

здоров'я жінок, формуючи навички стресостійкості, саморефлексії та внутрішньої рівноваги. В умовах соціальних змін та глобальних викликів це є не лише терапевтичним, а й профілактичним ресурсом, що має значний потенціал для впровадження в системи охорони психічного здоров'я в Україні.

Список використаних джерел

1. Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114.
2. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Perspectives on Psychological Science, 6(6), 537–559.
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York: Delta.
4. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
5. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
6. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
8. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.

DOI 10.70286/ISU-27.08.2025.008

МЕТОДИКА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.)

Спеціальний Євген Ігорович
здобувач вищої освіти магістерського рівня
спеціальність "Психологія"
ОПП "Клінічна та реабілітаційна психологія"
Державний університет "Житомирська політехніка"
м. Житомир, Україна

В умовах збройної агресії російської федерації проти України важливу роль відіграє набуття військовослужбовцями професійних знань та навичок в наданні першої психологічної допомоги в умовах ведення бойових дій.

За час роботи з військовослужбовцями, як в бойових умовах, так і під час їх імітації, з урахуванням отриманих знань та практичних навичок використання різних підходів до застосування першої психологічної допомоги безпосередньо на полі бою, мною було розроблено методику покрокового алгоритму надання

першої психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах ведення бойових дій під назвою Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.)

Передумовою створення покрокового алгоритму надання першої психологічної допомоги за методикою Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.) була потреба розробки швидкої, дієвої та адаптованої до бойових умов, системи психологічної допомоги з урахуванням сучасних викликів на полі бою.

Основними завданнями даної методики є формування у військовослужбовців чіткого розуміння покрокового алгоритму дій та, за рахунок багаторазового повторення та рольового моделювання, розвиток практичних навичок стабілізації бійців у стані гострої стресової реакції, які можна успішно застосовувати на полі бою, в обстановці бою, під час евакуації, під обстрілами тощо.

Алгоритм надання першої психологічної допомоги військовослужбовцю під час бойових дій за методикою Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.) складається з таких етапів:

- Г (G) — Готовність (Grounding)
- А (A) — Активізація (Activation)
- Р (R) — Рівновага (Regulation)
- Т (T) — Трансформація (Transformation)
- 1. Г (G) — Готовність (Grounding)

Головною метою даного етапу є забезпечення безпечного фізичного та емоційного середовища та первісна оцінка емоційного стану, в якому перебуває військовослужбовець

Кроки, які необхідно зробити на етапі "Готовність":

1. Знайти укриття та переконатися, що середовище безпечне;

Пам'ятай! Не слід допомагати, якщо це небезпечно для того, хто надає допомогу та (або) для підрозділу. Безпека в першу чергу.

2. Підійти впевнено, представитися, звернутися по імені або позивному;

3. Встановити голосовий та зоровий контакт;

4. Контролювати зброю військовослужбовця, який перебуває в гострому стресовому стані;

5. Посадити або покласти військовослужбовця у зручне положення;

6. Застосувати дії з алгоритму "MARCH" [4] під час перевірки тіла військовослужбовця на наявність поранень;

7. Оцінити здатність військовослужбовця відповідати, орієнтуватися в часі та просторі;

8. Спостерігати за невербальними проявами військовослужбовця (міміка, жести, поза, погляд, мовлення тощо);

9. Постійно бути поруч з військовослужбовцем, не залишати на одинці, говорити чітко, впевненим спокійним голосом: "Я поруч, я допоможу. Зараз ми в безпеці. Все навколо контролювано. Якщо чуєш мене, дай знати – кажи, не мовчи. Порухайся, стисни мою руку, поглянь мені в очі. Подивись сюди. Як тебе звати? Хто твій командир? Назви, скільки в тебе магазинів".

2. А (A) — Активізація (Activation)

На даному етапі необхідно залучити військовослужбовця до контакту, активізувати його ресурси та мозок, вивести з психоемоційного шоку, переключити увагу на дію, включити моторику, дихання, сенсорику, і, як результат, мінімізувати вплив гострої стресової реакції.

Кроки, які необхідно зробити на етапі "Активізація":

1. Наголосити та зацентувати увагу військовослужбовця на тому, що його реакція тимчасова і вона мине;

Пам'ятай! Ніколи не треба знецінювати пережиту військовослужбовцем подію та його реакцію на неї, навіть якщо це "сильний боєць" — кожен має межу. Не треба оцінювати та засуджувати.

2. Надати чіткий та короткий опис ваших дій під час надання допомоги: "Зараз я тебе вмию водою - тобі стане краще. Потім почну тиснути на точки твого тіла – це допоможе. Тобі необхідно дихати – дихай!";

3. За можливості, необхідно вмити постраждалого водою, запропонувати випити води;

4. Шляхом натискання задіяти точки тіла, пов'язані з нервовими центрами регуляції стресу (блукаючий нерв, трійчастий нерв, шийні рецептори):

1) точка "Хе-гу" (LI4) [5]: розташування – між великим і вказівним пальцем руки. Стиснути цю точку на руці бійця з обох сторін вказівним і великим пальцями або показати йому, як це зробити самостійно (тиск 5 секунд → відпустити → повторити 5–7 разів);

2) точка "Шень-мен" (HT7): розташування – внутрішня сторона зап'ястя, у згині на рівні з основою мізинця [6]. Великим пальцем м'яко натиснути на точку вглиб (тримати 2–3 секунди → відпустити, повторити 3–5 разів);

3) стискання плечового суглоба: розташування – верхня частина плеча. Покласти руки на плечі побратима, стискати м'яз плечового суглоба почергово на кожному плечі (утримувати 3-5 секунд, видих → відпустити, повторити 2–3 рази);

4) лобна точка "відновлення контролю": розташування – центр лоба (між бровами або трохи вище). Покласти пальці на центр лоба (2–3 пальці). Натискати протягом 30 секунд, попросити військовослужбовця дихати.

5) точки вуха "зовнішня вушна раковина": розташування – верхній край вуха, мочка. Обхопити вушну раковину пальцями й м'яко розминати по колу. Особливо важливо — нижній край вуха та зона перед козелком. Виконувати 15–20 секунд.

6) основа черепа/потилиця: розташування – зона нижче потиличного виступу, де шия переходить у череп. Покласти пальці або долоні на зону задньої шиї біля основи черепа, зробити натиск, утримувати 10–15 секунд, повільно відпустити. Виконати 3-5 разів.

7) зона грудей (сонячне сплетіння/грудна клітка): розташування – центр грудної клітки, трохи нижче лінії сосків. Долонею здійснювати легкий тиск на центр грудей, супроводжуючи це такими фразами: "Вдих носом....Видих ротом....Відчувай центр тіла".

3. Р (R) — Рівновага (Regulation)

На цьому етапі треба відновити та стабілізувати емоційний стан військовослужбовця, допомогти йому сконцентрувати та зосередити увагу на теперішньому моменті, повернути базове почуття контролю власного тіла, підтримати та відновити почуття впевненості.

Кроки, які необхідно зробити на етапі "Рівновага":

1. Залишатися поруч, підтримуючи бійця постійною розмовою;

2. Попросити військовослужбовця застосувати швидкі дихальні техніки:

1) "дихання по квадрату" (вдих – протягом 4 секунд, затримка дихання – на 4 секунди, видих – протягом 4 секунд, затримка дихання – на 4 секунди [1]. Повторити 3-4 рази);

2) "4-7-8" (вдих через ніс – протягом 4 секунд, затримка дихання - на 7 секунд, видих через рот – протягом 4 секунд. Повторити 3-4 рази) [2];

3. Попросити військовослужбовця торкнутися себе, землі, каски, спорядження, будь якого предмету;

4. Попросити побратима застосувати прогресивну м'язову релаксацію: напруження відповідних груп м'язів протягом 5-7 секунд, потім повільне розслаблення – протягом 10-15 секунд. Почергова зміна групи м'язів відбувається в напрямку зверху вниз (обличчя, плечі, руки, живіт, ноги) [3];

5. Задіяти м'язи передньої частини стегна (квадрицепс) бійця – здійснювати двома руками кругові рухи з інтенсивним натисканням вздовж м'язів передніх частин обох стегон – протягом 10-15 секунд.

4. Т (Т) — Трансформація (Transformation)

Основною ціллю даного етапу є переведення травмуючої події в пам'ять як факт, що вже відбувся, допомогти військовослужбовцю інтегрувати пережите як досвід, закріпити повернення до функціонування через концентрацію та контроль навколишнього середовища.

Кроки, які необхідно зробити на етапі "Трасформація":

1. Закріпити пережиту подію з підкресленням факту тимчасовості негативної реакції та її успішного подолання за допомогою простих висловлювань: "Ти вистояв. Це вже позаду. Ти тримаєшся добре. Ти зробив усе правильно. В тебе все виходить. Нам потрібно діяти";

2. Повернути військовослужбовця до бойових рефлексів за допомогою простих дій та фраз: "Тримай автомат. Оглянь зброю. Споряди магазини за необхідності. Ти знаєш, як все робити. Починай";

3. Запропонувати військовослужбовцю самостійно вмити обличчя водою, випити води;

4. Запропонувати побратиму разом спокійно подихати, демонструючи методику дихання для повторення: "Зроби глибокий вдих....і повільний видих", "Дихай! Раз (вдиhaємо) — два (видиhaємо). Раз — два. Повтори ще раз".

5. Пояснити бійцю подальші дії, поставити чітко та коротко завдання: "Ти готовий. Підіймайся, ідемо – нам треба рухатися", "Сиди тут — слідкуй за сектором. Відкривай вогонь по усьому, що рухається", "Я поруч, сиди тут споряджай магазини", "Іди зі мною, допоможи — перенеси БК" тощо.

При наданні першої психологічної допомоги під час виконання завдань в центрі активних бойових дій, треба бути спокійним, уважним і сконцентрованим. Дотримуючись алгоритму надання першої психологічної допомоги за методикою Г.А.Р.Т. (G.A.R.T.) за 10 хвилин в будь-якого військовослужбовця, що знаходиться поруч в бойовій обстановці, є всі інструменти та практики для швидкого відновлення емоційного стану побратима, який зазнав впливу травмуючої події.

Список використаних джерел

1. Військово-морські сили США. Combat Tactical Breathing. URL: <https://www.med.navy.mil/Portals/62/Documents/NMFA/NMCPHC/root/Documents/health-promotion-wellness/psychological-emotional-wellbeing/Combat-Tactical-Breathing.pdf> (дата звернення: 21.08.2025);
2. HandsOnMeditation. Special Ops Breathing Technique | 4-7-8 Tactical Calming Exercise | Advanced Relaxation Pranayama [Відео]. YouTube. 2020. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=UFuT58zyv5Y> (дата звернення: 21.08.2025);
3. Veterans Health Administration. Progressive Muscle Relaxation and Progressive Relaxation. URL: https://www.va.gov/WHOLEHEALTH/veteran-handouts/docs/ProgressMuscleRelax_Final508_11-13-2018.pdf (дата звернення: 21.08.2025);
4. Тактична допомога постраждалим у бойових умовах. Довідник = Tactical Combat Casualty Care Handbook / US Department of Defense. Version 5. Washington: Army.mil, 2017. URL: <https://api.army.mil/e2/c/downloads/2023/01/19/31e03488/17-13-tactical-casualty-combat-care-handbook-v5-may-17-distro-a.pdf> (дата звернення: 21.08.2025);
5. Firoozabadi R. [та ін.]. Effects of acupressure at the P6 and LI4 points on the anxiety level of soldiers in the Iranian military: research. BMJ Military Health. 2021. Vol. 167, no. 3, p. 177. URL: <https://militaryhealth.bmj.com/content/jramc/167/3/177.full.pdf> (дата звернення: 21.08.2025);
6. Abelson B. HT 7 Acupressure: Insomnia & Stress: відео. YouTube. 2023. 5 квіт. 3 хв 21 с. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Q-JIAUcO1Lo> (дата звернення: 21.08.2025).