

## Військове командування у стресових ситуаціях

Командування під час стресових ситуацій є складним завданням. Воно вимагає від командирів керувати великою кількістю інформації, яка постійно оновлюється під час збільшення оперативного темпу.

Командири також мають ефективно спілкуватися з людьми, які діють на грані можливого. Розуміння принципів контролю стресовими і травматичними ситуаціями допомагає командирам бути більш ефективними. Коли трапляється щось погане, командири можуть допомогти своїм підлеглим завдяки розумінню, як визнати звичайне горе й підтримати людину у цих обставинах. Протягом стресових ситуацій командири також повинні контролювати власне благополуччя, щоб в кінцевому підсумку забезпечити ефективність оперативних дій.

Цей документ містить огляд важливих аспектів командування протягом стресових ситуацій, зокрема: ефективне спілкування, раннє втручання, подолання смутку і скорботи, а також контроль і подолання стресу.

### Спілкування

Ефективне спілкування має важливе значення під час стресових подій: воно зменшує стрес особистого складу, налагоджує взаєморозуміння, покращує функціонування та сприяє оперативному успіху. Командири, які ефективно спілкуються, витрачають 90% часу на слухання і 10% на розмову. З іншого боку, погане спілкування або його відсутність збільшує вірогідність чуток, шкодить довірі, зменшує достовірність та шкодить моральному духу. Щоб ефективно спілкуватися про стресові ситуації, командирам можуть допомогти такі принципи:

- Передбачати потенційні фактори стресу і плануйте заздалегідь, що ви скажете.
- Надавати інформацію негайно після стресового інциденту.

Цей документ містить огляд важливих аспектів командування протягом стресових ситуацій, зокрема: ефективне спілкування, раннє втручання, подолання смутку і скорботи, а також контроль і подолання стресу.

- Надавати тільки правдиву інформацію; визнавати, що власне ви знаєте і чого не знаєте.
- Коли знадобиться додаткова інформація, брати це до уваги, а потім знаходити її.
- Повідомляти людям, коли чекати оновлень, і вчасно їх надавати; іноді корисно

повідомити навіть про відсутність нової інформації.

- Запитувати своїх підлеглих, як у них справи, і уважно слухати їх, не перебиваючи.
- Відповідати з емпатією та без засуджень чи критики.
- Запевнювати підлеглих, що їхні почуття – це цілком нормально і що ви готові допомогти.
- Залишайтеся спокійними, коли люди злі; перенаправляючи когось, будьте тверді, але зберігайте спокій.

### Ранні втручання

Після стресової ситуації командири можуть допомогти своїм підлеглим, користуючись встановленими ранніми заходами. Ці принципи, які часто називають першою психологічною допомогою (PFA), призначені для використання всіма, а не тільки медичними працівниками. PFA (ППД) зосереджується на створенні відчуття безпеки, допомагаючи людям відчувати себе спокійно, створюючи надію або оптимізм, налагоджуючи зв'язок з іншими та заохочуючи впевненість у собі. Нижче наведені способи, за допомогою яких командир може скористуватися раннім втручанням, щоб підтримати своїх підлеглих після стресової ситуації:

- Допоможіть підлеглим задовольняти основні потреби у харчуванні, воді та відпочинку.
- Вислухуйте людей, коли вони хочуть поділитися своїми історіями та емоціями; пам'ятайте, що немає єдиного правильного способу відчувати.

- Будьте доброзичливими та співчутливими з людьми, навіть коли з ними важко спілкуватися.
- Допоможіть людям залишатися на зв'язку з товаришами по службі, друзями та родиною.
- Давайте практичні поради, щоб спрямувати людей до самопомоги.
- Залучайте людей до задоволення їхніх потреб.
- Нагадуйте людям, що ви та інші готові допомогти.
- Допомогайте особистому складу у доступі до інших послуг (фінансових, капеланських, психіатричних тощо).
- Не змушуйте людей розповідати про свої історії.
- Уникайте простих запевнень на кшталт «все буде добре» або «це не так погано».
- Не кажіть людям, що власне, на вашу думку, вони повинні відчувати, думати чи робити, або як вони повинні були реагувати.
- Не кажіть людям, чому ви думаєте, що їм боляче або страждають.
- Не давайте обіцянок, які ви не можете виконати.
- Не критикуйте служби підтримки або командування вищого рівня.

### Смуток і скорбота

Командири відіграють важливу роль у сприянні відновленню після стресової ситуації, особливо після поганих або небажаних наслідків. Вирішальне значення для ефективного командування має розуміння того, як люди реагують на стресові або трагічні події. Смуток і скорбота на ранніх етапах можуть включати: періодичні напади смутку, дратівливість, нав'язливі образи стресових подій, соціальну ізоляцію та уникнення речей, які нагадують людям про стресову подію. Для когось смуток може бути відкладеним, а для інших – неочевидним. Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях люди обробляють інформацію по-різному. У результаті ефективного спілкування (про яке йшлося раніше) є важливою частиною допомоги подолання смутку або скорботи. Нижче наведені додаткові заходи, якими може скористуватися командир для сприяння подоланню цих почуттів:

- Будьте видимими для своїх підлеглих та виступайте в громадських місцях.
- Надавайте точну та своєчасну інформацію.
- Зробіть повідомлення простими і часто повторюйте їх.
- Розмовляйте спокійно і заохочуйте працювати разом.
- Знайте стан наявних і доступних ресурсів.

- Надавайте вказівки щодо додержання регламенту без дріб'язкового нагляду.
- Створіть або підтримуйте застосування ритуалів і символічних заходів, які допомагають персоналу переживати смуток або скорботу.
- Відвідуйте та підтримуйте відвідування підлеглими меморіалів, щоб допомогти зціленню; дозвольте собі пережити будь-яке горе.
- Ставте спільні і спрямовані цілі.
- Уникайте звинувачення інших; це може посилити гнів і стигму.

### Контроль та подолання стресу

Щоб командири змогли дбати про інших, вони повинні в першу чергу подбати про себе. Іншими словами, зменшення стресу інших вимагає наочний приклад. Оскільки командування має вирішальне значення для забезпечення організованої та ефективної роботи, ситуації високого стресу вимагають спеціальних заходів для командирів, щоб подолати власний стрес. Командиру може бути важко передбачити, як на нього вплине будь-яка стресова ситуація, але мінімізувати труднощі у цьому може допомогти такий план:

- Встановіть для себе цикл “робота-відпочинок” і дотримуйтесь його.
- Переконайтеся, що у вас є зона відпочинку з рідиною та їжею.
- Пийте і їжте за звичайним графіком; переконайтеся, що ви постійно зволожені.
- Під час перерв не стійте – дайте ногам відпочити.
- Забезпечте мінімум 4 години сну (7-8 годин – ще краще) протягом кожної доби.
- Коли це можливо, повертайтеся додому, щоб поїсти та відпочити.
- За можливістю уникайте вживання алкоголю та тютюну.
- Обмежте вживання кофеїну, оскільки він може посилити стрес, погіршити сон і зневоднювати вас.
- Призначте надійного співробітника, який зможе оцінити вашу ефективність, і щодня консьультуйтеся з ним.
- Спілкуйтеся чітко в оптимістичній манері, але виявляйте помилки для себе та інших і виправляйте їх.
- Компліменти можуть послужити потужним мотиватором і зменшити стрес ваших підлеглих.

Ефективне командування під час стресових подій є результатом підготовки та реалізації важливих принципів. Спілкування, раннє втручання через PFA (ППД), підтримка персоналу у смутку та скорботі та особистий контроль та подолання стресу командирами підвищують ефективність їх дій та можливості успішного виконання завдань.

### **Інші джерела інформації**

Інформаційні бюлетені Центру досліджень  
посттравматичного стресу

<https://www.cstsonline.org/fact-sheet-menu/fact-sheet-search>

Спілкування командного складу:

Як передбачати стресові події та реагувати на них

Перша психологічна допомога

Командир у скорботі: командування після трагедії

Самоконтроль командирів у стресових ситуаціях



Центр досліджень посттравматичного стресу  
Відділення психіатрії  
Військово-медичний університет  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)