцій: планування наступального бою, оборонного бою та планування дій роти Сил ТрО під час стабілізаційних дій, опанування питань дій батальйону в наступі та в обороні за процедурами, які використовують в арміях провідних країн світу.

ВІДПУСТКА ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ



Президент підписав закон, який регламентує питання відпусток для військових в умовах воєнного стану. «До 23 лютого військові могли взяти відпустку лише за поважних сімейних обставин. Закон ці обмеження усуває. Зараз військовослужбовець може не вказувати обставини, через які бере відпустку», — розповідає Алла Белошенко з «Юридичної сотні» в інтерв'ю «Армія FM».

Законом запропоновано надавати такі відпустки під час воєнного стану: щорічну основну, за сімейними обставинами та з інших поважних причин із збереженням грошового забезпечення, до 10 календарних днів кожна. При цьому тривалість відпустки визначена без урахування часу, необхідного для проїзду в межах України до місця проведення відпустки та назад (додатково надається не більше 2 днів в один кінець).

Щорічна основна відпустка під час воєнного стану надаватиметься лише один раз протягом року за умови одночасної відсутності не більше 30% від чисельності військових певної категорії відповідного підрозділу.

Відповідні зміни відображені в підписаному Президентом України законопроекті №2822-ІХ «Про внесення змін до пункту 18 статті 10-1 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» щодо надання військовослужбовцям відпусток під час дії воєнного стану».

ЯК СФОРМУВАТИ ПІДРОЗДІЛ АЕРОРОЗВІДКИ

Важко переоцінити роль БПЛА в сучасній війні. Про те, як сформувати підрозділ аеророзвідки, розповідає командир взводу аеророзвідки батальйону БПЛА Сил ТРО.

ПЕРСОНАЛ

На мою думку, в кожній роті має бути підрозділ аеророзвідки. Для цього достатньо двох людей (необхідний мінімум), які розуміються на техніці та мають бажання рости і навчатись.

ТЕХНІКА

Оптимальний дрон для аеророзвідки на близьких відстанях — це DJI Mavic 3, його камера дозволяє роздивитись техніку ворога на відстані до 2 км. Але на практиці у вас буде такий БПЛА, на який вистачить грошей.

Потрібна машина, на якій ви будете виїжджати на завдання. Бажано, щоб це був позашляховик зі зручним багажником, а краще пікап.

Також потрібні рації, спектральний аналізатор (якщо вмієте з ним працювати), планшет зі встановленою «Кропивою» (ПЗ для планування, розрахунків та орієнтування).

Для таких інтернет-трансляцій потрібен Starlink та генератор або джерело безперебійного живлення на кшталт Eco Flow, Bluetti, Stargov тощо. Зважайте, що генератори досить гучні, тож краще використовувати ДБЖ.

Потрібен смартфон зі встановленим ПЗ для керування дроном. Також для роботи будуть корисні такі засоби:

- Анонімайзери BitFlip або Olga. BitFlip — Android-додаток для блокування передання ідентифікаторів дрона на пеленгатори DJI Aegoscope. Olga — це фізичний пристрій з такою ж функцією;
- DroneHacks — також програма для анонізації та адміністрування вашого дрона;



- Listick Fake GPS — додаток для підміни своїх координат на супутниках;
- UAV Forecast або Windy — додатки прогнозу погоди;
- Discord або інший месенджер з функцією демонстрації екрана;
- Na Doloni — програма для розшифрування відео.

Бажано підключитись до системи Delta з метою вивчення місцевості чи напрямку, на якому ви плануєте працювати

У роботі допоможе розрахунково-графічний комплекс «Броня» («Агмо»), який дозволяє швидко розрахувати дані для стрільби з гранатометів, мінометів, танків та ін.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

Усе залежить від завдання. Можливо, вам достатньо підняти дрон над своїми позиціями і спостерігати за активністю ворога. Але якщо потрібно провести більш глибоку аеророзвідку, тоді група виїжджає

подалі від своїх позицій, запускає Starlink, піднімає дрон, і починається розвідка.

Якщо ви збираєтесь коригувати артилерію (мінометку), то домовтесь заздалегідь, яким чином вони будуть отримувати інформацію. Як варіант, ви через Discord або інший месенджер передаєте зображення в реальному часі зі свого пульта керування дроном, тоді як артилерія сама знаходить координати цілей і наносить ураження. У такий самий спосіб зображення можна передавати на ситуаційний центр у вашому штабі.

Другий варіант — це ви самостійно знаходите координати цілі. Для цього помічник оператора дивиться на екрані пульта керування, куди рухається дрон, і прокладає його шлях у себе на планшеті за допомогою «Кропиви». Для цього потрібно мати гарні знання з топографії.

Обов'язково потрібно «дешифрувати» відео після того, як ви повернетесь на КСП. Під час польоту не завжди помічаєш усю

техніку ворога, а в спокійній обстановці на великому екрані можна уважно передивитись матеріал і знайти приховані позиції. Так як ще у 2016 році знайшов РЕБ русні.

Дешифрування проводять вручну, але також існує спеціальна програма, яка працює на основі нейромережі і здатна знайти приховану техніку на відео. Вона може побачити те, що пропустить людське око, тому що зверху все виглядає не так, як ми звикли бачити. Програма, наприклад, може визначити тип танку на відео, хоче для нашого ока всі танки зверху однакові.

ЩО ПОТРІБНО ВРАХОВУВАТИ

Навчання. Керування дроном — це мистецтво, в якому багато тонкощів. Без спеціальної підготовки ви будете просто втрачати «пташок» без пуття. Базовий курс можна пройти онлайн на сайті grometheus.org.ua, поглиблене навчання є у військовій школі «Борівітер» (boroviter.org.ua) та на інших ресурсах, які ви можете знайти самостійно. Другий важливий момент, який ви отримаєте під час навчання, — це коло спілкування з фахівцями та доступ до закритих чатів.

Ресурс обладнання. Зважайте, що всяке обладнання має свій ресурс, ті ж ДБЖ не розраховані на роботу в грязюці, пилу та на морозі.

«Скиди». Ми агітуємо всіх відмовлятися від скидів, тому що це небезпечно. Пристрої для скидання виробляються кустарно, і ви можете отримати свою ж міну собі на голову.

Учіться, спілкуйтесь з іншими операторами БПЛА, налагоджуйте зв'язки із сусідами, і ваш підрозділ допоможе знищити чимало русні.

Командир взводу аеророзвідки батальйону БПЛА Сил ТРО

ВПЛИВ СТРАХУ НА ПСИХІКУ ВОЇНА

Сучасний бій — це суворе випробування фізичних і духовних сил воїна, його здатності активно протистояти впливу екстремальних чинників. Страх посідає головне місце серед негативних переживань воїна у стані стресу.

СТРАХ

Встановлено, що «безстрашних» психічно нормальних людей не буває. Усе залежить від кількості часу, потрібного для подолання розгубленості, для раціонального рішення про доцільні дії. За оцінками американських експертів, близько 90% військовослужбовців відчувають у бою явний виражений страх, у 20-25% із них страх супроводжується нудотою або блювотою, у 10-15% — нездатністю контролювати функції сечовипускання і кишківника.

Реакція на страх залежить як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготованості військовослужбовців до небезпеки, від характеристики їхньої мотиваційної сфери. У низці досліджень встановлено, що приблизно 30% воїнів зазнають найбільшого страху перед боєм, 35% — у бою і 16% — після бою.

Стан страху варіює в широкому діапазоні переживань. Вирізняють такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, жах, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Переляк — це така миттєва реалізація інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму.

Тривога є емоційним станом, що виникає в ситуації недостатньо визначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Жах — найсильніший ступінь страху, який викликають надзвичайно небезпечні обставини. У стані жаху в людини переважають примітивні захисні реакції: спроби сховатися, втекти, скрутитися (ніби зменшитися). Люди або ціпенють, або, навпаки, біжать, зокрема у бік джерела небезпеки.

Групова паніка є особливо небезпечною реакцією військовослужбовців на бойові стрес-фактори. Каталізаторами паніки стають панікери — військовослужбовці з істеричними рисами особистості, здатні за короткий час «інфікувати» своїми панічними настроями великі маси людей і повністю дезорганізувати їхню діяльність.

СТІЙКІСТЬ

Стійкість до впливу травмуючих психіку факторів бою багато в чому залежить від спрямованості особистості, мотивів бойової поведінки, готовності до активних самовідданих дій та бойового досвіду. Встановлено, що вже в четвертому-п'ятому бою сила негативного впливу бойових дій на поведінку воїнів знижується у 1,5-2,5 рази.

Один з військовослужбовців, що має велими поважний досвід участі у збройних конфліктах і не раз опинявся на межі виживання, пише: «Найстрашніше перед боєм — очікування смерті. Страшно стає всім, але кожен поводитьсь по-різному. Хтось під час бою матюкається, щоб якомога швидше загнати страх у найдавніші куточки підсвідомості; а хтось стає млявий і апатичний, чекаючи на смерть».

Тільки той, хто психологічно зуміє швидше пройти «очікування» і переступить «порог страху», зможе холоднокрівно робити правильні рішення і діяти на полі бою, зважаючи на обставини, отже, матиме більше шансів вийти з бою переможцем».

Небезпечно для життя обставини кожен воїн сприйматиме інакше — залежно від то-

го, як розуміє ціль війни, як ставиться до противника, до товаришів по службі, до командирів; від того, у яких видах бою бере участь, який має бойовий досвід, тип нервової системи тощо.

Людина в бою перейнята боєм, а не власними страхами й самозалюкуванням. Із часом приходять досвід і впевненість. Поведінка стає чіткою, грамотною та обачливою. Добре навчений військовий повинен остерігатися, але не боятися бою. Різниця полягає в тому, що, остерігаючись, він свідомо стає до бою, сповна розуміючи, що кулі в противника не з пластиліну, тому прагне зробити себе і свій підрозділ найменш уразливим. Знання ступеня ризику дає змогу діяти продумано й розумно. Незнання породжує страх і навіть паніку.

Противник теж бореться зі страхом. Допоможи йому програти у цій боротьбі. Його страх — твій союзник. Якщо ти активний, ведеш прицільний вогонь — ти помагаш страху свого ворога. Якщо ворог програв боротьбу з власним страхом — ти переміг. Навіть якщо він не уражений твоєю кулею, він уже програв.

Уривок з книги «Психологія бою» за редакцією Андрія Романишина

МЕТОДИ САМОЗАСПОКОЄННЯ

Успішність подолання психологічних бар'єрів (страх смерті, болю, поразки тощо) дуже залежить від емоційно-вольової мобілізації воїна. Рекомендовані галі способи допоможуть здійснити швидку вольову мобілізацію в бойових умовах. Дані методи розраховані на ефект у короткостроковій перспективі і вже через 3-5 хв дають вігчутний результат.

ДИХАННЯ

Нервові імпульси з дихальних центрів мозку розходяться на його кору і змінюють її тонус. Натомість дихання з коротким та енергійним вдихом і повільним видихом знижує тонус центральної нервової системи, знімає емоційне напруження. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують активність її функціонування. Щоб у стресогенній ситуації знайти спокій, зняти надмірне психічне напруження, треба виконати 8-10 коротких вдихів (зокрема і нижньою частиною живота) і повільних тривалих видихів.

А щоб максимально мобілізуватися, подолати сумніви у своїх силах, треба виконати 8-10 дихальних процедур з повільним, тривалим вдихом і різким, енергійним видихом. Щоб знизити надмірну або непотрібну психічну активність, потрібне м'язове розслаблення (релаксація).

ВПРАВА «ВОЛЬОВЕ ДИХАННЯ»

Перед виконанням вправи розслаблюються, дихання має бути рівне, глибоке; потім, вдихаючи рівно й спокійно, піднімають обидві руки до рівня грудей долонями вгору, згинають їх у ліктях і відводять лікті назад. Після цього робиться подвійний видих з одночасним повільним опусканням долонь униз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечей, живота, ніг. Можна уявити, що руки, коли опускаються, пресують повітря і тиснуть його донизу, в землю. Після видиху м'язи розпружуються. Вправу повторюють до появи почуття впевненості у своїх силах і до готовності організму діяти з максимальною спроможністю.

ВПРАВА «ЗБАДЬОРЛИВЕ ДИХАННЯ»

Вихідне положення: стоячи, розслабитися, дихати рівно, глибоко. Спокійно вдихну-

ти через ніс, піднімаючи руки догори й схрещуючи їх перед собою. Після цього, напружуючи м'язи всього тіла, особливо м'язи живота, різко відкрити рот та, опускаючи руки через боки донизу, зробити видих. Наприкінці видиху зробити зусилля й різко виштовхнути з легень залишок повітря. Видихаючи, видати гортанний звук. Вдих і видих робити сповільнено. Триразове повторення цієї вправи дає змогу мобілізувати сили й активізувати діяльність.

АУТОТРЕНІНГ

Психологічна сутність цього способу – збудити й укріпити віру в себе, у свої здібності. Фрази повинні бути лаконічні і тільки у ствердній формі. Техніка аутогенного тренування складається зі словесних настанов: «повинен-хочу-можу-так». Наприклад: «Я повинен бути сміливим! Я хочу бути сміливим! Я можу бути сміливим! Я сміливий!». Робити таке тренування доцільно щодня.

ВПРАВА «ВОЛЬОВА УВАГА»

Для втілення думки треба виявити волю. Коли рішення треба приймати в умовах рівної боротьби мотивів «за» і «проти», допоможе навичка загострювати вольову увагу. Вправу виконують так. Уявіть конкретну ситуацію боротьби мотивів і спробуйте знайти доводи «за». Зібравши їх, зробіть невеликий вдих, затримайте дихання і, кілька разів випинаючи і втягуючи живіт, подумки прокажіть: «Я зроблю це!».

Рух діафрагми і скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що стане поштовхом до вольової дії. Втілити думку в дію в умовах переваги негативного настрою допоможе й уявлення того, що ви вже виконуєте дію, одночасно повторюйте про себе формулу: «Для мене це легко». Після такої психологічної підготовки дію виконати значно легше. Бажання переходить у дію під впливом ідеомоторного акту й урухомлення нервово-м'язових шляхів, підсиленого роботою механізмів самонавіювання.

ВПРАВА «СТРІЛЯНИЙ ГОРОБЕЦЬ»

Щоб «ввімкнути» механізми емоційно-вольової саморегуляції, треба багато разів обміркувати очікувану подію. Це допоможе звикнути до майбутньої ситуації.

Відомо, що знайоме і звичне тривожить менше, ніж непевне й невизначене.

ВПРАВА «ПРИЄМНО ЗГАДАТИ»

Заснована на застосуванні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконування. У разі непевності у своїх силах під час виконання якогось завдання рекомендуємо уявити й проаналізувати досвід успішного розв'язання аналогічних проблем у минулому. Наприкінці потрібно твердо сказати собі: «Я виконував і складніші завдання. Виконаю й це!».

ВПРАВА «ДВІЙНИК ІЗ ЗАДЗЕРКАЛЛЯ»

Очікуючи на якусь важливу подію й маючи сумнів щодо її щасливого завершення, зробіть так: уважно подивіться на себе в дзеркало, намагаючись надати обличчю спокійного виразу, і тоді через зворотний зв'язок набуде рівноваги й нервова система.

Формуючи в собі вміння вольової мобілізації, варто вчитися робити вольові дії після самонаказу, наприклад: «Вперед!», «Ну ж бо!», «Тримайся!» і т. д. Часте поєднання вольової дії із самонаказом закріплюється рефлекторно. Це допоможе відтворити вольове напруження відразу після самонаказу й у складних умовах.

Зв'язок самонаказу з вольовою дією стабілізується, якщо доповнити його самопідтримкою, тобто схваленням власних успішних дій щодо реалізації самонаказу (наприклад: «Молодець!», «Орел!», «Здорово!» тощо).

РИТУАЛИ

Вольовій мобілізації сприяють і ритуальні дії. Це помітили вже давно. Нерідко можна побачити ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допомогою яких вони налаштовують себе на рішучу й самовіддану боротьбу. У цих випадках ритуал є наче пусковим сигналом цілої системи звичних, закріплених у навичках автоматичних дій.

Якщо з таким ритуалом зазвичай були пов'язані рішучі, вольові дії, мужні вчинки, то й у складній ситуації ритуал допоможе перебороти нерішучість, страх, непевність у своїх силах. Тому, формуючи в себе навички вольової саморегуляції, можна спробувати починати вольові дії з якогось символічного руху (наприклад, удар кулаком

однієї руки по долоні другої, виконання процедури «мобілізації диханням» тощо) або вигуку (наприклад, «а-а-а»), створюючи так рефлекторний зв'язок між ними.

Не кнче необхідно освоювати відразу всі розглянуті способи емоційно-вольової мобілізації. Якщо вибрати і застосовувати хоча б один зі способів емоційно-вольової саморегуляції, то вже можна сподіватися на успіх.

Значущою на війні залишається і проблема «знаходження себе». Чимало проблем і переживань може викликати у солдатів психологічне перенапруження, аж до нервового зриву. І тут дуже важлива здібність людини до психічної саморегуляції. Здійснювати її можна за допомогою нескладних навичок, вони не забирають багато часу, зате достатньо ефективні, забезпечують розслаблення і перепочинок у умовах складних обставин.

САМОМАСАЖ

А. Сядьте на дно окопу. Простягніть ноги. Великим пальцем правої руки намацайте невелику заглибину під підборіддям, тобто «антистресову» точку. Заплющте очі й натисніть на 5 секунд на ту ділянку. Відчувши, що тягар напруження починає опускатися в ноги, позіхніть і зробіть енергійне потягування руками. Це допоможе вам зняти напругу.

Б. На великих пальцях є декілька тисяч активних біоточок. Щоб відновити психо-емоційну рівновагу (або просто задля профілактики), помасажуйте їх так: великим і вказівним пальцями правої руки візьміть кінчик мізинця лівої руки і протягом 3-5 хвилин здійснюйте кругові обертальні рухи за годинниковою стрілкою.

В. Зробіть те саме великим пальцем, також легко потягніть його від основи до кінчика пальця сім разів. Те саме виконайте і рештою пальців. Потім поміняйте руки.

Уривок з книги «Психологія бою», за редакцією Андрія Романишина

ТЕСТ

МЕДИЧНИЙ ТЕСТ. ВІДПОВІДІ

Вітаємо переможця, який правильно відповів на медичний тест, опублікований в 11-му числі «Спротиву»! Ним став боець 321-го батальйону з позивним «Скрудж», який отримує тактичні рукавиці Mechanix.

Правильні відповіді:

1-б. Головна причина смерті на полі бою – критична кровотеча. **2-г.** Перед накладанням пов'язки необхідно прибрати весь одяг, що вільно прилягає до відкритого поранення у потерпілого, щоб побачити масштаб поранення. **3-а.** Масивною називають таку кровотечу, яка є загрозливою для життя людини. **4-а.** Найкращим способом зупинки артеріальної кровотечі є джгут на кінцівку. **5-а.** Якщо частина тканини брюк біля місця поранення прилипла до рани, вам слід обрізати по колу прилиплу тканину, щоб випадково не висмикнути тканину з рани. **6-а.** Тиснучий елемент, який є частиною імпровізованої тиснучої пов'язки, розташовується поверх першої пов'язки і поверх рани.

7-в. Гемостатичний кровоспинний бинт використовується при значній кровотечі. **8-г.** Наклавши гемостатичний кровоспинний бинт на рану, вам слід негайно застосувати метод ручного притиснення на місце накладення мінімум на 3 хвилини. **9-г.** Гемостатичний кровоспинний бинт працює за рахунок хімічної реакції, що викликає згортання крові. **10-б.** Не можна тампонувати поранення черевної порожнини, що супроводжуються внутрішньою кровотечею. **11-в.** Джгут накладається з наміром зупинити циркуляцію крові. **12-б/13-а.** При травматичній ампутації оптимально накласти джгут (турнікет) максимально вище на кінцівку. **14-в.** На куксу накладається м'яка стерильна пов'язка.

СПРОТИВ

Часопис Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:
Дмитро Костюк

Відповідальний за випуск:
Євген Лавренюк

Відповідальний за логістику:
Тимофій Лаврінченко

Верстка та дизайн:
Євген Ординський

Телефон гарячої лінії:
0 800 507 028

E-mail для запитів:
to_info@post.mil.gov.ua

Телефон редакції:
067 406 1894

ЗАВІТАЙТЕ
НА НАШ
САЙТ



TEROBORONA.INFO