



ГАРЯЧА ЛІНІЯ СИЛ ТРО

Щоб отримати консультацію, телефонувати можна щодня з 7:00 до 20:00 за номером 0 800 507 028. Гаряча лінія з Командувачем Сил ТРО відбувається щовівторка з 13:00 до 14:00.



«ЗРУЙНУВАТИ РАДЯНСЬКУ ТРАДИЦІЮ „НІМИХ“ СОЛДАТІВ ТА ВІДРОДИТИ КУЛЬТУРУ КОЗАЦТВА, ДЕ КОЖЕН Є НОСІЄМ ПЕРЕМОГИ»

Головний капелан Командування Сил ТРО про повагу, гідність на війні та бажання бійців бути почутими

Яку роль на війні відіграє повага, душевний спокій, впевненість у побратимах і командирах та чи важливо бійцеві відчувати свою значимість розповів «Спротиву» головний капелан Командування Сил ТРО Сергій Дмитрієв на псевдо «Падре».

Із самого початку російсько-української війни він знаходиться поруч з українськими воїнами. У 2014 році на добровільних засадах став капеланом 30-ї окремої механізованої бригади, згодом був офіційно її капеланом. Один з ініціаторів ідеї відкриття Стіни пам'яті загиблих за Україну біля Михайлівського Золотоверхого монастиря у Києві. Заступник голови синодального управління соціального служіння Православної церкви України (Eleos-Ukraine).

На думку Сергія, у війську потрібно побудувати таку систему соціального супроводу, щоб військовий, знаючи, що в його сім'ї або в колективі все добре, мав душевний спокій. Цьому треба приділяти увагу, особливо під час навчання військовослужбовців.

«Будь-яке навчання згуртовує, визначає духовні і життєві потреби кожного, дає можливість розкрити індивідуальності бійців. Вкрай важливо знати, на що здатен кожний з них», — зазначає «Падре».

ПОВАГА НА ВІЙНІ

Повага відіграє надважливу роль — без неї втрачається мотивація. Повага в будь-якій сім'ї — це про відчуття безпеки, впевненість, довіру, адекватну оцінку, підтримку. Повага є головним фактором, що об'єднує будь-яку команду.

Якщо в команду принести неповагу, то ця команда перетвориться у групу ворогів, де з'явиться конкуренція, страх, безініціативність і підлість. Сама атмосфера неповаги — це атмосфера руйнування.

Важливими складовими мотивації воїнів є, з одного боку, душевний спокій і впевненість в побратимах, а з іншого — безпосередньо атмосфера поваги в колективі.

Коли військовослужбовець відчуватиме душевний спокій і впевненість у побратимах, у нього буде формуватися й повага до підрозділу, в якому він служить.

Повага не може бути односторонньою — ти завжди щось віддаєш і щось отримуєш натомість.

РОЛЬ КАПЕЛАНА У ПОДОЛАННІ СТРЕСІВ

В нашій культурі священник відіграє важливу роль. Навіть сама його присутність поруч допомагає. Гасло капеланської служби «Бути поруч» не випадкове. У підрозділі капелан виступає як певна духовна совість, духовний батько, котрий має авторитет та повагу.

Кожен солдат хоче, щоб його вислухали, і капелан може йому в цьому допомогти — почути всі проблеми, що його турбують.

Головна роль священника — слухати. Про біль, розчарування, надії, можливості. Людині, яка виговориться, стає легше.

Якщо в підрозділі є людина, якій довіряють, значить їй можуть відкритися, розповісти, що на серці. І таким чином, навіть непомітно для себе, отримати духовну і психологічну допомогу. Після цього з'являться сили рухатись далі.

ВАЖЛИВО ГОВОРИТИ З БІЙЦЯМИ

Людині, яка була у зоні бойових дій, може бути важко спілкуватися з рідними та близькими. У військовослужбовців є потреба у відчутті, що їх розуміють і підтримують. У поранених — в першу чергу. Але іноді у бійців може скластися враження, що цивільні їх не сприймають.

В ідеалі у бригаді має бути ціла команда, що займається супроводом і підтримкою бійця, який пережив травматичний досвід або поранення. Її завдання — працювати з такими людьми і контролювати увесь хід лікування.

Розуміння і прийняття — це перші «ліки», які має отримувати боєць.

Поранений має найвищий ступінь вразливості. Вразливи-

шим він ще ніколи не був у своєму житті. Слова «ми про тебе пам'ятаємо, тримайся, живи, борись» може бути для нього не менш важливими, ніж медикаменти, які він приймає.

Перш за все потрібно, щоб сам підрозділ працював задля побудови в колективі атмосфери довіри і взаємної підтримки, від молодших до старших командирів. В умовах обмежених ресурсів і постійних стресів військовослужбовці найбільше цінуватимуть те, що за них борються, захищають і переживають за них їхні лідери.

СТВОРИТИ МІНІМАЛЬНИЙ КОМФОРТ

Кожен військовослужбовець, де б він не перебував, завжди хоче створити для себе хоч якийсь комфорт: мати можливість зняти берці, помитися, підготувати місце, де можна приготувати їжу.

Ми завжди маємо пам'ятати, що ми — люди, і в нас є потреби, в тому числі, у комфорті, навіть на війні.

Це має бути частиною культури під гаслом «Туди, куди приходять українці — туди приходять цивілізація, людські цінності та базові можливості для життя». Де є українці — буде і гідність. Навіть в окопі або в зруйнованому селі.

БУТИ ПОЧУТИМ

Здатність солдата артикулювати свою точку зору, бути почутим і зрозумілим говорить про силу зростання професіоналізму армії. Такому солдату можна делегувати ухвалення рішень, і він самостійно зможе досягати результату.

Треба зруйнувати радянську традицію «німих» солдатів та відродити культуру козацтва, цивілізованого світу, де кожна людина є носієм перемоги.

Висловлювати свою точку зору — базове право. Отримати оцінку своїх слів і знати, що можна ділитися знаннями, своїм баченням — цим виражається цінність бійця для команди і командира.

Здатність командирів приймати таку комунікацію від підлеглих говорить про їхню інтелектуальну силу і розуміння того, на що здатен колективний розум. Якщо командир побудував у підрозділі високу культуру довіри, тоді він зможе організувати справжню команду зі своїми бійцями.

БОЙОВИЙ СТРЕС. ПОРАДИ БІЙЦЯМ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ



Ілюстративне фото

Старший офіцер групи контролю бойового стресу (ГКБС) 241 бригади Сил ТРО ЗСУ Анастасія «Мара» розповіла, як бійці можуть ефективно подолати стрес та куди звертатись, якщо впоратись самотужки не вдається.

Увага військовослужбовця має бути зосереджена не тільки на виконанні завдання, а й на собі: на збереженні життя, здоров'я, емоційного ресурсу, сил та енергії.

Запорукою збереження ментального та фізичного здоров'я є графік (відпочинок, сон та рутинні звичні види діяльності, гігієна, харчування, фізичні навантаження, спілкування тощо). Це основний спосіб зберегти себе.

Якщо відчуваєте, що вам потрібна допомога чи підтримка, пам'ятайте, що можна звернутися по допомогу до тих, хто вас оточує: до побратимів, до командирів, до сім'ї, до друзів чи фахових спеціалістів у сфері ментального здоров'я.

Здорова та позитивна комунікація, спілкування, вислуховування та взаємопідтримка є важливим емоційним ресурсом. Проте не завжди бійцеві хочеться спілкування, може просто не вистачає сил на це. І це нормально! Якщо вам важко визначитись для себе та зрозуміти, що саме може додати вам сил та насаги, то скористайтеся ресурсорієнтованою моделлю з подолання стресу BASIC Ph:

B (belief and values) – віра, цінності, установки та переконання. Це може бути віра в Бога, в себе, в свої цінності, в свою сім'ю, у твердість власних переконань, віра в перемогу, віра в ЗСУ, в Залужного тощо.

A (affect) – емоції та почуття. Важливо вміти їх розпізнавати, відчувати та виражати (словесно, діями, письмово). Це може бути малювання, спорт, музика, щоденник почуттів, розмова, крик, плач тощо.

S (socialization) – соціалізація або спілкування. Якщо є по-

треба у спілкуванні, то можна використати будь-які соціальні контакти: поговорити з побратимами, командиром, з сім'єю або з кваліфікованими спеціалістами у сфері ментального здоров'я.

I (imagination) – уява, творчість, мрії, мистецтво, гумор. Мріяти про відпустку, ротацію, перемогу, жартувати про «бавовну» на росії та акул в Єгипті. Уявлення найбажанішого наповнюватиме вас силами.

C (cognition) – мислення, пізнання, аналіз, саморефлексія. Це аналізувати власний стан, обдумувати плани, пізнавати щось нове.

Ph (physical) – фізичний стан. Це ресурс, який може нам дати наше тіло через фізичне навантаження та розслаблення (спорт, медитації, розтягування м'язів, релаксаційні техніки, дихальні вправи, прогулянка), через органи відчуття: слух, зір, смак, нюх, дотик. Можна поїсти, випити кави або чаю, помилуватись краєвидами тощо.

Яку допомогу ви можете отримати, якщо відчуваєте вигорання, переживаєте наслідки стресу або будь-які інші психологічні труднощі?

1. Психологічна допомога. Ви можете звернутись до психолога підрозділу, лікувального закладу чи закладів психологічної реабілітації, а також до групи контролю бойового стресу, цивільного психолога, на гарячі лінії психологічної допомоги або зайти в чат-боти з психологічної допомоги.

2. Реабілітаційна допомога (в центрах психологічної реабілітації та у лікувальних закладах).

3. Медикаментозна допомога. Ви можете звернутися до медиків за направленням до профільних лікарів, щоб ті оглянули і виписали рецепт на препарати, що регулюють сон та настрій.

Якщо відчуваєте, що потребуєте допомоги – це абсолютно нормально.

КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ БІЙЦЯМ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ:

- 067 348 28 68 – консультації психолога від VeteranHub;
 - 0 800 33 20 29 – лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів;
 - 044 456 17 02, 044 456 17 25 – «Телефон довіри», цілодобова лінія допомоги, де працюють психіатри та психотерапевти;
 - 0 800 50 12 12 – гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів;
 - 063 646 49 91 – психологічна підтримка й адаптація ветеранів та їхніх родин від ГО «Вільний вибір»;
 - 067 348 28 68 – команда «Побратими», яка спеціалізується на психосоціалній адаптації ветеранів.
- Лінія підтримки для ветеранів працює щодня з 8:00 до 22:00;
- 7333 – Lifeline Ukraine, всеукраїнська гаряча лінія для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей;

Скачати застосунок «База», що містить едукативні матеріали про психічне здоров'я і вправи для самопомоги, а також корисні для ветеранів та ветеранок контакти:



В СИЛАХ ТРО ПРОХОДЯТЬ ТРЕНІНГИ З НЕВІДКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ БІЙЦЯМ

Розпочалася серія тренінгів з надання невідкладної психологічної допомоги в бойових умовах для військовослужбовців Сил територіальної оборони Збройних Сил України.

Тренінги відбуваються за підтримки НАТО, в рамках Комплексного пакету допомоги Україні.

Впродовж липня 2023 року було проведено перші 10 тренінгів для підрозділів, які беруть участь у бойових діях чи готуються до виконання бойових завдань на різних напрямках фронту.

Завдяки цьому проекту учасники здобудуть практичні навички і знання першої психологічної допомоги, які можуть врятувати життя в небезпечних бойових ситуаціях, допомогти подолати бойовий стрес, запобігти психологічним травмам та

допомогти відновити функціональний стан, необхідний військовим для подальшого виконання службових обов'язків та бойових завдань.

Учасниками тренінгів є командири, заступники командирів, інструктори-психологи – саме ті фахівці, які зможуть розповсюджувати ці знання та навички далі.

Проект є продовженням діяльності Представництва НАТО в Україні у сфері психологічної підтримки та відновлення психологічної стійкості та боездатності особового складу, успішно реалізованої у 2022 році. До кінця 2023 року заплановано проведення 64 практичних семінарів з надання першої психологічної допомоги для військовослужбовців Сил територіальної оборони, залучених до виконання завдань у районах бойових дій.

ПОЗИТИВНА ОЦІНКА РОБОТИ МЕДИКА — ВАЖЛИВА. АЛЕ ДОБРИМ СЛОВОМ НЕ ЗУПИНИШ КРОВОТЕЧУ



Чи може медик у підрозділі одночасно бути ще і психологом та як швидко повернутись у форму пораним бійцем — нам розповіла музикантка та поетка, а зараз ще і бойова медикина взводу механізованої роти 241 ОБр 243 ОБТрО молодший сержант Єлизавета на псевдо «Мураха».
«Медик, окрім турботи про суто фізіологічне здоров'я, часто виконує функції психолога. Хлопцям важливо, щоб їх вислухали, особливо, якщо це якийсь болючий досвід. Іноді зі мною радяться щодо стосунків з дружиною, іноді — моментами проживання втрати чи складних випадків на бойових», — говорить «Мураха».

ВАЖЛИВІСТЬ РЕФОРМИ ВЛК

Якщо ми говоримо про повагу до бійця як про базову цінність, то реформувати процес проходження ВЛК треба якомога швидше. А ще вирішити проблеми з виведенням поза штат до резервних підрозділів бійців, які значно втратили здоров'я, і якість життя яких підірвала війна. Водночас полегшити процедуру демобілізації для тих, хто багато віддав фронту.

Боець має відчувати вдячність і повагу держави до себе, а не ставлення як до «відпрацьованого матеріалу».

ЧУЙНЕ СТАВЛЕННЯ

Якщо людина брала участь в бойових діях тривалий час, їй буває важко швидко переключитися на «тиловий режим». Але все залежить від бійця і від ситуації, в якій той опинився.

У тилу буває важко від того, що у цивільних і військових занадто різний досвід від війни, різні сфери інтересів, проблеми. Ти не знаєш, про що говорити, а цивільні теж ніяковіють у твоїй присутності від того, що їхні проблеми ніщо порівняно з тим, що переживають на фронті.

У лікарні потрапляють поранені, які мають травматичний досвід, страждають від болю, отримали каліцтво. І в ці вразливі моменти «холодне» ставлення може сильно погіршити і без того підірваний емоційний стан, адже боець потребує максимальної делікатності й підтримки, а медичні працівники не завжди здатні її надати через великий потік поранених.

Ті, що траплялися мені, переважно справлялися з цією складною місією. Головне, щоб людина була на своєму місці й робота не була для неї формальністю. Я деякий час у лікарні часто стикалася з цивільними, і вони питали: а чого контрнаступ такий повільний? Коли це все закінчиться? На такі питання я реагую з гумором. Але когось із хлопців з важким пораненням це може вивести з рівноваги.

Стосовно командирів — формальне ставлення до особового складу також може сильно демотивувати. Важливо розвивати здоровий колектив, де водночас є не тільки повага, субординація, але й відчуття, що тебе цінують, якщо ти добре робиш свою роботу.

ЩО ДОПОМАГАЄ РУХАТИСЬ ДАЛІ

Можу сказати про себе: ціную сміливість, почуття гумору і прагнення до самовдосконалення.

Рухатися далі допомагає спільна мета — перемога. А заважає — інертність в армії та дикуваті стереотипи на кшталт відомої фрази про ініціативу та ініціатора.

ЯК ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ШВИДШЕ ПОВЕРНУТИСЯ В ФОРМУ

Універсальних порад не буває. Все залежить від характеру травми. Не люблю давати поради, які нагадують повчання. Скажу те, що зрозуміла зі свого досвіду.

Після відновлення і повернення у стрій важливо розуміти, що пережитий тяжкий досвід не керує усім вашим подальшим життям. Зовсім необов'язково, що надскладні умови будуть скрізь вас переслідувати, що знов будуть поранення... Але і таке, на жаль, теж буває.

Якщо пережита травма знов повертається до вас у думках — проаналізуйте, проговоріть її стільки разів, скільки потребуєте. Не варто тримати все у собі. А раптом що, завжди можна і не соромно звернутися до фахівця (психолога, психотерапевта, психіатра).

Запам'ятайте, турбота про свій психічний стан і прийом медикаментів — це не ознака слабого характеру, це просто лікування однієї з травм війни.

Варто почитати про ознаки гострих реакцій на стрес, ПТСР.

Зараз про це багато говорять, майже прив'язують поняття участі в бойових діях до ПТСР, але далеко не у всіх бійців розвивається саме ця реакція. Іноді обізнаність про те, як реагує наше тіло, допомагає уникнути віддалених наслідків.

ЯК МЕДИКУ НЕ ВИГОРИТИ

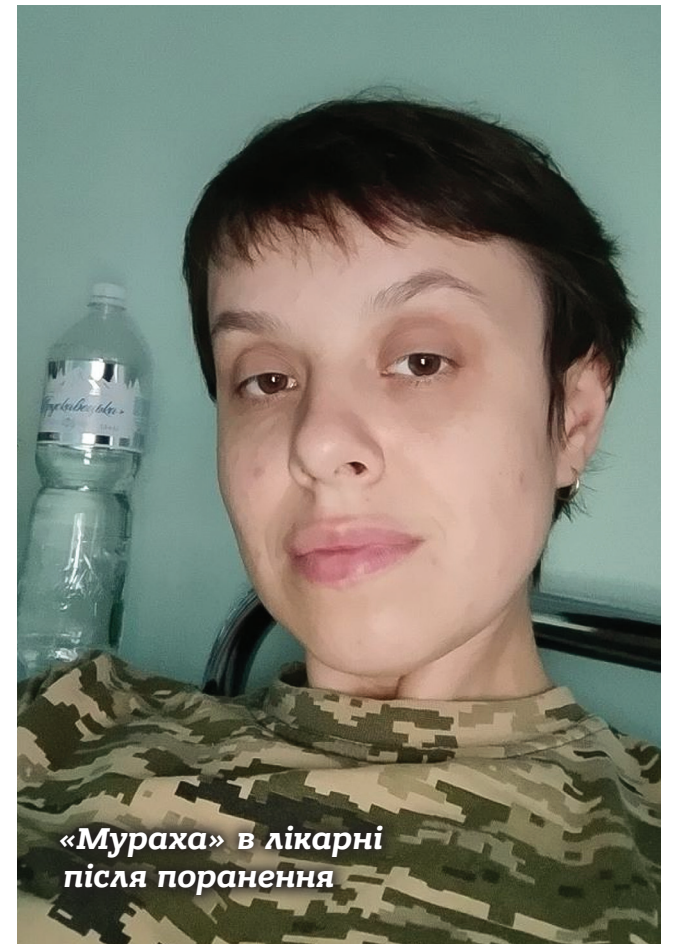
Я не можу щось радити медику, який вже рік не вилазить з передової, бо в мене, наприклад, є періоди, коли нас виводять в тил, і я можу відновитися.

В цей час я багато навчаюся, займаюся спортом, читаю книжки й повертаюся до цивільних занять, зокрема до музики, коли є вільна годинка. Не дивлюся нескінченно новини, картаючи себе, що я не там, як це було на початку великої війни.

Медикам теж потрібно чути слова підтримки. Мої бійці цінують медиків. Іноді мені здається, що аж занадто «носяться» зі мною, оберігаючи від небезпеки.

Але добре слово не замінить якісного турнікету. Важливо, щоб забезпечення медиків було достатнім на державному рівні. Зараз часто якісний такмед та засоби евакуації — волонтерські.

Добрим словом не зупиниш критичну кровотечу на полі бою. Але позитивна оцінка нашої роботи, звісно, теж важлива.



«Мураха» в лікарні після поранення

ЗАКІНЧИВСЯ ВЖЕ ДРУГИЙ КУРС ВИШКОЛУ КАПЕЛАНІВ

Навчальна програма курсу, розроблена в Силах ТрО ЗСУ, виходячи з запитів самих капеланів. Її призначення — підготувати військових капеланів та їхніх помічників для ефективної служби на передовій. Капеланами є люди, які надихають на перемогу наших військових, мотивують боротися, захищаючи нашу Батьківщину. Вони є містком між командиром, військовими та їхніми сім'ями.

Військові священники мали заняття про психологічну підтримку військовослужбовців та їхніх родин, військову справу, домедичну допомогу, комунікації, міжнародне гуманітарне право, служіння хворим і пораним, етос воїна тощо.

«Вишкіл капеланів — це тимбідлінг, справжнє братерство, де знаходиш підтримку серед таких самих, як ти — відданих, прямих, чесних та принципових людей, що свято вірять у Бога та Батьківщину. Немає різниці до якої релігійної конфесії належить твій побратим — на вишколі формується міжрелігійна та міжкультурна співпраця та справжня дружба», — поділились враженнями учасники.

Розробив програму отець Сергій Дмитрієв на псевдо «Падре», головний капелан Сил територіальної оборони ЗСУ. За його словами, служба військових капеланів — це і психологічна підтримка бійців, і задоволення духовних потреб, і робота з членами їхніх родин.



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СИЛ ТРО ДЛЯ СЛУЖБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БУЛО ВІДЗНАЧЕНО НА ЗАСІДАННІ РНБО

Командування Сил територіальної оборони ЗСУ ініціювало і розробило посібник «Методичні рекомендації для військовослужбовців сил логістики». Роботу розглянув і схвалив до видання Апарат Ради національної безпеки і оборони України (РНБО).

У цьому посібнику узагальнено вимоги керівних документів з огляду на набутий досвід бойових дій, які охоплюють основні процеси та проблематику щодо ведення обліку у службах логістики (продовольчій, речовій, автомобільній, ракетно-артилерійського озброєння та паливно-мастильних матеріалів) військової частини. Наведені матеріали являють собою чіткі та визначені алгоритми (покрокові інструкції), без притаманних керівним документам різноманітностей.

Окрім основної діяльності зазначених служб забезпечення, висвітлено вкрай актуальну тему – списання військового майна, знищеного внаслідок бойових дій. Зокрема описано комплекс заходів, які здійснюються за визначеним механізмом.

Методичні рекомендації, у разі їхньої реалізації, це інструмент, за допомогою якого будь-який «початківець» в службах логістики військової частини зможе отримати базове розуміння основних процесів служб забезпечення та зможе їх практично реалізувати.

Перший заступник Секретаря РНБО генерал-полковник Руслан Хомчак зазначив, що розглянута робота є суттєвим внеском у справу забезпечення воєнної безпеки України і в разі її реалізації може бути впроваджена не лише для Сил територіальної оборони, а і в цілому для організаційних структур сил оборони.



ГОРОСКОП



Овен

Ви завжди готові йти на передову і битися до останнього набою. Ваша енергія і рішучість – справжній дух воїна. Але не забувайте, що іноді стратегічний відхід може бути так само важливим, як і наступ.



Лев

Ви природні лідери, завжди готові взяти на себе відповідальність і вести побратимів до перемоги. Ваша впевненість і харизма роблять вас справжнім героєм. Але іноді дозвольте і іншим проявити себе на передовій.



Стрілець

Ви завжди готові до нових відкриттів і звершень. Ваша сміливість і відчайдушна рішучість роблять вас справжнім військовим лідером. Та не дозволяйте своїй волелюбності заважати виконанню важливих завдань.



Телець

Ви володієте неймовірною витривалістю і стійкістю. Вам довіряють найскладніші завдання, оскільки ви завжди готові до викликів. Лізти напролом – не завжди гарна ідея.



Діва

Ви майстерно обізнані в деталях і завжди дотримуетесь суворих стандартів. Ваші організаційні здібності допомагають уникнути хаосу на полі бою. Але іноді дозвольте собі трохи гнучкості, адже не все завжди можна передбачити.



Козеріг

Ви завжди націлені на досягнення нових вершин і готові до важких викликів. Ваша відданість і наполегливість роблять вас справжнім альпіністом у військових справах. Не забувайте, що вихід з зони комфорту може приховувати важливі надбання.



Близнюки

Ви вправні у комунікації та зборі інформації. Вам вдалося би підтримувати розмову навіть з камінням. Але пам'ятайте, що в бою треба не точити лясю, а діяти.



Терези

Ви відмінно справляєтеся зі складними ситуаціями та конфліктами, завжди шукаючи компромісне рішення. Але іноді рішучість може бути так само важливою, як і гармонія.



Водолій

Ви завжди шукаєте нові шляхи і можливості для вдосконалення. Ваші інноваційні ідеї і здатність зібрати навколо себе команду допомагають створювати нову реальність на полі бою. Але не забувайте, що іноді традиційні методи також можуть бути ефективними.



Рак

Ви завжди ставите добробут свого підрозділу на перше місце. Ваша турбота і підтримка допомагають утримувати дух військового колективу. Але не забувайте і про себе – ваша безпека так само важлива.



Скорпіон

Ви майстерно потрапляєте в найскладніші ситуації, але завжди знаходите вихід. Ваші кмітливість і аналітичні здібності роблять вас справжнім розвідником. Але не забувайте, що деякі речі краще залишити в таємниці.



Риби

Ви завжди готові надати свою допомогу і підтримку тим, хто цього потребує. Ваша емоційна чутливість і здатність до співчуття роблять вас вправним психологом на полі бою. Але пам'ятайте й про власні потреби.

МЕМАРНЯ

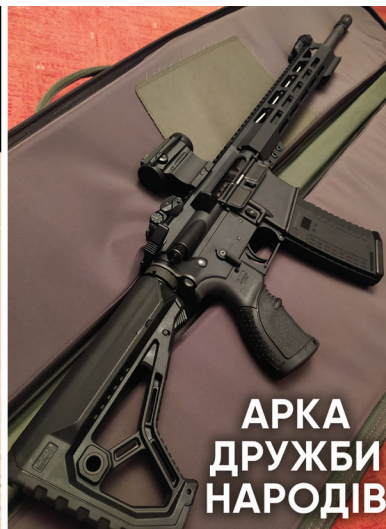
Україна, 2043 рік, я прогулююся з внуком по парку.

внук:

дідо, диви – мапед

я:

Коли йде битво за Трою, але тобі терміново треба подати дані по кількості особового складу, щитів, шоломів, списів та мечів.



я несु радість!

і 450 кг тротилу!

СПРОТИВ

Часопис Командування Сил територіальної оборони ЗСУ

ПОШИРЮЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

Головний редактор:
Денис Вергун

Відповідальний за випуск:
Євген Лавренюк

Відповідальний за логістику:
Дмитро Бивалін

Верстка та дизайн:
Євген Павлович

Телефон гарячої лінії:
0 800 507 028

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

Телефон редакції:
093 521 90 89

**ЗАВІТАЙТЕ
НА НАШ
САЙТ**



TRO.MIL.GOV.UA