



Психологічне виживання в полоні

Короткий план підготовки для військовослужбовців

(Адаптовано на основі психології виживання, принципів стресостійкості та загальнодоступних елементів SERE-підготовки)

1. Мета підготовки

Після навчання військовослужбовці повинні розуміти:

- як полон впливає на психіку та тіло;
- типові психологічні реакції під час захоплення;
- як зберігати здатність мислити в умовах сильного стресу;
- як протидіяти психологічному тиску, зберігаючи шанс на виживання;
- значення ідентичності, сенсу та згуртованості;
- основи психологічного відновлення після звільнення.

2. Перші психологічні пріоритети під час захоплення

А. Пережити перші години

Перші години після захоплення часто є найбільш хаотичними та небезпечними.

Основні принципи:

- контролювати паніку;
- сповільнити дихання;
- не діяти імпульсивно, якщо опір неможливий;
- спостерігати та запам'ятовувати;
- берегти сили;
- концентруватися на найближчому завданні, а не на всій ситуації.

Корисні внутрішні фрази:

- «Головне — вижити.»
- «Думай чітко, дій спокійно.»
- «Одна година за раз.»

3. Розуміння реакції на стрес

Типові реакції в полоні

Необхідно пояснювати, що такими реакціями можуть бути:

- тунельне мислення;
- розгубленість;
- емоційне оніміння;
- тремтіння;
- дисоціація;
- сором через захоплення;
- спалахи злості;
- відчуття безпорадності;
- викривлення відчуття часу.

Важливий акцент:

Це нормальні реакції людського організму на загрозу, а не слабкість.

4. Психологічні цілі противника

Полон часто використовується для того, щоб:

- створити відчуття безнадії;
- зламати особистість;
- ізолювати полонених;
- позбавити передбачуваності;
- сформувати залежність;
- виснажити через недосипання;
- примусити до пропаганди чи співпраці;
- посварити полонених між собою.

Ключова думка:

Розуміння цих механізмів зменшує їхній психологічний вплив.

5. Навички психологічного виживання

А. Контролюй те, що можеш контролювати

Зосереджуйся на:

- диханні;
- поставі;
- думках;
- гігієні;
- режимі;
- дрібних рішеннях.

Уникати:

- катастрофічного мислення;
- постійних думок про невідомі строки;
- психологічної капітуляції.

Б. Створюй мікрорутину

Навіть мінімальний режим допомагає виживати.

Приклади:

- ментальні чек-листи;
- молитва або медитація;
- фізичні вправи на місці;
- вправи на пам'ять;
- повторення імені, звання, підрозділу;
- відстеження днів;
- структурований внутрішній діалог.

Основний принцип:

Рутину повертає відчуття структури та контролю.

В. Зберігай свою ідентичність

Полон часто спрямований на руйнування:

- ролі;
- гідності;
- військової ідентичності;
- сенсу.

Необхідно зберігати:

- ім'я, звання, приналежність;
- власні цінності;
- відчуття місії;
- зв'язок зі своїми людьми.

Ключова установка:

«Навіть у полоні я залишаюся собою.»

6. Принципи опору (на основі SERE)

Опір — це не постійна конфронтація.

Потрібно навчати:

- розумному опору;
- зтягуванню експлуатації;
- уникненню зайвої ескалації;
- збереженню ясності мислення;
- психологічній гнучкості.

Практичні принципи:

- давати мінімум корисної інформації;
- не повідомляти зайвого;
- відповідати спокійно;
- контролювати емоції;
- не давати реакцій, які можна використати;
- не дозволяти ізоляції зламати себе внутрішньо.

7. Управління стресом під час допиту

Типові методи тиску:

- позбавлення сну;
- страх;
- приниження;
- «доброзичливість»;
- погрози;
- маніпуляції;
- невизначеність;
- штучні вибори.

Психологічні контрзаходи:

- відповідати повільно;
- контролювати дихання;
- використовувати внутрішні опорні фрази;
- ментально відділяти себе від ситуації;
- концентруватися не на «перемозі», а на виживанні.

8. Групове виживання та згуртованість

Один із найсильніших факторів стійкості — зв'язок між людьми.

Варто підтримувати:

- тиху взаємну підтримку;
- спільний режим;
- невербальне спілкування;
- моральний стан;
- захист більш вразливих.

Важливий принцип:

Ізоляція руйнує стійкість швидше, ніж страх.

9. Моральна травма та сором після полону

Після звільнення можливі:

- сором;
- провина того, хто вижив;
- страх осуду;
- самозвинувачення;
- злість;
- нав'язливі спогади.

Необхідно прямо говорити:

- потрапляння в полон — не моральна поразка;
- саме виживання вже може бути формою опору;
- у людини є межі витривалості;
- відновлення потребує підтримки, а не мовчання.

10. Відновлення після звільнення

Першочергові завдання:

- стабілізація сну;
- харчування та відновлення;
- повернення контакту з близькими;
- поступова адаптація;
- уникнення надмірних допитів одразу після звільнення;
- травмоорієнтована підтримка.

11. Основні психологічні установки

- «Контролюй те, що можеш контролювати.»
- «Малі цілі допомагають вижити.»
- «Ідентичність — це виживання.»
- «Зв'язок із людьми захищає.»
- «Психологічна гнучкість важливіша за жорсткість.»

12. Практичні вправи

Рекомендовані тренування:

- контрольоване дихання під стресом;
- техніки заземлення;
- сценарії стрес-інокуляції;
- вправи на обмеження комунікації;
- побудова рутини в складних умовах;
- ментальна репетиція.

13. Роль командирів та сержантів

Командири повинні:

- демонструвати спокій;
- підтримувати згуртованість;
- не допускати паніки;
- помічати ознаки психологічного зриву;
- підтримувати реалістичну надію;
- зберігати структуру та порядок.

14. Основна думка

Мета в полоні — не бути ідеальним.

Мета — вижити, зберегти себе та повернутися.