

приклад для наслідування, і діють не в відповідності з власними цінностями, а як людина «з телевізора».

Отже, під час проведення АТО набуває особливого значення потреба у підвищенні медіакомпетенстності учасників бойових дій. Уміння ідентифікувати стратегії та епізоди маніпулювання свідомістю дозволяє підтримувати бойовий дух та зберігати спокій. Не менш важливою є медіакомпетентність демобілізованих з лав ЗСУ, які стикаються з великим потоком інформації після повернення з зони АТО і часто не в змозі розібратися і обрати адекватну поведінку.

*Ульянов К., психолог-волонтер*

## **СТРЕС-ПІДГОТОВКА ДО ГОСТРОГО БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ НЕКОНТРОЛЬОВАНОГО БОЙОВОГО СТРЕСУ, КУРСУ «БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ»**

Виходячи з поняття про стрес як про системну, неспецифічну, адаптивну реакцію організму на нові умови, програма стрес підготовки базується на наданні курсантам максимального особистого досвіду знаходження в стресі, для вироблення та закріплення навичок контролю свого стану та взаємодії із іншими особами, які знаходяться в стані стрес реакції.

Отже: **стрес-підготовка** – це спеціалізований процес всебічного психофізичного навчання, спрямований на підвищення спеціальної та загальної стресостійкості, набуття курсантом навичок контролю стресового стану, та знань про загальні механізми впливу стресу на поведінку.

**Задачі стрес підготовки** – надати людині комплексні знання про закономірності реакції на різні типи бойового стресу, сформувані та закріплені навички контролю свого стану під час стресу, надати особистий досвід поводження з іншими особами, які перебувають в стані гострого бойового стресу, навчити долати наслідки хронічного бойового стресу, зменшити в подальшій бойовій ситуації вплив факторів стресу на поведінку людини.

### **Методи стрес підготовки:**

**Загальнопедагогічні**, що включають словесні та наочні методи – лекція, де курсантам надаються знання про

бойовий стрес, механізми та закономірності розвитку стресового стану, приводяться результати досліджень в галузі. Бесіда та анкетування.

**Практичні (специфічні для курсу «Броньований розум»)**, включають метод строго регламентованих фізичних вправ, в комплексі із рольовими тренінгами та елементами психологічного впливу.

**Принципи стрес підготовки:**

**Принцип науковості** – стрес підготовка курсу «Броньований Розум», заснована на знаннях з фізіології людини, об'єктивної психології, емпіричного досвіду зарубіжних спеціалістів та статистичних даних отриманих від військово службовців та співробітників силових відомств України, що пережили дію гострого та хронічного бойового стресу.

**Принцип систематичності та послідовності**- принцип вимагає, щоб знання, вміння і навички формувалися в системі, в певному порядку, коли кожен елемент логічно пов'язується з іншими, наступне спирається на попереднє, готує до засвоєння нового.

**Принцип специфічності** – вимагає кореляцію набуваних навичок із потребами професійної діяльності та умов роботи кожного типу курсанта (цивільний, комбатант, співробітник силових структур, польовий медик, тощо).

**Принцип наочності навчання** – курс «Броньований розум» оперує різноманітною матеріально-технічною базою, що дозволяє найбільш доступно демонструвати курсантам повноту тренінгових сценаріїв, та максимально швидко формувати навички оперування спорядженням, залучає технічні засоби навчання (аудіо, та відео матеріали).

**Принцип поєднання різних форм організації навчання** – стрес підготовка складається з двох рівно важливих елементів: теоретичної частини (курс лекцій) та практичної частини, яка складається з ряду фізичних вправ, розвитку фонових навичок та ситуативних тренінгів.