

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ/РИЗИК

Дарко Головка, PhD
Leave No Mind Behind UA

Березень 2026

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ = БОЄЗДАТНІСТЬ

Головне:

Не діагностика → виконання задачі
Задача • Контроль • Довіра

Дії:

Помітив → сказав
Сумнів → діяти
Зняти → повернути

Ознаки ризику:

Помилки, нестабільність
Втрата контролю
Віддалення
«Я б з ним не пішов у бій»

Щоденне питання:

«За кого ти сьогодні переживаєш?»

ДОВІРА = ЖИТТЯ • КОНТРОЛЬ = БОЄЗДАТНІСТЬ

ЩО МИ НАСПРАВДІ ВИЯВЛЯЄМО?

У бойових умовах більшість реакцій є **нормальними та адаптивними** у короткостроковій перспективі.

Мета — не «патологізувати» стрес, а виявити такі ознаки:

- **Стійкість симптомів** (не відновлюється)
- **Погіршення** (стан стає гіршим)
- **Ригідність** (втрата гнучкості)
- **Порушення функціонування** (не виконує свою роль)
- **Ризик** (для себе, інших або місії)

ЩО МИ НАСПРАВДІ ВИЯВЛЯЄМО?

Це стосується:

- ПТСР
- Гострих стресових реакцій
- Депресії
- Зловживання речовинами
- Моральної травми / почуття провини
- Черепно-мозкової травми (часто поєднується з іншим)

ОЗНАКИ РИЗИКУ

- Індивідуальні
- Побратимів
- Підрозділу/Командування
- Системні

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОЗНАКИ

Гострі, але тривожні симптоми

(особливо якщо >3–7 днів або посилюються)

- Нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари, що **посилюються**
- Важке безсоння (кілька ночей без сну)
- Гіперзбудження, що заважає функціонуванню
(не може “вимкнутися”, небезпечна надмірна реакція на стимули)
- Емоційне оніміння, відстороненість від підрозділу або місії

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОЗНАКИ

Поведінкові зміни

(часто найперший надійний сигнал)

- Відсторонення від побратимів
- Зростання дратівливості, агресії, нестабільності
- Ризикована поведінка (без потреби наражається на небезпеку)
- Різде падіння дисципліни або надійності
- Уникнення завдань, пов'язаних із травматичним досвідом

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОЗНАКИ

Когнітивні / емоційні ознаки

- Стійке почуття провини, сорому
(«я мав би...»)
- Ригідні негативні переконання:
 - «Я вже мертвий»
 - «Нічого не має значення»
- Дисоціація (відчуття нереальності, “випадання”, провали в часі)

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОЗНАКИ

Ознаки високого ризику (*негайне направлення*)

- Суїцидальні думки
- Самоушкодження
- Намір нашкодити іншим / втрата контролю над агресією
- Психотичні симптоми (марення, галюцинації)
- Виражена дисоціація з порушенням усвідомлення

РІВЕНЬ ПОБРАТИМІВ

Побратими часто помічають зміни раніше за командирів.

Сигнали:

- «Він уже не той, що був»
- Інші уникають взаємодії з ним
- Побратими “прикривають” його роботу
- Зростання конфліктів у малих групах

РІВЕНЬ ПОБРАТИМІВ

Типові висловлювання:

- «Я б йому не довірився на патрулі»
- «Він зависає або різко реагує»
- «Не відповідає, коли до нього звертаються»

→ **Втрата довіри = операційний ризик**

→ **достатня причина для оцінки**

РІВЕНЬ ПІДРОЗДІЛУ / КОМАНДУВАННЯ

Зниження ефективності

- Помилки під тиском
- Повільні реакції
- Погані рішення
- Порушення комунікації

РІВЕНЬ ПІДРОЗДІЛУ / КОМАНДУВАННЯ

Групові патерни

- Масове недосипання
- Дратівливість
- Фаталізм («ми все одно загинемо»)
- Дисциплінарні проблеми
- Зростання вживання алкоголю/речовин

РІВЕНЬ ПІДРОЗДІЛУ / КОМАНДУВАННЯ

Ознаки перевантаження командирів

- Емоційна притупленість
- Надмірна жорсткість або хаотичність
- Уникнення прийняття рішень

→ **Порушення у командира множить
ризики для всього підрозділу**

СИСТЕМНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ

Це не про окремого бійця. Це про умови, які підвищують ризик у всіх.

Що підвищує ризик:

- Великі втрати (особливо серед знайомих / побратимів)
- Тривале перебування без ротації або відновлення
- Хронічне недосипання
- Постійне високе навантаження без пауз
- Незрозумілі або безперспективні задачі
- Контакт із жорстокістю / загибеллю цивільних
- Слабке або нестабільне управління

СИСТЕМНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ

Як це проявляється:

- Більше помилок
- Дратівливість, агресія
- Втрата дисципліни
- Фаталізм: *«все одно нічого не зміниться»*
- Зниження довіри в підрозділі

СИСТЕМНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ

Висновок:

- Якщо проблема у багатьох — це не окремі люди.
- Це сигнал про стан підрозділу.

Дія для командирів:

- Зменшити навантаження (якщо можливо)
- Дати відновлення (сон, ротація)
- Чітко пояснювати задачу
- Підтримувати порядок і контроль

КОЛИ НАПРАВЛЯТИ

Негайно (терміново)

- Суїцидальні або гоміцидальні думки
- Неможливість виконувати базові функції
- Дисоціація або паніка, що порушує орієнтацію
- Психотичні симптоми
- Неконтрольована агресія

КОЛИ НАПРАВЛЯТИ

Швидко (протягом кількох днів)

- Симптоми >1–2 тижнів без покращення
- Погіршення стану
- Втрата довіри підрозділу
- Суттєві порушення сну
- Уникнення критично важливих завдань

КОЛИ НАПРАВЛЯТИ

Спостерігати та підтримувати

- Гострі реакції у перші дні
- Емоційний дистрес при збереженій функції
- Тимчасові проблеми зі сном або дратівливість, що покращуються

ПРОСТА МОДЕЛЬ ДЛЯ ПОЛЯ

«SAFE»-перевірка

- **Safety** – Безпека: ризик для себе/інших?
- **Ability** – Спроможність: чи може виконувати роль?
- **Flexibility** – Гнучкість: може переключатися чи “застряг”?
- **Endurance** – Витривалість: відновлюється чи погіршується?

→ 2+ порушення → розглянути напрямлення

ВАЖЛИВИЙ МОМЕНТ

У бойових умовах найважливіші індикатори — це не завжди “класичні” симптоми ПТСР, а:

- **Втрата довіри**
- **Непослідовна поведінка**
- **Ригідність мислення та емоцій**

→ Саме це найчастіше підриває боєздатність і психічну стійкість.

ПТСР (ICD-11)

Гострі, хронічні або відтерміновані реакції на травматичні події, такі як військові дії, напад або стихійне лихо, що включають:

ПТСР (ICD-11)

Повторне переживання (Re-experiencing)

Подія відчувається як така, що **відбувається зараз**

- Флешбеки
- Кошмари
- Сильна реакція на нагадування

ПТСР (ICD-11)

Уникання (Avoidance)

Спроби уникнути нагадувань

- Уникання місць / людей
- Уникання думок або розмов

ПТСР (ICD-11)

Відчуття загрози (Threat)

Постійна гіперактивація

- Постійна настороженість
- Сильний переляк (startle)
- Дратівливість / агресія
- Порушення сну

ПТСР (ICD-11)

Порушення функціонування (ОБОВ'ЯЗКОВО)

- Не може виконувати завдання
- Втрата надійності
- Відхід від підрозділу

ПТСР (ICD-11)

Тривалість

- Кілька тижнів або більше
- Якщо одразу після події → гостра стресова реакція

ДЕПРЕСІЯ

Основні симптоми:

- Знижений настрій
- Втрата інтересу / задоволення
- Знижена енергія / втома

Додаткові симптоми:

- Погана концентрація
- Низька самооцінка
- Почуття провини / безнадії
- Порушення сну
- Зміни апетиту
- Психомоторна загальмованість або збудження
- Суїцидальні думки

ДЕПРЕСІЯ

Функціонування (ключове)

- Не виконує обов'язки
- Зниження ефективності
- Відхід від підрозділу

Червоні прапорці

- Суїцидальні думки / наміри
- Різке погіршення
- Повна втрата функції

Швидка перевірка (1 хв)

- Настрій ↓ ?
- Інтерес ↓ ?
- Енергія ↓ ?
- Впливає на службу ?

Якщо “так” → оцінити глибше / направити

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ = БОЄЗДАТНІСТЬ

Головне:

Не діагностика → виконання задачі
Задача • Контроль • Довіра

Дії:

Помітив → сказав
Сумнів → діяти
Зняти → повернути

Ознаки ризику:

Помилки, нестабільність
Втрата контролю
Віддалення
«Я б з ним не пішов у бій»

Щоденне питання:

«За кого ти сьогодні переживаєш?»

ДОВІРА = ЖИТТЯ • КОНТРОЛЬ = БОЄЗДАТНІСТЬ