

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
МИНИСТЕРСТВО ЗА ОДБРАНА  
АРМИЈА НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



**П Р И Р А Ч Н И К**  
**ЗА ЛИДЕРИ ЗА КОНТРОЛА НА**  
**БОРБЕН И ОПЕРАТИВЕН СТРЕС**

Скопје, 2013 година



ПУБЛИКАЦИЈА ПРИ - АРМ - 10 - 001 А

Евиденциски број (ЦДНЛ): \_\_\_\_\_

Инвентарски број (Орг. единица): \_\_\_\_\_

Врз основа на член 26 став 1 точка 18 од Законот за одбрана („Службен весник на Република Македонија“ број 42/2001, 5/2003, 58/2006, 110/2008 и 51/2011), началникот на Генералштабот на Армијата на Република Македонија донесе

# П Р И Р А Ч Н И К

## ЗА ЛИДЕРИ ЗА КОНТРОЛА НА БОРБЕН И ОПЕРАТИВЕН СТРЕС

**ГЕНЕРАЛШТАБ НА АРМ**  
**НАЧАЛНИК**

генерал - потполковник  
Горанчо Котески, с.р.



## СОДРЖИНА

<b>ПРЕДГОВОР</b> .....	7
<b>ВОВЕД</b> .....	9
<b>ПРВА ГЛАВА</b> .....	11
<b>ИДЕНТИФИКАЦИЈА НА БОРБЕНО СТРЕСНИ- РЕАКЦИИ И ЛИДЕРСКИ ПОСТАПКИ И ИНТЕРВЕНЦИИ</b> .....	11
1. Вовед и научени лекции од минатите војни .....	11
2. Стресори во борба и други воени операции .....	15
3. Однесувања при борбен и оперативен стрес .....	18
4. Препознавање и следење на вообичаени реакции на борбен и оперативен стрес .....	25
5. Лидерски интервенции и постапки за контрола на борбено-стресни реакции .....	39
<b>ВТОРА ГЛАВА</b> .....	47
<b>ПРЕВЕНЦИЈА, МЕНАџМЕНТ И КОНТРОЛА НА БОРБЕН И ОПЕРАТИВЕН СТРЕС</b> .....	47
1. Вовед, ризик фактори за борбен и оперативен стрес и превентивни лидерски постапки .....	47
2. Кохезивност и морал. Доверба во лидерите, обуката, единицата и опремата .....	56
3. Превентивни постапки на лидерот за редуцирање на стресот .....	58
3. Превентивни мерки за одржување на борбената ефикасност .....	64
4. Ефективно лидерство .....	69
5. Менаџирање со трауматски настан, состанок за намалување на тензија и лидерски	

дебрифинг после извршено дејство .....	70
<b>ТРЕТА ГЛАВА</b> .....	79
<b>НЕДОСТИГ НА СОН</b> .....	79
1. Вовед и спиење во воена зона .....	79
2. Одржување на ефикасноста за време на континуирани операции .....	84
3. Разбирање на ефектите и заблудите од недостиг на спиење .....	87
<b>ЧЕТВРТА ГЛАВА</b> .....	93
<b>ПОТЕНЦИЈАЛНО ОПАСНИ ЗА ЖИВОТ МИСЛИ И ОДНЕСУВАЊА</b> .....	93
1. Вовед и ризик од самоубиство и превенција .....	93
2. Закана за насилство кон другите и ризик од незаконско однесување .....	100
<b>Додаток А</b> .....	105
<b>ЛЕСНИ ТРАУМАТСКИ ПОВРЕДИ НА МОЗОКОТ И ПТСН</b> .....	105
1. Потрес на мозок .....	105
2. Посттрауматско стресно нарушување .....	109
<b>Додаток Б</b> .....	113
1. Прашања за проценка на ризик од самоубиство .....	113
<b>Додаток Ц</b> .....	117
Вежба за длабоко дишење .....	117
Вежба за мускулна релаксација .....	118
Вежба за визуализација .....	119
<b>КРАТЕНКИ</b> .....	121
<b>ТЕРМИНИ</b> .....	123
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	125

## ПРЕДГОВОР

Целта на овој прирачник е да ги информира лидерите и војниците за стресот во борба и други воени операции кои се високо ризични\* (во понатамошниот текст: борбен и оперативен стрес) и да даде насоки за тоа како да се превенираат, идентификуваат и редуцираат реакциите на стресот во единицата до максимален можен степен.

Во прирачникот се нагласува дека ефектите од борбениот и оперативен стрес може да се контролираат преку функциите на лидерот. При тоа се мисли на активните постапки кои лидерот ги презема со цел да се одржи нивото на борбениот и оперативен стрес во граници кои овозможуваат војникот и единицата оптимално да ги изведуваат борбените операции.

Целосното елиминирање на стресот е невозможно и непожелно, а преголемиот стрес може да ги спречи војниците да ја реализираат борбената мисија. Лидерските постапки и интервенции објаснети во овој прирачник ќе овозможат контрола на борбениот и оперативен стрес (КБОС) и поздраво и адаптивно разрешување на проблемите кои настанале.

Со применувањето на насоките, постапките и техниките објаснети во прирачникот ќе се овозможи и зголемување на толеранцијата на стрес кај припадниците на АРМ. Толеранцијата на стресот е многу значаен елемент за борбената подготвеност и функционирањето на војникот и целата единица под екстремно високо ниво на стрес, кое е неизбежно за време на изведување на борбените и оперативни дејства.

\*Под поимот „други високо ризични операции“ се подразбираат воените мисии кои персоналот на АРМ ги извршува во воени зони во други земји

Насоките дадени во овој прирачник се однесуваат и на активниот и на резервниот состав во Армијата на Р. Македонија. Иако во текстот се користат именки повеќе од машки род тие се однесуваат и за двата пола.

Лидерите и војниците во АРМ се охрабруваат да дадат коментари и препораки, да ги споделат своите искуства и научени лекции од учество во борбени операции кои ќе помогнат во надградување на оваа публикација. Во коментарите треба да се наведе број на страница, параграф и линија на текстот каде се препорачуваат промените или дополнувањата. Истите се доставуваат во пишана форма преку линија на командување до Командата за обука и доктрини која е одговорна за оваа публикација.



## ВОБЕД

Тековните воени операции за поддршка на борбата против тероризмот кои се водат денес во светот и во кои учествува и Армијата на Република Македонија ја нагласуваат потребата за промена на тоа како лидерите ги гледаат, им пристапуваат и ги контролираат ефектите од борбениот и оперативниот стрес.

За да може оваа промена да се случи, лидерот мора целосно да ја сфати и да ја процени силата на трауматичните настани кои се груба реалност при борбените операции и нивното влијание врз војниците и единицата. Трауматичните настани ќе допрат до душата и срцето на секој војник и член на неговото семејство. Можниот исход кај секоја личност може да се движи од позитивни однесувања кон негативни, а понекогаш може да се манифестираат и реакции на нарушување. После доживеаните трауми од борбени и оперативни дејства лидерот треба да ги насочува војниците кон позитивна промена и зајакнување на личноста, кон создавање на психолошка отпорност, толеранција и кон стабилизирање и нормализирање на симптомите.

КБОС нема да ги избрише искуствата со кои војниците се соочиле, туку може да ги олесни овие искуства така што војникот и единицата ќе останат борбено ефикасни. Исто така со контролата на борбениот и оперативниот стрес им се дава поддршка и значење на војниците, а тоа ќе овозможи тие да го одржат и подобрат квалитетот на својот живот.

Постборбениот (ПБС) и постоперативен стрес (ПОС) опфаќа спектар на продолжени реакции на стресот кои се присутни со недели, а може и со години после доживувањето на силни борбени настани во воената зона. Постборбениот стрес може да резултира кон

стабилизирање и зајакнување на личноста, кон полесни реакции на стрес или кон појаки негативни симптоми кои се најчесто поврзани со пост трауматско стресно нарушување (ПТСН). Лидерите мора да ја сфатат разликата помеѓу реакциите на стрес и ПТСН. Најголем број на војниците се опоравуваат, некои страдаат од стресни реакции, а мал дел од нив може да развијат ПТСН.

Понекогаш добрата информираност, преземените превентивни мерки и солидното лидерство не се доволни. Лидерот секогаш треба да ги користи и ресурсите за психолошка помош и поддршка кои се на располагање на единиците (психолог, психијатар и останат медицински персонал).

КБОС ќе помогне да се одржи силата за борба, ефикасноста при извршувањето на целиот спектар на борбени операции, и може да биде одлучувачки фактор кој ќе ја направи разликата помеѓу победата и поразот во борбата.

# ПРВА ГЛАВА

## ИДЕНТИФИКАЦИЈА НА БОРБЕНО-СТРЕСНИ РЕАКЦИИ И ЛИДЕРСКИ ПОСТАПКИ И ИНТЕРВЕНЦИИ

### 1. Вовед и научени лекции од минатите војни

1\*) Борбен стрес е термин кој се употребува за означување на стресот (внатрешни ментални и физички процеси - притисок, напрегање, вознемиреност и др.) кој се јавува кај поединецот како резултат на изложеност на борбени ситуации. Поединецот може да чувствува страв од смрт, страв од неуспех, тага, чувство на вина, несигурност, грижа за семејството и многу други интензивни и болни чувства. Борбено-стресните реакции (БСР) претставуваат негативни реакции кои што поединецот ги манифестира како одговор на настаните и борбениот стрес. Други зборови кои биле употребувани во минатото за да ги опишат овие реакции се: психички шок, нервен слом, исцрпеност од борбени дејства и сл.

2) КБОС не смее да се занемари кога се планираат и изведуваат тактичките операции. Многу е важно секој лидер и секој војник да разберат дека ефектите од борбениот стрес ќе ги почувствуваат сите, без исклучок, во секоја борбена ситуација. Препознавањето и справувањето со ефектите од борбениот стрес е еднакво важно и за време на обуката и за време на изведувањето на операциите.

\* Броевите ги означуваат параграфите кои се последователни во сите поглавја

Лидерите се тие кои што имаат најголема улога и влијание во имплементирањето на техниките за справување со борбениот стрес. Лидерите мораат да создадат услови во кои нивните војници ќе можат слободно да зборуваат, а со тоа и подобро да ги сфатат нивните борбени искуства. Тие ги подготвуваат војниците, ги тренираат, разговараат со нив, разменуваат искуства и се уверуваат дека војниците ги разбрале правилата на однесување и факторите кои доведуваат до борбен стрес. Психолозите и медицинскиот персонал треба да бидат инволвирани за време на обуката пред заминувањето во воената зона со соодветна подготовка.

3) Во воената зона лидерите треба постојано да ја потенцираат целта на мисијата, да ја нагласуваат важноста за комуницирањето околу стресот и да бидат постојано достапни за разговор со војниците. Лидерите треба да знаат дека колку повеќе војниците разбираат дека нивните реакции се **НОРМАЛНИ РЕАКЦИИ НА ЕКСТРЕМНО НЕНОРМАЛНИ БОРБЕНИ ИСКУСТВА**, толку повеќе ќе бидат отпорни и полесно ќе се справуваат со борбениот стрес. Лидерите не смеат да го потценат своето влијание врз моралот и благосостојбата на војниците кои се под нивна команда.

4) Од сите војни кои се воделе во светот во последните 100 години научени се лекции за контрола на борбениот стрес и истите се земени како основа врз која се темелат програмите за контрола на борбениот стрес во повеќе армии во светот. Анализите и истражувањата на повеќето војни во последните 100 години, покажале дека војниците кои биле третираны од реакции на стрес во близина на нивната единица, кои имале можност да се одморат неколку дена во неболнички услови и се стекнале со впечаток дека се потребни и добредојдени да се вратат

назад во единицата, најголем процент од нив после неколку дена ги надминувале проблемите и се враќале на бојното поле. За разлика од нив војниците кои биле евакуирани далеку од бојното поле и третирани во психијатриски болници развивале хронична психијатриска дијагноза. Исто така се увидело дека добро обучени единици со висока вертикална и хоризонтална кохезивност покажуваат најниска стапка на БСР, со што се нагласило значењето на силното лидерство во превенција на БСР во услови на екстреман стрес.

5) Врз основа на војните на американската армија и нејзините сојузници во минатиот век се идентификувани основните принципи за ментално здравје на воениот персонал во борбени услови. Тоа се:

а) Максимизирање на превенцијата

**Примарна превенција** - контрола (кога е возможно и елиминирање) на стресорите кои предизвикуваат борбено-стресни реакции, а тоа најчесто се:

- нов војник во единицата (за прв пат ќе учествува во борбени операции);
- грижа за домашни проблеми;
- интензивни операции со загинати или повредени;
- недостаток на груба реалистична обука;
- ниско ниво на кохезивност во единицата;
- немање доверба во лидерите, опремата и оружјето;
- недоволно спиење;
- ниска физичка кондиција, дехидратација и недоволна исхрана;
- неадекватни информации;
- висок степен на несигурност и двосмисленост;
- несигурност за достигнување на мисијата;

- чувство дека мисијата е бесцелна.

**Секундарна превенција** - минимизирање на брзото онеспособување на војниците со обука на лидерите, војниците и медицинскиот персонал за:

- идентификување на раните знаци за борбено-стресни реакции и недолично однесување;
- брза интервенција за третирање на војниците со стресни реакции и контрола на релевантните стресори;
- брзо одвојување на драматични стресни реакции и дисциплинирање на помали недолични однесувања;
- реинтегрирање на опоравените војници од стресни реакции во единиците;
- преземање на дисциплински мерки и јавно објавување на криминалните стресни однесувања.

**Терцијална превенција** - минимизирање на хронично онеспособување (ПТСН), кај војниците кои имале, но и кај оние кои немале стресни реакции:

- изведување на дебрифинг после борбени дејства и после трауматски настани (лидерите и психолозите);
- одржување на сензитивноста за одложени или скриени знаци на ПТСН и обезбедување на интервенција (лидерите, војниците, психолозите и медицинскиот персонал).

б) Третирање на војниците кои манифестирале БСР по принципите на краткотрајност, итноост, контакт, близина, очекување и кратки и јасни методи и враќање на самодоверба.

в) Брзо препознавање на опасни по живот однесувања и нивно итно третирање. Сите останати однесувања се третираат врз основа на принципите наведени под б) со

што се овозможува да се идентификуваат потешките реакции на стрес за кои ќе биде потребно медицинско дијагностицирање и лекување.

6) Откако контролата на стресот врз основа на наведените принципи почнала да се употребува во американската армија и армиите на нејзините сојузници, како поддршка во целиот спектар на борбени операции, загубите како резултат на реакции на борбен стрес значајно се намалиле. Во денешните зони каде се изведуваат воени операции, лидерите на овие армии очекуваат да ги задржат на должност или да ги вратат на должност 95% од војниците кои имале реакции на стрес.

7) КБОС мора да биде составен дел на секое планирање на операциите и не смее да се заборава или да се минимизира нејзината потреба.

## **2. Стресори во борба и други воени операции**

8) Стресот е реалност при сите воени операции. Многу е важно да се разбере дека борбените и други воени искуства влијаат на сите војници и на сите нивни активности кои ги изведуваат во текот на нивниот ангажман, без оглед на тоа дали воената професија е нивна трајна определба или учествувале во воени операции како мобилизирани лица. Борбениот стрес може да се јави и за време на вежбање и за време на упатување во мисија.

9) Единиците и војниците се транспортираат во воена зона каде извршуваат борбени мисии при кои континуирано се изложени на специфични настани (стресори). Ефектите од овие стресори се чувствуваат пред, за време и после изведувањето на борбените мисии и операции.

10) Стресорите може да се јават од различни извори за време на вршењето на борбените операции. Тие може да се мултиплицираат и кумулираат и долго да се одржуваат како резултат на продолжени операции во едно непријателско опкружување. Стресорите имаат комбиниран ефект кој што може да резултира со реакции на стрес кај поединецот. Тие не го претставуваат стресот туку го продуцираат. Понекогаш овие стресори претставуваат трауматски настани.

Табела 1- Стресори во борба и стресори во други воени операции

<b>СТРЕСОРИ ВО БОРБА</b>	<b>СТРЕСОРИ ВО ДРУГИ ВОЕНИ ОПЕРАЦИИ</b>
<p>Ранување</p> <p>Убивање</p> <p>Сведок на смрт на војници</p> <p>Повреда која резултира со губење на дел од телото</p>	<p>Пролонгирано изложување на екстремни географски влијанија (многу високи и многу ниски температури);</p> <p>Подолго време редуциран квалитет на живот, намалени извори за комуникација;</p> <p>Долготрајна сепарација и губење на поддршка од семејството и пријателите;</p> <p>Изложеност на повреди за време на мисиите, сведок на повреда или смрт на колега за време на воените мисии.</p>



11) Трауматски настани (ТН) предизвикуваат кај војникот или целата единица интензивни чувства на страв, беспомошност и безнадежност. Тие најчесто не се очекувани, многу се силни, опасни и се перципираат како закана за животот. Лицето кое доживува ТН може да биде во улога на жртва, сторител или сведок. Неговата реакција на настанот е многу силна, тој тешко се помирува со она што се случило и тешко може да го заборави.

12) Војниците во борба доживуваат голем број на емоции, но нивното однесување влијае врз безбедноста и успехот на мисија. Борбените мисии може да наметнат комбинации на тешко физичко исцрпување, малку или воопшто спиење, дехидратација, лоша исхрана, тешка бучава, вибрации, изложеност на експлозии, изложеност на високи или ниски температури, водена облека, лоша хигиена на објекти, а можеби и изложеност на заразни болести и токсични гасови или супстанции. Повеќето од овие стресори може да се одбегнат или минимизираат со мудри лидерски постапки. Понекогаш најсилните стресори се резултат на лични или организациони проблеми во единицата или на домашен терен. Многу е важно истите да бидат на време идентификувани и корегирани.

13) Борбените услови и емоциите кои војникот ги доживува во комбинација со други влијанија, влијаат на способноста за справување со претпоставената или вистинска опасност и намалување на вештините потребни да се постигне мисијата. Лидерот мора да работи во правец да го задржи вниманието на секој војник на опасноста и да го балансира чувството дека единицата има сила да ги превладее тие проблеми.

14) Најголем број на војниците ги извршуваат задачите и покрај силните стресори. Отпорноста која што ја покажуваат овие војници е всушност „ментална издржливост“, која што е важно да ја има секој војник и истата може да се развива.

15) Психолошките подготовки и вештините кои се развиваат за време на воениот тренинг треба да им помогнат на војниците и лидерите да се соочат со стравот, тешкотиите и другите борбени предизвици.

16) Ниту еден тренинг не може целосно да го подготви секој војник за неговото соочување со реалноста на борбата. Понекогаш и ментално најаките војници се силно засегнати и имаат потреба од стручна помош. Борбениот стрес и стресот од други воени операции ќе има влијание врз секој војник на единствен начин. Дури и ако некој војник во единицата не го доживеал стресниот трауматски настан, тој може да реагира слично како војниците кои го доживеале.

### **3. Однесувања при борбен и оперативен стрес**

17) Однесувањето на војникот како резултат на борбениот и оперативен стрес и доживеаните борбени трауми може да се движи во позитивен правец кон адаптивни однесувања или во негативен правец кон нефункционални однесувања, како што се недоличното однесување, и манифестирање на полесни или потешки реакции на стрес. Во табела бр.2 се прикажани однесувањата при борбен и оперативен стрес.

18) Стресорите кога ќе се комбинираат со ефективно лидерство и силни односи меѓу војниците, често водат до адаптивни однесувања на стрес кои ги подобруваат

индивидуалните и групните борбени изведби. При тоа се подобрува будноста, издржливоста, толеранцијата, лојалноста, се зголемува доверливоста и поврзаноста. Примери на адаптивни однесувања на стрес се дадени во табела бр.3.

19) Недолично однесување од стрес најчесто се случува во лошо обучени и недисциплинирани единици, но може да се јави и во високо обучени единици, со висока групна кохезивност, кога поединци во екстремни борбени услови и оперативен стрес може да манифестираат недолично однесување. Општо земено, недоличното однесување како реакција на стрес опфаќа:

- опсег од мали прекршувања, неизвршување на наредби или непочитување на прописи во единицата, до сериозни прекршувања на кодексот и законот;
- исто така, може да се јави и да прерасне во поголем проблем кај единици кои се со изразена кохезивност и гордост. Такви единици може да почнат да се сметаат себеси дека имаат право на посебни привилегии, и како резултат на тоа, некои членови може да ја ослободат својата тензија незаконски кога се соочиле со загуба при нивните воени операции. На пример, тие може да започнат нелегална одмазда кога во борба ќе загубат член на единицата.

Недоличното однесување може да се превенира со мерки за контрола на стресот и цврсто лидерство, но штом се случи сериозно несоодветно однесување, војникот мора да биде казнет за да се спречи понатамошната ерозија на дисциплината. Борбениот стрес, па дури и херојското борбено однесување, не може да ги оправда криминалните злодела и да ја отстрани одговорноста од секој што го извршил таквиот чин.

20) Борбено стресни реакции (БСР) се било кои реакции кои се јавуваат како одговор на стресот во воената зона. Некои од нив изгледаат како симптоми на ментална болест (паника, екстремна вознемиреност и халуцинации), но тие се само минливи реакции на трауматски стрес при борба или кумулирани стресови од др. воени операции. Некои поединци може да имале нарушувања на однесувањето кои постоеле пред распоредувањето во воената зона или нарушувања кои биле присутни за време на распоредувањето. Во такви случаи ќе треба интервенција на психолози и психијатри, а не само лидерски интервенции за стресните реакции.

21) Најлесни жртви при борбените операции се војниците кои станале борбено неефикасни токму заради нивните БСР.

22) Дел од војниците нема да можат брзо да се адаптираат, откако ќе се вратат дома и може да продолжат да се борат со негативните симптоми на борбениот стрес и по една година од нивното враќање (постборбен и пост оперативен стрес).

23) Лидерите и војниците мораат да ги сфатат продолжените ефекти од изложеноста на борбените и оперативни дејства. Разбирањето на овие ефекти ќе им помогне на војниците да планираат според нив, да се поддржуваат и да се доверуваат едни на други. Ова е особено важно ако се изведуваат пролонгирани повеќекратни ротации во одредена воена зона.

24) Постборбениот и постоперативен стрес (ПБС и ПОС) може да резултира кон стабилизација и психолошко зајакнување, лесни реакции на стрес и потешки симптоми кои често се поврзани со ПТСН.

Табела бр.2- Однесувања при борбен и оперативен стрес



Табела бр. 3 - Адаптивни реакции на стрес

Хоризонтална поврзаност	Силна доверба, лојалност и кохезијата која се развива меѓу војниците во една мала воена единица
Вертикална поврзаност	Доверба, лојалност и кохезијата што се развива меѓу лидерите и нивните потчинети.
Борбен дух на единицата	<p>Се дефинира како чувство на поистоветување со единици кои издржале во тешки услови и успеале да извојуваат победа, а нивните подвизи останале забележани во историјата.</p> <p>Ова чувство може да вклучува единици на одредено ниво (баталјон, бригадата, полк), но и родови (пешадија, артилерија, или воената полиција), или да се манифестира на ниво на цела армија.</p>
Кохезивност на единицата	<p>Сила која ги поврзува војниците и ги држи заедно при извршување на мисијата и покрај опасностите и заканите.</p> <p>Кохезијата е резултат на знаењето и довербата на војниците кон нивните лидери и соборци и разбирањето на нивната зависност едни од други.</p> <p>Кохезивноста се гради со меѓусебно поврзување и силно чувство на одговорност кон единицата и нејзините членови.</p> <p>Крајност на адаптивни реакции на стрес се дела од исклучителна храброст и манифестирање на речиси неверојатна сила. Тие дури може да вклучат промислено херојство кое може да резултира со саможртвување.</p>

25) Стабилизирање и психолошко зајакнување се однесува на позитивни исходи, кои потекнуваат од борбениот и оперативен стрес или од постборбениот и постоперативен стрес и истото вклучува подобрени односи, обновена надеж за живот, повеќе ценење на животот, зголемено чувство на лична сила и духовен развој.

26) ПТСН е болест што може да се развие после доживување на еден или повеќе ТН (учество во тешки борбени дејства) повреда или смрт, лична или на близок член од единицата. Тоа се карактеризира со симптоми како што се: грижа на совест на преживеаниот, преживување на траумата во сонштата, вкочанетост и недостаток на вклученост во реалноста, или повторливи мисли и слики. Посттрауматското стресно нарушување е клиничка дијагноза која што е дефинирана од страна на Меѓународната статистичка класификација на болести (F-43.1).

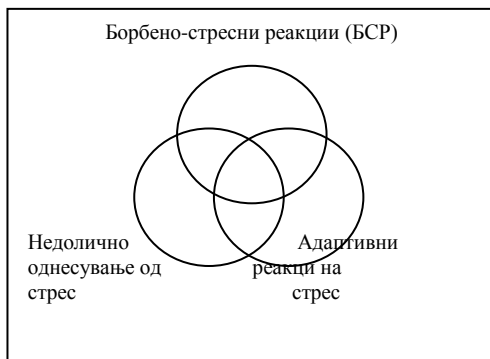
27) Лидерите мора да ја знаат разликата помеѓу БСР и ПТСН. Борбено стресните реакции не се исто што и посттрауматското стресно нарушување. Реакциите на борбен стрес претставуваат широка група на физички, ментални и емоционални симптоми кои произлегуваат од стресот како резултат на учество во борбени дејства и др. воени операции. Тие имаат висока стапка на опоравување ако им се даде време и им се посвети соодветно внимание.

28) Реакциите на борбен и оперативен стрес и ПТСН може да имаат некои заеднички симптоми, но сепак реакциите на борбениот и оперативниот стрес се препознатливи веднаш или набрзо после изложувањето на трауматскиот настан и произлегуваат од тој настан или серија на настани. Посттрауматското стресно нарушување

се разликува од реакциите на борбен стрес, бидејќи има специфичен хронолошки редослед на симптомите кои се јавуваат. ПТСН се дијагностицира само од страна на обучен медицински специјалистички персонал.

29) Разликите меѓу адаптивното и недоличното однесување при стрес, борбено-стресните реакции, зајакнувањето после траума и ПТСН не се секогаш јасни. Всушност, дел од однесувањата можат да се преклопуваат (види таб.4). Војници со реакции на борбен стрес може да манифестираат лошо однесување и обратно. Војници кои манифестираат адаптивно однесување исто така може да страдаат од реакции на борбен стрес. Војниците кои биле изложени на опасност можат да доживеат физички и емоционални реакции кои не се присутни во нивните секојдневни активности. Некои реакции ја изоструваат способноста да се преживее и да се победи; други реакции може да произведат недолично однесување и да се заканат на безбедноста на поединецот и единицата во целост. Одлични војници кои покажале храброст и хероизам во борбените операции исто така може да манифестираат недолично однесување како резултат на стрес.

Табела бр.4 - Преклопување на однесувањата од борбен и оперативен стрес





30) Ако ПБС и ПОС влијае на способноста за работа и на задоволството во животот, и се чини дека постојано состојбата се влошува, тоа може да доведе до посттрауматско стресно нарушување. Повеќето војници ќе бидат добро, но некои, заради упорните симптоми можеби ќе имаат потреба од медицинска поддршка и нега.

31) Однесувањата при борбен и оперативен стрес може да се јават во многу форми и може да варираат од суптилни до драматични. Не е многу корисно да се трудиме да го запаметиме секој можен знак и симптом, подобро е да бидеме подготвени за секоја ненадејна промена на однесувањето на војникот, особено ако војникот може да биде закана за себе или за функционирањето и безбедноста на единицата.

#### **4. Препознавање и следење на вообичаени реакции на борбен и оперативен стрес**

32) Лесни реакции на борбен и оперативен стрес може да се манифестираат со промени во однесувањето и да бидат забележливи само од страна на поединецот-војник или неговиот близок другар. Без искажување на војникот може да биде тешко да се набљудуваат промени поврзани со стресот. Лидерот на единицата и медицинскиот персонал зависат од информациите кои им ги дава војникот или неговите другари, за рано откривање на реакциите на стрес и обезбедување на брза и соодветна помош. Некои полесни реакции на стрес (физички и емоционални) кои лидерот на малите единица треба да ги знае се наведени во табела бр.5.

33) Тешките реакции на борбен и оперативен стрес може да го спречат поединецот во вршењето на неговите

должности или да создадат ризик за личната безбедност или безбедноста на другите. Повеќе сериозни реакции или предупредувачки знаци се наведени во табела бр.6.

34) За реакциите кои се наведени во табела бр.6 не мора да значи дека поединецот треба да биде ослободен од должноста, но налагаат итна проценка и помош од страна на лидерството. Ако не се обезбеди поддршка, војниците може да станат лесни жртви во борбата како резултат на реакциите на стрес.

35) Највообичаените реакции на стрес вклучуваат:

### **Замор:**

- Бавна реакција;
- Тешкотија за поставување на приоритети;
- Тешкотија за започнување на рутински задачи;
- Прекумерна загриженост со навидум мали проблеми;
- Неодлучност и тешкотии за фокусирање на вниманието со тенденција да не се извршуваат вообичаени задачи и преокупираност со детали. Овие реакции може да стигнат до точка каде што лицето станува многу пасивно или почнува да „талка“ бесцелно;
- Губење на иницијатива со замор и исцрпеност

Табела бр.5 - Лесни реакции на стрес

ФИЗИЧКИ	ЕМОЦИОНАЛНИ
<p>Треперење, нервоза;                      Ладно потење, сува уста;                      Несоница;                      Удари на срцето (срцебиенење);                      Вртоглавица;                      Гадење, повраќање или дијареа;                      Замор;                      Тешкотии во мислењето, зборувањето и комуникацијата.</p>	<p>Анксиозност, неодлучност;                      Раздразливост, жалење;                      Заборавеност, неможност за концентрација;                      Кошмари;                      Лесна стаписаност од бучава и јака светлина;                      Солзи, плачење;                      Лутина, загуба на доверба во себе и единицата.</p>

Табела бр. 6 - Тешки реакции на стрес

ФИЗИЧКИ	ЕМОЦИОНАЛНИ
<p>Постојано се движи наоколу;                      Стресување и клекнување при ненадеен звук или движење;                      Тресење, треперење;                      Не може да користи дел од телото (рака, или нога) за што нема очигледна причина;                      Неможност да гледа, слуша, или чувствува;                      Физички исцрпен, лесно плаче;                      Замрзнува под оган или е сосема неподвижен;                      Паника, трча на пукање, социјално се повлекува.</p>	<p>Разговара брзо и / или несоодветно;                      Склон кон препирање; делува невнимателно;                      Рамнодушен на опасност;                      Губење на меморијата;                      Пелтечи сериозно, мрмори, или не може да зборува;                      Несоница, тешки кошмари;                      Гледа или слуша нешта кои не постојат;                      Апатични, хистерични испади, избезумени, или др. чудно однесување.</p>

## **Мускулна тензија**

- Често го зголемува притисокот врз главата и 'рбетот (грбот) и доведува до главоболки, болки и грчеви;
- Неспособност за опуштање заради подолготрајна мускулна напнатост при што се троши енергија и води кон замор и исцрпеност. Мускулите мора да се релаксираат периодично за да се овозможи слободен проток на крв, исфрлање на отпадни материи и надополнување со хранливи матери.

## **Тресење и треперење**

- За време на чекањето пред борбена операција индивидуата може да доживее благо тресење. Овој симптом се појавува и исчезнува брзо и се смета за нормална физиолошка реакција во услови на голема опасност;
- Една вообичаена после борбена реакција, позната како силно тресење може да биде онеспособувачка ако се случи во текот на акцијата. Ако тресењето опстојува долго време после причината или ако се јави без очигледна причина, поединецот треба да се провери од страна на медицинскиот персонал;
- Нормално е да се има благо или тешко потење кога војникот е под борбен стрес.

## **Дигестивен и уринарен систем:**

- Гадење или треперење во стомакот е вообичаено чувство при стрес. Исто така може да се јави повраќање како резултат на

доживување на екстремно искуство: оружени судири, бомбардирање или во пресрет на опасност;

- Губење на апетит може да се јави како реакција на стрес. Станува поголем проблем ако се јавува брзо губење на тежината или лицето не јаде доволно урамнотежена исхрана да ги одржи своите мускули и мозокот во форма за изведување на операциите;
- Акутна (изненадна) болка во стомакот може да се појави за време на стрес од борба. Ако истата премине во постојана и тешка треба да се укаже медицинска помош;
- Често уринирање е вообичаено, особено ноќе;
- Во екстремно опасни моменти, може да се јави неможност да се контролира дебелото црево и / или мочниот меур. Ова е непријатно, но тоа не е ненормално под овие услови.

### **Циркулација и респираторен систем:**

- Брзо чукање на срцето (срцебиење), чувство на притисок во градите, повремени прескокнувања на отчукувањата, понекогаш болки во градниот кош се вообичаени при вознемиреност или страв. Многу неправилните срцебиења треба да бидат проверени од страна на медицинскиот персонал;
- Хипервентилација значи брзо дишење, скратен здив, вртоглавица и чувство на гушење. Таа е често придружена со морници и грчеви на прстите на рацете и нозете;
- Едноставни решенија се зголемено вежбање и дишење со хартиена кеса врз носот и устата или

дишење со користење на stomачните мускули (наречено stomачно дишење);

- Несвестица и вртоглавица се реакции кои се јавуваат заедно со генерализирана мускулна слабост, недостаток на енергија, физички замор и екстреман стрес. Ако е можно треба да се организира краток одмор.

### Нарушување на спиењето:

- Понекогаш еден војник кој учествувал во интензивна битка не може да засpie па дури и кога ситуацијата дозволува, или кога ќе засpie, често се буди и има тешкотии повторно да засpie;
- Страшни соншита, кошмари и други тешки сонувања го пореметуваат сонот. Поединецот може да има кошмари поврзани со битката или сонови дека близок роднина (како што е брачен другар или родител) или друго лице значајно во неговиот живот се убиени во битката. Како што времето минува, кошмарите имаат тенденција да се јавуваат со помал интензитет и помала фреквенција;
- Во некои случаи, војникот, дури и кога е буден, може да доживее враќање на меморијата на стресниот инцидент (наречени флешбек). Тоа може да биде предизвикано од мирис, звук или поглед, **и не е штетно се додека војникот сфаќа дека тоа е само меморија и не реагира несоодветно или не се чувствува премногу вознемирено.** Меѓутоа, ако тоа се случува често или е многу вознемирувачко, помош треба да се бара од медицинскиот персонал;

- Кога една личност е заспана, сонот не значи одмор ако лицето постојано се буди од бучава, движење или други дразби. Силното 'рчење често укажува на лош квалитет на спиењето. Поединецот се буди уморен исто како кога отишол да спие. Може да помогне наоѓање поудобна позиција, далеку од изворите на одвлекување на вниманието;
- Поединци кои манифестираат потреба за прекумерно спиење може да покажуваат симптоми на борбен стрес, исто така прекумерното спиење може да биде знак на употреба на супстанции (таблети за спиење) или депресија. (Континуираната несоница е чест индикатор за можна депресија.)

### **Визуелни и слухни проблеми и делумна парализа**

- Слепило, глувост, губење на други чувства, и делумна парализа при стрес не се вистински физички повреди, туку физички симптоми кои несвесно му овозможуваат на поединецот да избега или заобиколи навидум крајно стресна ситуација. Овие симптоми може брзо да исчезнат со успокојување и охрабрување од другарите, единицата и медицинскиот персонал. Ако тие продолжат, лекарот треба да го прегледа војникот за да се осигури дека не постои физичка причина, на пример, од изложеност на ласер кој може да предизвика привремено или делумно слепило и силни експлозии може да предизвикаат оштетување на слухот. Поединците не се свесни за предизвикувачот и за нивната неспособност да се справат со стресот. Тие манифестираат

вистинска загриженост за своите физички симптоми и сакаат да бидат подобро;

- Тие се подготвени да разговараат за проблемот и не им пречи што се испитуваат. За разлика од нив симулантите ја занемаруваат физичка болест, често не сакаат да зборуваат за неа, или ја драматизираат нивната попреченост и одбиваат испитување;
- Проблемите со видот вклучуваат заматен вид, двојно гледање, тешкотии во фокусирањето, или целосно слепило;
- Проблемите со слух вклучуваат неспособноста да се слушне наредба и / или разговори во близина или може да се случи целосна глувост;
- Парализа или губење на сензацијата е обично ограничен на една рака или нога. Можат да се јават сензации на пецкање или ригидност на поголемите зглобови. Можна е привремена или целосна неподвижност со нормално дишење и рефлeksi. Ако овие реакции не се надминат брзо со непосредно уверување, војникот мора да се испрати на медицински третман за евалуација за да се избегне полоша можна повреда на нерв или на 'рбетниот мозок.

### **Телесна возбуда:**

- Сите емоционални реакции на стрес не се негативни. На пример, телото може да премине кон повисок степен на свесност и чувствителност.



## **Закана:**

- Како одговор на заканата, мозокот испраќа сигнали за поттикнување на различни системи во телото. Телото се подготвува да се бори или да побегне (позната како „реакција на - бори се или бегај“);
- Алармниот систем за опасност во телото на искусните борци е добро приспособен, така што тој може да ги игнорира силните дразби кои не претставуваат опасност (како што се пукање на блиските пријателски единици). Но исто така, тој може да се разбуди од сонот од звукот на непријателски минофрлач и да се засолне пред истиот да пукне;
- Сетилата за вид и мирис, исто така, може да станат многу изострени на предупредувачки дразби. Војникот веднаш може да се фокусира и да биде подготвен да реагира.

## **Состојба на „штрек“ ( преголема будност)**

- Ова се однесува на хипер реакција на надворешни дразби кои би можеле да сигнализираат опасност, но и за нештата кои се, всушност, безбедни. Војникот е постојано на готовс подготвен да пука и неговото однесување не е прилагодено во склад со околината;
- Војникот кој е во состојба на хипер будност (на штрек) многу е веројатно дека ќе реагира бурно, а последиците од тоа може да варираат, од пукање на незначителни звуци до означување на неважна цел како непријателска, или погрешна интерпретација на одредени

незначјни информации како закани, односно војникот реагира брзо без критички да размислува.

### **Реакции на штрекнување (преплашеност):**

- Ова е резултат од зголемената чувствителност на мали надворешни дразби (реакции на претпазливост);
- Скокање, ползење или други форми на нагли движења како принудни само заштитни моторни одговори на ненадејни не многу јаки звуци;
- Ненадејна врева, движење и неочекувано осветлување можат да бидат причина за штрекнување, на пример, на неочекувано движење на животно (или лице) се отвора оган.

### **Анксиозност :**

- Страв од смрт, болка и повреда предизвикува анксиозни реакции. Како сведок на губење на другар во борба, еден војник може да ја изгуби самодовербата и се да чувствува премногу ранлив или неспособен;
- Смрт на другар доведува до сериозна загуба на емоционалната поддршка. Чувството на вина кај преживеаните е вообичано. Секој од преживеаните тивко си размислува и се прашува што можеше да направи поинаку за да се спречи загубата. Од една страна војникот се чувствува добро што преживеал, а од друга страна се чувствува виновен зошто така размислува. Разбирањето на овие чувства, поддршката на еден со друг и заедничкото

тагување за загубата во единицата може да помогне да се надмине непријатната ситуација.

### **Иритираност:**

- Лесни нервозни реакции кои се движат од лут изглед и неколку остри зборови, но може овие реакции да се зголемат со поголеми сериозни акти на насилство. Лесната раздразливост се покажува со остра, вербална, претерана реакција на нормални, секојдневни коментари или инциденти. Гневните испади инволвираат вулгарност и плачење како одговор на релативно мали фрустрации;
- Тешката раздразливост вклучува спорадични и непредвидливи експлозии на агресивно однесување (насилство) што може да се случи со мала или без никаква провокација. На пример, еден војник се обидува да предизвика тепачка со друг војник. Провокација може да биде ненадејна бучава (како што е на пример затворање на прозорец, случајно судирање, или само нормална вербална интеракција).

### **Краток распон на внимание:**

- Лица под притисок имаат краток распон на внимание;
- Војникот смета дека тешко може да се концентрира;
- Војникот има тешкотии за следење на наредби;
- Војникот тешко го разбира она што другите го зборуваат;

- Војникот има тешкотии да ги следи наредбите, да им помага на другите, или да врши задачи кои претходно не ги вршел.

### **Депресија:**

- Војникот реагира на стрес со заштитни одбранбени реакции за да се справи со болните перцепции;
- Емоционална тапост (неосетливост) или индиферентност и закочување на нормалната осетливост;
- Реакциите лесно се забележуваат заради промени на вообичаените реакции на поединецот.

### **Ниско ниво на енергија:**

- Може да се манифестира намалена ефективност во работата, намалена способност за јасно размислување, прекумерно спиење или проблем со заспивање и хроничен замор;
- Емоциите како гордост, срам, надеж, тага и благодарност повеќе не му се од значење на војникот.

### **Социјално повлекување:**

- Војникот е помалку зборлест од вообичаеното и покажува ограничен одговор на шеги или плаче;
- Тој не е во можност да ужива во релаксација и дружење, дури и кога тактичката ситуација тоа го дозволува.

### **Промена во надворешниот изглед:**

- Ако војникот е во депресивно расположение, кај него може да се забележат многу малку движења на телото и да има речиси безизразно лице.
- Војникот може да изгледа со запуштен надворешен изглед, со намалена лична хигиена и без војничко држење.

### **Злоупотреба на алкохол, таблети или дрога:**

- Некои војници може да почнат да користат супстанции како алкохол, таблети или дроги како средство за да побегнат од борбениот стрес;
- Употребата на „супстанции“ во воената зона ги оневозможува војниците да одговорат на поставените борбени задачи.

### **Губење на адаптивност:**

- Како поретки реакции се јавуваат неконтролирани емоционални испади - плачење, викање или смеење;
- Некои војници може да станат повлечени, тивки, со обиди да се изолираат;
- Неконтролирани реакции може да се појават одделно или во комбинација со голем број на други симптоми. Во оваа состојба, индивидуата може да стане немирна, да се движи бесцелно наоколу;
- Војникот може да чувствува бес или страв и тоа го покажува со агресивно однесување (испади на лутина или раздразливост).

## Реакции на нарушување :

- Војниците кои покажуваат реакции на нарушување не можат да ја работат својата работа;
- Во некои случаи, стресот произведува знаци и симптоми кои се често поврзани со повреди на главата. На пример, лицето може да биде збунето и може да талка наоколу бесцелно. Може да стане конфузно и дезориентирано и да манифестира целосно или делумно губење на меморијата;
- Војниците со вакво однесување треба да бидат отстранети од должност и да се утврди причината за нивното однесување;
- Овие војници може да ја загрозат сопствената безбедност во својот очајнички обид да избегаат од опасноста која ги преоптоварува;
- Војник може да го фати паника и да стане збунет. Терминот панично бегство се однесува на лице кое бега без самоконтрола;
- Во борба, овој војник може лесно да ја загрози својата безбедност и да биде убиен. Неговата ментална способност станува оштетена до степен што тој не може да размислува јасно или да го следи едноставните наредби. Тој за време на вооружените судири стои, бидејќи погрешно ја проценува ситуацијата и не може да ги сфати веројатните последици на неговото однесување. Тој ја губи способноста да се движи и изгледа како парализиран. Едно лице во паника е речиси надвор од контрола и треба да биде заштитен од самиот себе. Ќе бидат потребни неколку лица да извршат притисок врз лицето кое доживува паника и да го земат под контрола.

При тоа е многу важно да се избегнат физички активности, како што се удирање или тепање;

- Овие војници може да ја загрозат безбедноста на другите ако паниката не се угуши на почетокот, таа може лесно како зараза да се прошири на другите војници.

36) Повеќето сериозни или предупредувачки однесувања кои се опишани на претходните страници можат да се стабилизираат со помош на другарите, лидерот, единицата и времето, но некои нема да можат.

37) Војниците може да ја подобрат својата состојба ако нивните основни потреби се задоволени и ако им се даде можност да ги изразат своите мисли.

38) Доколку кај војникот се јават знаци и симптоми кои не се подобруваат во рок од 1-3 дена или кога симптомите можат да го загрозат војникот или единицата, лидерот веднаш треба да се консултира со медицинскиот персонал и психологот во единицата.

## **5. Лидерски интервенции и постапки за контрола на борбено-стресни реакции**

39) Кога еден војник манифестира неспособност да функционира и може да го загрози својот живот, и безбедноста на единицата и мисијата, или ако има потреба да се процени неговата здравствена состојба со цел да се исклучи сериозна физичка повреда, тој треба да се транспортира до медицинската амбуланта.

40) Лидерот треба веднаш да интервенира доколку забележи дека еден војник е вознемирен. Тој треба со него да разговара да му дозволи на војникот да зборува за она што го вознемирува, треба да го сослуша, да сфати што го

пореметува. Прво лидерот слуша, а потоа се обидува да го разубеди. Лидерски интервенции ќе бидат потребни ако:

- однесувањето на војникот може да ја загрози мисијата, неговиот живот или животот на другите војници. Лидерот треба да преземе мерки да го контролира војникот;
- безбедноста се доведува во прашање:
  - му ја одзема муницијата на војникот;
  - го отстранува и оружјето ако постои сериозна загриженост;
  - физички го ограничува војникот само кога безбедноста е загрозна или за време на транспортот;
  - ги смирува останатите војници дека симптомите се веројатно нормална реакција на стрес и дава надеж дека состојбата брзо ќе се подобри.

41) Ако симптомите кај војникот продолжат:

- го носи војникот на побезбедно место;
- не го остава војникот сам. Остава со него некој што го познава;
- го известува претпоставениот;
- повикува медицинскиот персонал да го прегледа војникот.

42) Ако војникот после медицинските проверки остане во единицата и ако тактичката ситуација дозволува, му дава на војникот да направи едноставни задачи кога не спие, не јаде, или не се одмора и го убедува војникот дека ќе се врати на должност колку што е можно поскоро.

43) Целта на лидерот е да се нормализираат реакциите на стрес манифестирани од страна на војникот.



Лидерот, исто така вербално и невербално му покажува на војникот дека очекува да се подобри и да се врати во неговата единица како целосно функционален член. Војникот треба да согледа дека неговата единица очекува и сака да се врати во единицата и да продолжи да биде дел од тимот. Многу е важно лидерот да ја проектира оваа порака кај војникот. Кога реакциите на стрес ќе се нормализираат, а единицата покажува желба да го задржи поединецот, постои голема шанса за подобрување на војникот.

44) Кога реакциите на стресот не може да се контролираат на самото место војникот треба да се премести на побезбедно, потивко место и да му се обезбеди одмор и работа од неколку часа за еден до два дена во место кое е контролирано од страна на единицата. Ако единицата не може да го чека војникот да се опорави, тој мора да се пресели на друго место во не медицинска единица или област (шатор или др. место) за одмор, надополнување на телесните потреби и успокојување. Лидерите треба да размислат дали да го отстранат оружјето или само да го онеспособат (со отстранување на завртки од оружјето на војникот). Многу е важно војникот да го загуби идентитетот како војник, а тоа ќе се случи ако му се одземе оружјето.

45) Лидерот треба да им објасни на останатите дека војникот е уморен и има потреба од спиење, јадење, надополнување со течности и разговор, а посебно нагласува дека тој не е пациент.

46) Клучот за успешен третман е враќањето на војникот во неговата единица. Постапките кои лидерот треба да ги преземе за тешки борбено-стресни реакции се

исти како и оние за лесни борбено-стресни реакции со еден исклучок, медицински персонал мора да ја процени сериозната на БСР на војникот што е можно поскоро. Војниците ќе бидат третираны и пуштени за неколку часа, може да се задржат за да се одморат, или ќе се евакуираат за понатамошно опоравување. Војниците кои ќе се опорават од стресната реакција, ако се чувствуваат добредојдени кога ќе се вратат во нивната единица помала е веројатноста да страдаат од повторување на реакцијата. Откако ќе се одморат и ќе се вратат, тие обично стануваат повторно ефикасни. Ризикот се намалува ако војниците се вратат во истата единица каде што нивното борбено искуство е познато и се чувствуваат добредојдени. Во ретки случаи, кога тоа е во најдобар интерес за поединецот треба да бидат прераспоредени на други работни места или единици.

47) Со цел полесно паметење и поедноставување, постапките на лидерот за третман на борбено-стресните реакции се сумирани во неколку чекори: краткотрајност, итност, контакт, блискост, очекување, кратки и јасни методи и самодоверба (КИК БОКС). Реализацијата на КИК БОКС (кратенка) е исклучително важно при реакциите на стрес и / или нарушувања во однесувањето на војникот.

48) КРАТКОТРАЈНОСТ - Се дозволува краток одмор и надополнување во траење од 1-3 дена во објекти лоцирани во близина на единицата на војникот. Оние војници кои имаат потреба од понатамошно лекување се носат во медицински амбуланти. Бидејќи на најголем број на војници нема да им биде потребен понатамошен третман, лидерите треба да очекуваат нивните војници

брзо да се вратат на должност.

49) ИТНОСТ - Од суштинско значење е мерките за стресните реакции да се споведат што е можно поскоро кога мисијата тоа го дозволува. Интервенција е потребна веднаш штом се појават симптомите.

50) КОНТАКТ - Војникот кој манифестира стресна реакција мора да биде охрабрен да продолжи да размислува за себе како војник, а не како пациент или болен. Командниот кадар останува директно вклучен во враќањето на војникот во нормална состојба и на должност. Секогаш кога е можно, претставници на единицата го посетуваат војникот или му испраќаат порака од целата единицата дека тој е потребен и дека го сакаат што побргу да се врати. Лидерот на единицата комуницира со одговорните за ментално здравје и добива некои совети за тоа како да се обезбеди брза реинтеграција кога војникот ќе се врати во својата единица.

51) БЛИЗИНА - Војниците кои треба да се опсервираат или на кои им е потребна грижа се евакуираат во објекти во близина на единицата, но не се мешаат со медицински или хирушки пациенти. Војникот кој не може да продолжи со единицата најдобро е да се смести во позадина, но не во болница освен ако не постои друга алтернатива. Борбено-стресните реакции најдобро се надминуваат кога војникот е во близина на неговата единица. Персоналот кој се грижи за војникот мора да покаже флексибилност и креативност во создавање на интервенции кои ќе ја одржат и зголемат врската на војникот со неговата единица.

52) ОЧЕКУВАЊЕ - На војникот јасно треба да му се каже дека неговата реакција е нормална на екстреман стрес и дека се очекува да се опорави и да се врати на своите

обврски за неколку часа или денови. Лидерот има многу големо влијание врз состојбата на војникот. Од сите работи кои му се кажани на еден војник со реакција на стрес, зборовите на неговиот лидер имаат најголемо влијание, а тоа се должи на процесот на поврзување кој се случува. Оваа едноставна изјава од страна на лидерот кон војникот дека тоа не е ништо друго туку една нормална реакција на прекумерен стрес и дека тој се очекува да се врати на должност, наскоро ќе имаат позитивно влијание. Лидерите треба да им кажат и на останатите војници дека се очекува нивниот другар да се врати. Кога војникот ќе се врати во единицата се третира како и секој друг војник со очекување да ги извршува своите обврски како и порано.

53) КРАТКИ И ЈАСНИ МЕТОДИ – се однесува на користење на едноставни, кратки и јасни методи при целиот процес на третирање на војникот (одмор, храна, хигиена).

54) Враќање на САМОДОВЕРБАТА, зајакнување на неговиот идентитет како војник и на чувството дека е значаен и потребен член во единицата што е од исклучителна важност за понатамошното негово функционирање.

55) Контрола на реакциите на стрес во единицата ги вклучува и следните лидерски постапки:

- повторно и повторно уверување на сите војници дека реакциите на борбен и оперативен стрес се нормални реакции;
- доделување одмор (од борба или пауза од работа);
- грижа за дополнување на телесните потреби (како што се термичка удобност, вода, храна, хигиена, и спиење);

- одржување или враќање на самодовербата кај војниците со фокусирани активности
- потсетување на војниците, пред, за време и по борбата дека:
  - тие се тука за да ја извршат законски мисијата.
  - треба да се однесуваат чесно, бидејќи тоа е вистинската работа што треба да се направи.
  - со наштетување или убивање на цивили си нанесуваат срам на самите себе и на нивните соборци (живите и мртвите);
  - одмаздата му помага на непријателот да ги дискредитира нив и нивната единица;
  - нивната крајна цел е да се вратат дома со чест.

56) Лидерите треба да бидат свесни и за процедурите за итни случаи кога еден војник претставува сомнителен за безбедноста.

57) Постојаните оперативни процедури треба да вклучуваат користење на придружба и упатства за отстранување на оружјето. Ако стандардни процедури не постојат, потребна е консултација со тимот за ментално здравје.

58) Одземање на оружјето на војникот треба да се направи кога е очигледно дека војникот е несигурен и постои безбедносен ризик за себе и за другите. Војникот кој е под стрес и кој се смета за опасност за себе или за останатиот персонал во единица секогаш треба да биде под придружба додека се спроведува проценка од

страна на медицинскиот персонал. Придружбата треба да биде доволна, за да може успешно да го стабилизира војникот ако е потребно.

59) Лидерот секогаш треба да ја користи стручната помош од достапните ресурси за ментално здравје и останатите здравствени работници.

## **ВТОРА ГЛАВА**

### **ПРЕВЕНЦИЈА, МЕНАЏМЕНТ И КОНТРОЛА НА БОРБЕН И ОПЕРАТИВЕН СТРЕС**

#### **1. Вовед, ризик фактори кои влијаат на борбениот и оперативен стрес и превентивни лидерски постапки**

60) Овој дел на прирачникот ќе обезбеди информации, насоки и техники за лидерот за превенција, менаџирање и контрола на борбениот и оперативен стрес. Идентификувани се клучните фактори на ризик, за кои лидерите мора да бидат свесни зошто тие имаат потенцијал да создадат значителен стрес кај војникот. Тие се прикажани во наредните табели (табела бр.7 до табела бр. 15) каде за секој конкретен стресор се дадени и превентивни постапки на лидерот кои имаат за цел да го елиминираат или да го минимизираат влијанието на стресорот.

61) Во наредните делови на ова поглавје се обезбедуваат дополнителни упатства и насоки за лидерите и војниците во превенција, менаџирање и контрола на борбените и оперативни стресови.

Табела бр.7 - Фактори на ризик пред заминување во воена зона и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Недостаток на информации.</p> <p>Ограничено време за решавање на лични прашања.</p> <p>Вознемиреност и загриженост во врска со претстојното разделување со семејството.</p> <p>Вознемиреност и загриженост во врска со функционирањето на семејството по заминувањето.</p> <p>Тешкотии со меѓучовечките односи</p> <p>Проблеми со децата и нивното однесување.</p>	<p>Обезбеди информации за мисијата, колку што е дозволено со безбедноста. Обезбеди вертикална и хоризонтална ефективна комуникација</p> <p>Овозможи им онолку време колку што им е потребно на војниците да се справат со личните и семејните проблеми за време на нивната подготовка пред распоредување. Поттикни ги да побараат помош од стручни органи за одредени проблеми.</p> <p>Размисли за координирање со психологот на единицата да се изврши проценка на однесувањето на војниците пред да влезат во воената зона. Исто така, психолозите можат да помогнат во изведување на обука за контрола на стресот.</p> <p>Имај разбирање дека подготовката на семејството влијае врз подготвеноста на единицата. Осигурај се дека се преземаат активности за поддршка на семејствата пред распоредувањето</p> <p>Погрешно е да се гледа на војниците кои немаат деца дека се во подобра позиција пред заминувањето. Сите војници се изложени на еднаков ризик и може да имаат проблеми со транзицијата и прилагодувањето во воената зона.</p> <p>Поттикнувај клима во единицата да се бара помош за проблемите. Спроведи дополнителни брифинзи со мали групи на војници. Разговарај со војниците дека може да ги користат, заедно со семејството, ресурсите за помош кои им се достапни во единиците.</p> <p>Осигурај се дека војниците ги разбираат правилата на ангажманот и очекуваните однесувања. Потсети ги војниците на намерата да се вратат дома со гордост и чест.</p>



Табела бр.8 - Фактори на ризик при интеграција на нов војник во единицата и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Невоспоставена доверба и кохезија.</p> <p>Замената може да значи ограничувачко искуство.</p> <p>Новиот војник се чувствува како странец.</p> <p>Тешка транзиција (од лични причини или како резултат на групната динамика).</p>	<p>Поттикнувај кохезија и интеграција на сите војници подеднакво во единицата со цел подобрување на борбениот дух и создавање на групи за поддршка.</p> <p>Пренеси ја гордоста и идентитетот на единицата. Осигурај се дека новите припадници се добредојдени во единицата, помагајќи им да станат познати и доверливи.</p> <p>Одреди ментор и тренер на новиот војник.</p> <p>Поттикнувај ги искусните членови на единица да ги учат, тренераат и менторираат помладите.</p> <p>Обезбеди новите членови на единицата да ги разберат нивните работни места и соодветно да се обучат.</p> <p>Изведувај заеднички активности за градење на тим, како на пример заеднички физички тренинг или др. мали групни активности.</p>

Табела бр. 9- Фактори на ризик при забележана закана или вистинска употреба на хемиско, биолошко, радиолошко и нуклеарно оружје и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Невидливата, продорна природа на многу од овие оружја создава висок степен на неизвесност и двосмисленост со можност за лажни аларми, гласини и неприлагодени стрес реакции.</p>	<p>Подготви ги војниците за нивните обврски при хемиски, биолошки, радиолошки и нуклеарни закани.</p> <p>Спроведувај солидна и реалистична обука.</p>

Табела бр. 10 - Фактори на ризик од она што се случува на домашен терен и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Грижата за она што се случува дома му го одвлекува вниманието на војникот од фокусирање на психолошка одбрана од борбените и оперативни стресори.</p> <p>Тоа создава внатрешен конфликт околу извршувањето на нивните борбени должности и решавање на проблемите дома.</p> <p>Домашниот проблем може да е негативен-брачен или финансиски проблем, болест, несигурност, проблем на работното место, но може да биде и нешто позитивно-свадба или ново бебе.</p> <p>Сите војници се соочуваат со лични проблеми и несигурности на домашен терен.</p>	<p>Подготвеноста на семејството е критична компонента за подготвеноста на единицата.</p> <p>Помогни им на војниците да се подготват себе си и своите семејства за стресот поврзан со распоредувањето во воената зона.</p> <p>Поттикнувај ги војниците и нивните семејствата да побараат помош и поддршка од достапните ресурси за таа намена.</p> <p>Координирај ја поштенската поддршка на единицата за дојдовни и појдовни пакети и пошта.</p> <p>Обезбеди пристап до телефон и компјутери, кога се достапни.</p> <p>Поттикнувај ги војниците да си помагаат и охрабруваат едни со други.</p>

Табела бр.11 - Фактори на ризик кои произлегуваат од физичката околина и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Развлечени, кумулирани стресови создадени во текот на военото распоредување.</p> <p>Екстремни температури.</p> <p>Врнежи.</p> <p>Сурови услови.</p> <p>Песочни бури.</p> <p>Лош квалитет на воздухот.</p> <p>Промени во исхраната.</p> <p>Изложеност на болест.</p> <p>Стеснати услови за живот и недостаток на приватност.</p> <p>Заостанување на авион по пристигнувањето.</p> <p>Физички барања.</p> <p>Замор - предизвикување на настани и активности.</p>	<p>Спроведувај солидна и реална обука Осигурај се дека е направен секој можен напор за обезбедување на благосостојбата и здравјето на војниците. Промовирај да се одржува редовна и правилна хигиена.</p> <p>Обезбеди војникот да има соодветна опрема во склад со временските услови. Воспостави ред на спиење и одмор.</p> <p>Обезбеди правилна исхрана и хидратација Иницирај го индивидуалното справување со стресот.</p> <p>Развивај и надгледувај процедури и мерки за безбедноста.Промовирај го физичкиот тренинг поединечен и групен.</p> <p>Консултирај се со превентивна медицина и друг ресурс за здравствена заштита на персоналот. Консултирај се со психолог и лекар за справување со стресот.</p> <p>Упати ги војниците секогаш да си даваат поддршка едни со други.</p> <p>Охрабрувај ги војниците веднаш да побараат помош за одредени проблеми или веднаш кога ќе се јават симптомите.</p> <p>Забрани го самолекувањето; да се користат само лекови одобрени од страна на овластени медицински лица.</p>

Табела бр.12 - Фактори на ризик при борбени дејства и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Интензивна или тешка борба.</p> <p>Единицата е под напад, а не може да возвраќа.</p> <p>Војниците може да се чувствуваат беспомошни и жртви на чиста случајност.</p> <p>Неподвижност - во статична, тешка борба.</p> <p>Приклезтеност во бункери, ровови, или урнатини. Вооружани војници на рестриктивен терен. Затворени во објект за време на урбана борба.</p>	<p>Размисли да искоординираш со достапен психолог да се изврши проценка на однесувањето на војниците. Ова ќе овозможи да го процените однесувањето на војниците во моментот и да го споредите со извршената проценка пред заминување во воената зона. Тоа ќе помогне во детектирање и решавање на одредени прашања.</p> <p>Осигурај се дека војниците ги разбираат правилата на ангажманот и очекуваните однесувања. Потсети ги војниците дека треба да се вратат дома со гордост и чест.</p> <p>Спроведувај активности кои овозможуваат континуирано поврзување и развој на кохезивноста и борбениот дух на единицата.</p> <p>Секогаш спроведувај груба и реалистична обука.</p> <p>Тренирај ги војниците за активна одбрана против овие закани. Одреди заштитни мерки за во ровот, во бункер, или при урбаните операции. Потсети дека стресот е нормална реакција на опасна и неизвесна ситуација. Потсети дека со зголемување на времетраењето и интензитетот на борбените дејства се зголемува можноста за борбено стресни реакции. Пренеси ги овие пораки на војниците. Одржувај ја гордоста и идентитетот на единицата</p>

Табела бр.13 - Фактори на ризик од трауматични настани и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Убиени и повредени војници во единицата после интензивни борби придружени со зголемени реакции на стрес.</p> <p>Големите жртви природно ја нарушуваат сигурноста во сопствената шанса за преживување.</p> <p>Загубата на лидерот на единицата или пријател е емоционален шок и закана.</p>	<p>Обезбеди ажурирање на статусот на повредени или починати војници во единицата. Обезбеди што повеќе податоци во врска со поддршка на семејствата и времето потребно за закрепнување на повредените војници.</p> <p>Многу е важно да се информира единицата со сите познати и непознати информации, и постојано да се соопштуваат новите информации со цел да се спречи ширењето на дезинформациите и гласините.</p> <p>Насочи ги војниците да си дадат поддршка едни на други со цел да се обезбеди внатрешна декомпресија на трауматичниот настан и да се помогне да се спречат жртви од стресни реакции.</p> <p>Кажи им на војниците дека тагата е нормална реакција која се очекува. Поттикни ги војниците да зборуваат за својата тага и загуба. Обезбеди психолошка проценка, помош и поддршка на единицата од достапните ресурси за таа намена.</p> <p>Одржи лидерски дебрифинг после извршено дејство (ЛДПИД види стр. 74)</p> <p>Координирај со психолог за изведување на психолошки дебрифинг кој ќе ги опфати сите силни настани што се случиле за време на мисијата. Спроведи комеморативни средби за погинатите.</p> <p>Промовирај доверба во здравствениот систем во армијата.</p>

Табела бр.14 - Фактори на ризик при загуба на доверба, недостаток на кохезија и намалување на моралот и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
<p>Недоволна информираност и недобивање на очекуваната поддршка.</p> <p>Недостаток на доверба во:</p> <p>Лидерите.</p> <p>Обуката.</p> <p>Единицата.</p> <p>Опремата.</p>	<p>Спроведувај солидна и реалистична обука.</p> <p>Обезбеди вертикална и хоризонтална ефективна комуникација;</p> <p>Внимателно и темелно планирај ги операциите.</p> <p>Единицата да ги извршува оние мисии кои се пропорционални со обуката, искуството и способностите.</p> <p>Докажувај се како ефективен лидер за да стекнеш доверба и лојалност кај војниците.</p> <p>Биди решителен и наметлив.</p> <p>Обезбеди твоите очекувања да бидат јасни.</p> <p>Пренеси ја гордоста на единица.</p> <p>Поттикнувај војниците да се идентификуваат со смислата и целта на нивната мисија.</p> <p>Секој војник нека знае дека е ценет и дека се ценат и неговите придонеси.</p> <p>Промовирај ги армиските вредности и етиката на борецот.</p> <p>Одржувај ја продуктивноста на војниците (кога не се одмараат) преку рекреативни активности, одржување на опремата, како и обука за зачувување на лесно заборајливи вештини.</p> <p>Иницирај и поддржи техники за справување со стрес во единица.</p> <p>Осигурај се дека војниците разбираат дека стресот е одговор на опасни или неизвесни ситуации и е нормална реакција. Пренеси порака до секој војник дека стресот е нормална реакција.</p> <p>Консултирај се со достапните ресурси за ментално здравје (психолози, психијатри).</p> <p>Поттикну ги војниците да се обратат едни на други за секој проблем поврзан со стресот.</p>

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
Недоволна информираност и недобивање на очекуваната поддршка. Недостаток на доверба во: -лидерите; -обуката; -единицата; -опремата.	Упатувај на меѓусебна поддршка кога треба да се овозможи декомпресија на силни настани и на внатрешен мониторинг на поединците и тимовите.  Поттикнувај клима за барање помош за проблемите.  Обезбеди сите војници да ги знаат своите работни места и да работат заедно за промовирање на борбениот дух преку градење меѓусебна доверба, интегритет, како и групна кохезија.

Табела бр. 15 - Фактори на ризик по враќање од воената зона (транзициски прашања) и превентивни мерки

Ризик фактори или стресори	Лидерски постапки
Проблеми со реинтеграција  Проблеми во интерперсонални односи  Децата може да се однесуваат лошо.	Насочи ги војниците кон ресурсите за поддршка, барај психолошка проценка на потребите на единицата.  Осигурај се војниците да добијат брифинг за реинтеграција и обединување пред да се вратат дома  Дозволи им на војниците онолку време колку што им е потребно за декомпресија од нивните искуства на бојното поле.  Барај да се спроведе психолошки дебрифинг после враќањето од воената зона.

## **2. Кохезивност и морал. Доверба во лидерите, обуката, единицата и опремата**

62) Кохезијата и моралот на една единица е најдобар индикатор за отпорност од борбените операции во рамките на таа единица. Единиците со висока кохезија имаат тенденција да манифестираат пониска стапка на борбено-стресни реакции за разлика од единиците со ниска кохезија и морал. Високата кохезија и моралот овозможуваат подобро адаптивно справување со борбениот и оперативен стрес.

63) Темелот на КБОС ја вклучува довербата и сигурноста во:

- лидерите;
- обуката;
- единицата;
- опремата.

64) Лидерите мораат да покажат ефективно лидерство за да стекнат кај нивните потчинети доверба, лојалност и сигурност. Лидерите се одговорни за:

- доделување на единицата мисии кои се пропорционални со нивните способности и обука;
- планирање на секоја операција внимателно и темелно;
- подготовка на единицата за успешно реализирање на мисијата;
- водење и насочување на единицата кон реализирање на мисијата;
- своето однесување, со кое ги убедува војниците дека тие, нивните лидери знаат најдобро што треба да се направи, како тоа треба да се



направи, кој треба да го направи тоа, и колку време е потребно да се изврши задачата.

Ова лидерство создава вистински авторитет за разлика на автоматски стекнатиот авторитет даден со позиција и чин. Авторитетот и почитта се стекнуваат врз основа на довербата во способноста на лидерот да ја води единицата кон успех.

65) Обуката им помага на војниците да ги развијат своите вештини потребни да ја вршат успешно нивната работа. Довербата е резултат на знаењето дека добиле најдобра можна обука за борба и се целосно подготвени за тоа. Оваа доверба е резултат на:

- реалистична обука која завршува со успешно владеење на темата;
- релевантност на обуката за опстанокот и успехот на модерното бојно поле;
- повторување на обуката;
- развивање на процес на систематска обука и развој на индивидуална и колективна обука.

**Забелешка.** Психолозите во единиците можат да помогнат во создавање на пореалистична обука која ќе одговара на способностите на војниците и која ќе резултира со успех.

66) Секој војник во единицата треба да е сигурен и убеден во компетентноста на другите членови на единицата. Војниците треба да бидат заедно и да се обучуваат заедно за да се стекнат со доверба едни со други. Тимовите не треба да се расформираат или мешаат освен ако тоа е апсолутно неопходно. Помалите единици кои се во состав на поголемите треба да развиваат еднакви оперативни процедури и др. стандарди на обука за членовите да можат да се вклопат брзо ако тимовите треба

да бидат изменети или реорганизирани заради жртвите кои се случиле.

67) Историјата покажала дека останувањето на повеќето војници да се борат до крај е во директна корелација првенствено со нивната поврзаност што ја имаат воспоставено со другите војници и со нивното идентификување со единицата. Војниците се борат и за другарот до нив. Тоа е императив за кој лидерството ги прави сите напори за да се развие овој здрав кохезивен однос, кој обезбедува интегритет на единицата во високо-стресни воени средини.

68) Војниците кои учат да ракуваат и да ја одржуваат доделената опрема развиваат сигурност во нивната способност да работат со неа. Ова, во комбинација со верувањето на поединецот во неговите лични способности, ја зголемува вкупната доверба во неговата борбена способност и подготвеност.

### **3. Превентивни постапки на лидерот за редуцирање на стресот**

69) Лидерите треба да преземаат превентивни активности и да се насочат кон симптомите на стрес. Игнорирањето на почетните предупредувачки знаци на стрес може да ја зголеми тежината на реакциите на стрес.

70) Во продолжение се наведени постапките на лидерот за менаџирање на стресот:

- кај војниците гради увереност дека е направен секој можен напор за да се обезбеди нивна заштита;

- биди решителен и наметлив; Покажи компетентност и фер лидерство;
- секогаш кога е можно обезбеди спиење и / или одмор, особено за време на континуирани операции, и дозволи за спиењето да одлучува персоналот;
- постави реални цели за прогресивен развој на војникот како поединец и тимот и целата единица;
- систематски тестирај го постигнувањето на овие цели;
- биди свесен дека времетраењето и интензитетот на операциите го зголемува стресот;
- биди свесен за стресот кој потекнува од животната околина како што се нивото на светлина, нивото на бучава, температура, и врнежи;
- знај дека поединците и единиците реагираат различно на ист стресор;
- научи ги знаците на стрес кај себе и кај другите;
- знај дека стравот е нормален дел од борбениот и оперативен стрес;
- одмори ги помалите жртви на стресот кратко, држејќи ги со нивната единица;
- разбери ги претходните извори на стрес пред

операциите, на пример, грижи за семејство и / или развод / разделба или економски проблеми;

- овозможи отворена комуникација со војниците и обезбеди вертикална и хоризонтална комуникација и проток на информации;
- биди свесен дека стресот како одговор на опасни или неизвесни ситуации е нормален;
- реалистична обука е основна техника за намалување на стресот, која обезбедува војниците максимално да бидат сигурни во своите вештини и уверени дека нивните лидери го прават најдоброто за нив;
- обезбеди обука која вклучува разбирање на борбениот и оперативен стрес и како војникот да се справи со него;
- практикувај да го контролираш стресот преку обука, издавање на задачи, распределување на задачи;
- барај знаци на стрес и зголемувај ја толеранцијата кон стресот;
- вежбај ги и владеј со техниките за справување со стрес;
- обучувај ги војниците да ги препознаваат стресорите и како истите да се контролираат;
- осигурај се дека се достапни најдобрите засолништа;

- овозможи војниците да се добро снабдени со храна, вода и други неопходни средства;
- обезбеди пристигнување на писма / новости и информации;
- обезбеди медицинска, логистичка и друга потребна поддршка и сервис;
- одржувај го моралот на високо ниво, идентификацијата со единицата и борбениот дух;
- држи ги војниците заедно во единицата и гради ја кохезивноста;
- охрабри ги поискусните војници да ги обучуваат и менторираат помалку искусните војници.

71) Во продолжение се објаснети техниките за справување со индивидуален стрес.

72) Стресот го турка телото кон неговите граници и е причина за тензија. Релаксацијата го враќа овој процес во нормала заради што справувањето со личниот стрес е од суштинско значење.

73) Вештините за справување со стрес треба да бидат вградени во активностите на единица, а командата треба да им дава поддршка. Откако војниците ќе добијат обука за техниките за индивидуално справување со стресот тие треба да ги практикуваат во текот на дневните активности.

74) Откако единицата ќе го воспостави своето оперативно темпо војниците се релаксираат полесно и побрзо, дури и под високо стресни услови. Војниците треба да бидат способни сами да ги контролираат: „треперењето во стомакот“, силното чукање на срцето, крвниот притисок и стресот.

75) Вежбите за справување со стрес вклучуваат длабоко дишење, мускулна релаксација и когнитивни вежби. Длабокото дишење е наједноставната вежба за учење и вежбање, а другите бараат повеќе настава и повеќе пракса и време.

76) Лидерите треба да бараат, психолозите во единиците да обезбедат наставни материјали, обука и помош.

77) Вежбите за дишење се состојат од бавно, длабоко вдишување (со целосно проширување на градите и абдоменот), задржување на воздухот за 2-5 секунди, а потоа издишување полека и целосно преку уста (туркајќи го надвор полека целиот искористен воздух). Ова може да се направи за пет вдишувања како вежба за брзо, „расчистување на умот“, или да се продолжи со вежбата до заспивање. (види прилог бр. 2)

78) Стомачното дишење или дишење со дијафрагма (при оваа вежба наместо градите се движи стомакот) е особено ефикасно за контрола на стресот и со вежбање може да се практикува истовремено со други задачи кои бараат целосно внимание.(види прилог бр. 2)

79) Вежбите за мускулна релаксација се многу посложени. Тие обично се состојат од концентрирање на различни мускулини групи и стегање и релаксирање на

истите со краен ефект да се релаксира целото тело. Брзата верзија за употреба на овие вежби во акција се состои од стегаше на сите мускули истовремено, држење 15 секунди или повеќе, а потоа истите се опуштаат дозволувајќи напнатоста да исчезне. Вежбата за длабока мускулна релаксација започнува од нозете кон главата (или започнете со главата и продолжете надолу), дел од телото по дел од телото (мускулна група по мускулна група), стегаше и опушташе со свесно забележување како секој дел од телото станува топол и релаксиран. (види прилог бр. 3).

80) Когнитивните вежби се состојат од автосугестија (уверување на самиот себе со саморазговор, позитивен став,); замислување (на релаксирачки амбиент со целосно фокусирање на опушташе); изведување на задачата во мислите (замислување како една стресна и критична задача се извршува совршено) и медитација (расчистување на умот од сите други мисли, со фокусирање на секој здив и тивко повторување на еден збор или фраза). Види прилог бр. 4.

81) Овие техники овозможуваат создавање позитивни ментални слики кои ги намалуваат ефектите од стресната околина, го пренасочуваат менталниот фокус, и учат како да се отргнеме од стресот. Војниците се охрабруваат да практикуваат техники за справување со стрес и да дискутираат за нивната употреба во борба или други стресни ситуации.

## ЗАБЕЛЕШКА

Многу е важно да не се користи техника за длабока релаксација во моменти кога војниците треба да бидат свесни за опасностите во нивната околина. Вежбајте техника за брзо релаксирање за да можете да ги користите автоматски, без да се дефокусирате од мисијата.

82) За да се редуцира стресот, лидерите на единицата треба:

- да водат со инспирација, а не со страв или заплашување;
- иницираат и поддржуваат техники за справување со стрес;
- обезбедуваат информации за позитивно фокусирање на стресот;
- да се сигурни дека секој војник владее најмалку две техники за справување со стрес (релаксација) една бавна за длабока релаксација и една брза за релаксирање при работа.

#### **4. Превентивни мерки за одржување на борбената ефикасност**

83) Секој војник, тим и целата единица мора да научат како да ја одржат својата ефикасност на високо ниво за време на продолжените операции. Ова особено се однесува на лидерите на единиците.

84) Решеноста да се истрае, иако е важна не е доволна за обезбедување на ефикасност при изведување на



борбените операции. Борбената способност треба да се гради со развивање на висок степен на развиени борбени вештини и технички специјалности. Тоа значи учење за брзо идентификување на различни услови при продолжените борбени операции, справување со нив и надминување на нивните ефекти. Тоа исто така значи учење како да се спречи падот на ефикасноста при извршување на борбените задачи.

85) Единиците (лидерите и војниците) мораат да подготват и да реализираат план и обука за одржување на борбената ефикасност. Различните тешки услови прогресивно ја намалуваат истата кај војникот. За среќа тоа може да се избегне со едуцирање и вежбање пред борбата, а истото вклучува: безбедност, земање на храна, борбен товар, и физички тренинг.

86) Безбедноста опфаќа користење на одредени техники за подигнување и зголемување на готовноста и будноста на кои влијае заморот. Премногу изморени војници се поизложени на повреди отколку оние кои се одморени. После 72 часа од продолжени борбени операции, веројатноста да се добие тешка повреда е многу голема и се зголемува за 50%. Не е добро изморени војници да оперираат со опрема и со воените системи, а особено не со полно оружје. Може да се случат катастрофални несреќи кога еден изморен војник управува со борбено оружје. За зголемување на безбедноста е потребно развивање и следење на план за безбедност на единицата и зголемена контрола за време на продолжените операции.

87) Ако војниците за време на продолжените операции, се премногу зафатени, под стрес, уморни за да се хранат доволно, нивното внесување на калории во

организмот ќе биде намалено. Ова може да доведе до физичка и ментална исцрпеност и намалување на ефикасноста.

**Важно:** Лидерите треба да ја нагласат важноста на редовното земање на оброците за да не се намали внесувањето на доволно калории во организмот.

88) Исхраната е многу важен елемент во процесот на справување со стресот. Намалената исхрана може да доведе до висока осетливост на проблеми поврзани со стресот и целосно намалување на ефикасноста на војникот. Континуираната квалитетна исхрана ја зголемува способноста за справување со стресот, борбената изведба, но секако е и фактор за подигнување на моралот. Пример за ова може да биде понудување на топол оброк после некое значајно достигнување или за празник. Редовното земање на оброците на бојното поле ќе обезбеди доволно внесување на сол, која во овие услови е многу потребна на организмот.

89) Несоодветната исхрана ја деградира ефикасноста при извршување на борбените операции, ја намалува отпорноста на организмот кон болести и го продолжува закрепнувањето од болест и повреда. Лидерите мора да се осигураат дека војниците земаат храна која има хранлива вредност и која е пропорционална со физичката активност и стресот во битката. Лидерите мора да ги потсетуваат војниците редовно да ги земаат оброците и да внесуваат доволно течности во организмот.

90) Возбудата, стресот и брзото темпо на настани во комбинација со подготовки за бојното поле можат да предизвикаат војниците да забораваат да пијат течности.

Војниците може да ги започнат борбените операции несоодветно хидрирани. При тоа може да дехидрираат, особено ако на почетокот на борбеното сценарио им е издадена наредба за напад или брзо распоредување за борба воздух / земја.

91) Војниците кои се дехидрирани го губат апетитот и внесуваат помалку храна од потребното количество што доведува до намалена ефикасност при извршување на операциите. Лидерите мораат да ја пренагласуваат потребата за внесување на течности кај војниците и да се уверат дека војниците ќе заминат на бојното поле доволно хидрирани. **Ако војниците пијат течности само кога се жедни, голема е веројатноста дека ќе дехидрираат.**

92) Во борба, товарот кој го носи еден војник често може да ја надмине оптималната препорачана тежина. Во случајот на пешадиски војник, борбениот товар може да биде двојно поголем од препорачаниот. Физичкото кондиционирање не може да го компензира овој степен на вишок. Војниците се изморуваат побрзо, а во континуирана борба, закрепнувањето од заморот одзема многу време. Ефектите од зголемените физички напори и заморот може да ги зголемат реакциите на стрес кај поединецот и целата единица. Лидерите треба да помогнат војниците да ја распоредат опремата особено муницијата на два дела за борба и за опстојување. Како единицата ќе се доближува до целта во борбата, војниците ќе се ослободуваат од муницијата и ќе продолжат во борбата со полесен товар.

93) Физичката кондиција може да влијае на способноста да се спротивставиме на борбениот и оперативен стрес. Добрата физичка кондиција има физички и психолошки придобивки. Таа го одложува

заморот, гради доверба и го скратува времето на закрепнување од болест и повреда. Зголемувањето на физичката кондиција ја подобрува самодовербата и ја гради индивидуалната способност за да се постигнат поставените задачи. Добрата физичка кондиција го подготвува поединецот подобро да се справи со физиолошките барања на стрес. Ригорозното физичко кондиционирање помага за заштита од стрес при континуирани борбени операции. Редовната програма за физички вежби помага да се зголеми аеробната издржливост, да се зголеми мускулната сила и флексибилност што е од суштинско значење за борбената готовност. Аеробните фитнес вежби го зголемуваат работниот капацитет и способноста да се издржи стресот.

94) Способноста брзо да се закрепне од физички напор и исцрпеност, се одржува со физичка активност која се изведува постојано и редовно. Не постои доказ дека добрата физичка кондиција ја намалува потребата за нормално спиење или дека го компензира штетното влијание на недостигот на спиење врз когнитивното функционирање. Обуката на единицата мора да вклучува редовно физичко кондиционирање. Тоа ја зголемува толеранцијата кај војниците на стрес. Програмата за физичко кондиционирање треба да биде насочена кон борбената мисија на единицата, а вежбите во склад со условите на средината во која единицата работи. Темпото, должината и видовите на трчање, маршеви и други активности треба да бидат сразмерни со потребите на единицата. Пешадиските единици треба да имаат повеќе и подолги маршеви. Активностите треба да вклучуваат тимска атлетика, која покрај физички бенефиции доведува и до градење на кохезијата во единицата. Придобивките од таквата програма е развој на издржливоста преку аеробни вежби и зголемување на силата. Како физичкото

кондиционирање се подобрува, војниците се чувствуваат подобро во својата кожа и имаат поголема доверба едни во други.

## 5. Ефективно лидерство

95) Ефективното лидерство на мала единица, има големо влијание за намалување на стресот во единицата. Ефективниот лидер во борба е компетентен и доверлив. Тој ја знае својата работа без никого да прашува и е човек на кој може да се смета без разлика на ситуацијата или околностите. Фактот дека лидерот е вреднуван од неговите потчинети војници како ефективен ќе ја инспирира самодовербата кај нив, што ќе значи една грижа помалку во една потенцијално стресна ситуација. Лидерите мораат:

- да се фокусираат на итна мисија;
- да очекуваат војниците да ги извршуваат доделените задачи;
- да останат смирени и да имаат самоконтрола за цело време;
- да ги нормализираат стресните реакции на војниците, потсетувајќи ги дека тоа се нормални реакции во екстремни услови;
- да ја одржуваат продуктивноста на војниците (кога не се одмораат) преку рекреативни активности, одржување на опрема, како и изведување на обука за зачувување на лесно заборавливи вештини;
- да се осигураат дека војниците ја одржуваат својата лична хигиена;
- да се осигураат дека војниците добро се хранат, пијат течности и доволно спијат;
- да дозволуваат војниците да ги изразуваат

своите мисли и емоции. Да не ги игнорираат нивните грижи.

96) Една единица гради доверба, борбен дух, интегритет и кохезија кога лидерите ја знаат својата работа.

## **6. Менаџирање со трауматски настан, состанок за намалување на тензија и лидерски дебрифинг после извршено дејство**

97) Менаџирањето со трауматски настан (МТН) значи преземање на одредени активности за поддршка со цел: да се помогне на единиците и војниците кои биле изложени на трауматски настан при справувањето со стресот; да се врати нивниот фокус кон извршување на мисијата; да се промовира зајакнување и позитивна промена после доживувањето на трауматскиот настан (да се стане поцврст после траумата, повеќе да се ценат ситните работи во животот и сл.) како и да се елиминираат неточните заклучоци кај војниците во врска со настанот кои може да продуцираат чувство на вина, бес, анксиозност и сл.

98) Еден настан се смета за трауматичен кога предизвикува интензивни чувства на страв, ужас, беспомошност и / или безнадежност. Можни когнитивни и емоционални одговори на доживеаната траума се: вина, лутина, тага и дислокација од погледот на светот и верата. Примери за ТН се:

- тешки и продолжени борбени операции;
- смрт на член/ови на единицата;
- несреќи;

- сериозни повреди;
- самоубиство и / или убиство;
- уништување на животна средина и / или човечки страдања;
- значајни прашања на домашен терен;
- операции кои резултираат со смрт на цивили или борци.

99) Неизбежен е фактот дека сите војници и целата единица ќе бидат засегнати, на некој начин, после ТН. Повеќето војници и единици ќе се прилагодат на овие настани и успешно ќе ги надминат, задржувајќи ја својата способност за продолжување на мисиите и извршување на задачите кои им се доделени. Сепак, некои единици и / или војници може да покажат знаци на намалена ефикасност и дисфункција како резултат на трауматската изложеност. Лидерите треба да го проценат влијанието на ТН врз единицата и војниците, да обезбедат поддршка со мерки кои што се соодветни, со цел да се подобри адаптивното функционирање.

100) МТН го вклучува и персоналот за ментално здравје, психолози, психијатри и друг медицински персонал кој е обучен за активности за поддршка.

101) МТН е процес кој може да се изведува во сите фази на воените операции од подготовките до транзицијата. Активностите поврзани со овој процес може да се изведуваат и во касарните и во воените зони.

102) Главна придобивка од МТН е брзо враќање на кохезивноста на единицата, подготвеноста за акција преку расчистување на тоа што точно се случило и расветлување на заблудите и недоразбирањата. Овој процес исто така може да ја намали можноста за долгорочно страдање преку

споделување и прифаќање на мисли, чувства и реакции за трауматскиот настан.

103) Во случај единицата да била изложена на ТН, лидерството треба да се консултира со стручен персонал (психолог, психијатар) за да се процени неговото потенцијално влијание. Лидерството може да добие конкретни препораки за справување со истиот.

104) Не постои временски лимит за изведување на активности за поддршка на изложените на ТН (тековен или веќе поминат), но најдобро е да се изведуваат веднаш после настанот.

105) МТН вклучува:

- Проценка на потребите на единицата која е под влијание на идентификуван трауматски настан;
- Консултации и едукација на лидерите;
- Едукација на единицата и војниците;
- Индивидуална поддршка, интервенција и советување;
- Изведување на психолошки дебрифинг (психолозите во АРМ се обучени за изведување на психолошки дебрифинг).

106) Во случај на недостапност на психологот на единицата лидерите можат да користат алтернативни методи за МТН како што е состанок за намалување на тензијата и лидерски дебрифинг после извршено дејство (ЛДПИД).

107) **Состанокот за намалување на тензија** треба да биде една итна, кратка средба, кога еден тим или цела единица се враќаат од бојното поле или друга борбена мисија. Овој состанок треба да се одржи после секоја



интензивна битка со непријателот или во случаи кога настанала промена во мисијата што поттикнало голема возбуденост и вознемиреност. Овој состанок е особено важен после ТН. Истиот е неформален и се изведува со војниците веднаш после враќањето, пред тие да се посветат на целосно надополнување на своите телесни потреби.

108) Компонентите на овој состанок вклучуваат:

- собирање на сите војници на безбедно и релативно удобно место. Состанокот трае кратко околу 15 минути;
- може да се поделат освежителни пијалаци (но не кафе или други стимулирачки пијалаци);
- се овозможува војниците да може да разговараат помеѓу себе;
- се дава признание и пофалба за извршената тешка мисија;
- им се даваат информации за тоа каде и како ќе се одморат и надополнат со потребите;
- се дава преглед на содржините на единицата за тоа што ќе се случи после овој состанок, вклучувајќи ги и плановите за понатамошни состаноци - дебрифинг и / или други состаноци и разговори за контрола на стресот, моралот и добросостојбата;
- Се известува персоналот за понатамошните подготовки и очекуваното време за враќање од мисија.

109) **Лидерскиот дебрифинг после извршено дејство (ЛДПИД)** се изведува на ниво на вод или тим. Не е вообичаено да се спроведува на ниво на поголеми единици. ЛДПИД треба да се спроведе по сите мисии

особено кога маневрите не одат според планот.

110) ЛДПИД најдобро е да се спроведе штом е изводливо откако тимот / водот се вратил на релативно безбедно место и членовите ги обновиле своите телесни потреби и веќе не се наоѓаат во состојба на голема возбуда.

111) Добро спроведен ЛДПИД е најдобрата опција за менаџирање со трауматски настан за време на мисијата. Со исклучок на настан кој предизвикал реакции што сериозно се закануваат на кохезивноста на единицата и / или имаат висока веројатност за поттикнување на нарушување во однесувањето и емоциите. Во овие ситуации лидерот треба да се консултира со достапните ресурси за ментално здравје.

112) Овој дебрифинг всушност бара од лидерот да продолжи со состанокот после стандардниот преглед по извршеното дејство според дадените насоки.

113) Лидерот при овој дебрифинг употребува пристап на реконструкција на настанот со воведување на сите војници да ги презентираат својата улога и сопствената перцепција за настанот. Додека зборуваат војниците може да покажат емоции, тогаш лидерот и колегите ги нормализираат тие емоции (објаснуваат дека сите се чувствуваат така и дека е во ред и нормално да се чувствуваат така). Со многу вознемирените војници се внимава повторно да се разговара индивидуално и да им се даде поддршка преку социјалната интеракција во групата.

114) Се продолжува со утврдување на фактите. Дискусијата за тоа кои се научени лекции од настанот се одложува се додека сите факти не бидат изложени. Лидерот може да изврши едукација на војниците за контрола на најверојатните реакции и да остави место за

прашања на крајот кои ги одговара во зависност од своето знаење и искуство.

115) Кога се случил ТН голема е веројатноста да се создаде индивидуална или колективна вина, недоверба или лутина. Лидерот на единицата ги охрабрува војниците да побараат помош за справување со проблемите и стресот. При изведување на дебрифингот лидерот треба внимателно да ги набљудува и слуша војниците за да открие поединци кои имаат потреба од помош. Лидерите на повисоки позиции од ниво на вод исто така може да спроведат дебрифинг со нивните потчинети лидери. Командантот на баталјон исто така може да спроведе сличен дебрифинг со штабот после некоја вознемирувачка акција.

116) Не мора лидерот на единицата се сам да направи. Пред да го закаже состанокот потребно е да се консултира со психологот на единицата и да ги следи подолу дадените насоки.

117) Насоки за изведување:

- Овозможи и на единицата доволно време после настанот за одмор, надополнување на телесните потреби и средување на впечатоците. Војниците треба бидат сити, наспани и да ги средат сите други обврски како би можеле сите да бидат присутни за време на состанокот. Овој дебрифинг е најдобро да се изведе со единица на ниво на вод или помала. Иако присуството на овој состанок не е задолжително, добро е да биде присутна целата група особено ако сите биле инволвирани во ТН. Пронајди мирно место каде нема да бидете прекинувани.

118) Одржи го дебрифингот следејќи го следното:

- Отвори го состанокот со вовед кој:
  - ги истакнува целите на состанокот, воспоставува клима за отворен разговор и ги одредува главните правила;
  - објасни дека овој состанок го изведува лидерот на единицата со цел да се фокусира на емоционалното реагирање на трауматскиот настан;
  - објасни дека овој состанок се разликува од обичниот состанок за преглед по извршено дејство, дека не е состанок за пронаоѓање на грешките, ниту состанок со кој се спроведува истрага, туку фокусот е ставен на реакциите на луѓето на настанот.
  
- Целите на состанокот се:
  - да се воочат точни информации, факти и детали, така што на секој член на единицата да му биде јасно што точно се случило без да има некакви заблуди и неточни перцепции;
  - да им се даде можност на војниците да зборуваат за нивната реакција на трауматскиот настан;
  - да им се даде емотивна поддршка;
  - да се едуцираат војниците за нормални емоции, физички реакции и каде да се побара помош за евентуални идни проблеми.
  
- Во продолжение на состанокот сподели ги најактуелните познати детали во врска со трауматскиот настан што се случил. Фокусот е ставен на факти со цел да се разрешат сите развиени гласини, така што на секој војник да му се разјасни што точно се случило за време на настанот. Истакни го и пофали го она што било добро направено (на пример брз одговор и така натаму). А недостатоците можат да се решаваат подоцна.

- После фактите, текот на состанокот се насочува кон мислите и реакциите кои произлегуваат од изложеноста на ТН. Охрабри ги војниците да ги нормализираат нивните емоции, истакни го можниот опсег на емоции кои може да се јават како резултат на настанот (како што се чувство на вина, лутина, или тага). Истакни ја тенденцијата за создавање на претпоставки за алтернативни акции кои ќе ја променеле ситуацијата. Заедничко е за сите војници дека во вакви моменти ги разгледуваат своите акции и ја проценуваат својата лична вина за настаните врз основа на перципираната неактивност или донесената одлука во текот на настанот. Потсети ги војниците дека ова е заеднички одговор, борбата не е предвидлива и понекогаш може да се случат и лоши резултати. Укажи им на војниците дека направиле најдобро што можеле.
- Понатаму фокусирај се на меѓусебната поддршка на војниците. Кажи им на војниците дека е нормално да се покажат реакции на трауматичниот настан. Војниците меѓу себе се често најдобриот систем на поддршка кој е на располагање во единицата. Фокусот е ставен на поддршката едни на други низ ова тешко искуство со очекување за продолжување на воените операции и извршување на доделените мисии.
- На крајот дади и на единицата една здрава, позитивна перспектива за продолжување на мисијата.

119) Лидерите треба да имаат свои помошници меѓу војниците кои после дебрифингот ќе можат да ги

идентификуваат поединците на кои можеби ќе им треба повеќе помош. Лидерите треба да ги набљудуваат критичните војници со помош на група војници во рок од неколку дена после дебрифингот, а потоа периодично да го проверуваат статусот и да помогнат ако е потребно.

# ТРЕТА ГЛАВА

## НЕДОСТИГ НА СОН

### 1. Вовед и спиење во воената зона

120) Спиењето е биолошка потреба и е од суштинско значење за одржување на менталните способности потребни за успех на бојното поле. Војниците имаат потреба од 7-8 часа спиење со добар квалитет на секој 24-часовен период за да се одржи борбената готовност. Како вкупното секојдневно спиење се намалува под оваа оптимално време, така степенот и стапката на ефикасноста на војникот се намалува. Кај војниците кои го изгубиле сонот потребата за спиење ќе се акумулира со текот на времето што сериозно ќе ги наруши нивните борбени изведби. Единствениот начин ова да се избегне е добивање на потребното спиење. Природата на воените операции често создава ситуации каде спиењето може да биде тешко или дури и невозможно за подолг период. Додека од суштинско значење за многу аспекти на оперативниот успех е силната решеност или волја, таа не може да ги елиминира ефектите на несоодветниот сон.

121) Од оваа причина, на спиењето треба да се гледа како на потреба која е многу значајна исто како потребата за вода, храна, гориво и муниција. Лидерите треба добро да го планираат времето за спиење за себе и за своите потчинети.

122) Борбената ефикасност на поединецот и целата единица зависи од иницијативата, мотивацијата, физичката сила, издржливоста и способноста да се размислува јасно, точно и брзо. Колку подолго еден војник останува без

спиене, толку повеќе неговото размислување се забавува, тој станува збунет и прави повеќе грешки. Се намалува брзината на размислување или времето на изведбата со цел да се одржи точноста. Деградацијата на ефикасноста при континуирана работа е многу брза отколку при наизменична работа.

123) Задачите како што се пукање со оружје, воспоставување позиции и координирање на тактики на тимот се повеќе подложни на недостиг на спиене отколку веќе практикувани, рутински физички задачи како што е марширањето. Без сон, војниците можат да вршат поедноставни и појасни задачи (копање на ров, марширање и сл.), за разлика од повеќе комплицирани задачи што бараат решавање на проблеми, одлучување, или одржување на вниманието. На пример, војниците можат да бидат во состојба точно да го подготват своето оружје, но не и да одберат точна цел. Лидерите треба да го согледаат непостојаното или несигурно извршување на задачите и намалената способност за планирање и превентивно одржување, не само кај потчинетите туку исто така и кај себе како индикатори на недостиг на спиене.

124) Дополнително на намалувањето на борбените изведби, лидерите можат да очекуваат промени во расположението, мотивацијата и иницијативата како резултат на несоодветното спиене. Иако војникот може да не покажува надворешни знаци на недостиг од спиене, тој може да не функционира оптимално.

125) Основни информации за планирање и распоред на времето за спиене во текот на сите активности (пред заминување во воената зона, распоредување во воената зона и враќање од воената зона) се дадени во табела бр.16. Основни информации за местото на спиене и други важни



фактори се дадени во табела бр.17.

Табела бр. 16 - Основни информации за планирање на времето за спиење

Фактор	Ефекти
Одредување на времето за спиење.	<p>Заради природниот ритам на телото (наречен "деноноќен" ритам), најдобро спиење е ноќното спиење (од 23.00-07.00).</p> <p>Овој ритам, исто така, го прави дневното спиење потешко и помалку закрепнувачко, дури и за оние војници кои биле лишени од спиење.</p> <p>Способноста војникот да засpie и да не се разбуди се намалува кога спиењето е започнато порано (од 21.00-23.00).</p>
Траење на спиењето.	<p>Иделано е да се спие 7-8 часа континуирано и непрекинато секоја ноќ.</p> <p>Не постои минимум потребно време за спиење. Секое спиење помало од 7 до 8 часа во текот на 24 часа ќе резултира со одредено ниво на деградација на ефикасноста.</p>
Дремење.	<p>Иако е подобро да се спие 7- 8 часа непрекинато, спиењето може да се подели во две или повеќе пократки периоди, но повторно да се добие вкупно 7 до 8 часа спиење во текот на 24 часа. Пример: од 01.00-07.00 часот ноќно спиење плус преспивање од 13.00-15.00 часот</p> <p>Добро време за преспивање е во раните утрински часови, рано попладне и во текот на ноќта.</p>

<p>Дремење.</p>	<p>Време кое не е добро за преспивање е доцна наутро и рано навечер кога ритамот на телото најмногу ја поттикнува будноста.</p> <p>Спиење и одморање не е исто. Додека војникот се одмора накратко може да го подобри начинот на кој се чувствува, но одморот нема да му ја врати ефикасноста на начинот на кој сонот го прави тоа.</p> <p>Не постои премногу спијење - менталните активности и будноста секогаш имаат корист од спијењето.</p> <p>Преспивањето и спијењето кога војникот не е на должност не се знаци на мрзеливост или слабост. Тие се индикативни за добра предвидливост, планирање и ефективна заштита на човечките ресурси.</p>
<p>Приоритет на потребата за спијење.</p>	<p><b>Врвен приоритет</b> се лидерите кои донесуваат одлуки од клучно значење за успехот на мисијата и опстанокот на единицата. Соодветното спијење ја подобрува брзината и точноста на донесување на одлуки.</p> <p><b>Втор приоритет</b> се војниците кои вршат обезбедување, кои вршат еднообразни задачи како што се мониторинг на опремата за подолг период, и оние кои вршат проценка на информации.</p> <p><b>Трет приоритет</b> се војниците кои вршат должности кои вклучуваат само физичка работа.</p>
<p>Индивидуални разлики.</p>	<p>Повеќето војниците имаат потреба од 7-8 часа спијење на секои 24 часа за да ги задржат оптималните борбени изведби.</p> <p>Повеќето лидери и војници ја потценуваат својата потреба за вкупно време за спијење и не успеваат да ги согледаат ефектите во нивната работа како резултат на хроничното неспијење</p>

Табела бр. 17 - Информации за местото на спиење и други важни фактори

Фактор	Ефекти
Амбиент-бучава.	Идеално за спиење е тивко место далеку од бучава. Војниците може да користат тампони за да ги блокираат повремениите звуци. Континуирана, монотона бучава (како на пример вентилатор или нешто сл.), може да биде корисна за да се маскираат други звуци од околината.
Амбиент-светло.	Целосно затемнета просторија е идеална. Војниците кои треба да спијат во текот на денот, потребно е да ја затемнат просторијата колку што е можно. Ако околината не може да биде затемнета може да се користат маски преку очите.
Собна температура.	Дури и мали отстапувања над или под удобноста ќе го наруши спиењето. Екстра облека / ќебиња треба да се користат во студени средини. Во топла средина (вентилатор може да се користи кој истовремено ќе ја маскира и бучавата).
Стимуланси (кафе, цигари).	Употреба на кафе или цигари во рамките на 4-6 часа пред спиење ќе го наруши спиењето и ќе го намали времетраењето на сонот. Војникот може да не биде свесен за овие ефекти.
Таблети за спиење.	Таблетите за спиење сериозно ја нарушуваат способноста на војниците да детектираат и да одговорат на закани.

Таблети за спиење.	Таблетите за спиење не треба да бидат земани во груби средини (на пример, многу ладно) и / или незаштитени средини. Војниците треба да имаат неработно време од најмалку 8 часа по земањето на таблета за спиење.
Работи кои не го подобруваат спиењето.	Храна / исхрана - нема конкретен тип на храна која го подобрува спиењето, но гладот и жедта можат да го нарушат спиењето. Алкохолот предизвикува поспаност, но всушност го прави спиењето полошо и го намалува времетраењето на спиењето. Музика за релаксација и сл. може да помогнат за да се предизвика поспаност, но не го прават спиењето квалитетно.

## 2. Одржување на ефикасноста за време на континуирани операции

126) Чистиот воздух, бучавата и физичките вежби моментално може да го подобрат чувството на будност кај еден војник, но тие не ја подобруваат ефикасноста.

127) Единствените контрамерки за подобрување на ефикасноста за време на недостиг од спиење се стимулансите: кофеинот и други препишани од лекар стимуланси. Сепак, овие контрамерки се ефективни само за кратки периоди (2-3 дена) и тие не ги враќаат сите аспекти на ефикасноста на нормално ниво. Кофеинот е исто толку ефикасен како стимулансите кои се добиени на рецепт од лекар.

128) Како крајна мерка на војникот мора да му се дозволи обновување на сонот. После (2-3 дена) вкупно

време без спиење, повеќето војници обично ќе закрепнат целосно ако им е дозволено 12 часовно обновување на спиењето по можност во текот на ноќта.

129) После хронично и ограничено спиење во текот на континуирани операции, на војниците ќе им треба неколку дена од 7-8 часа спиење секоја вечер за во целост да се опорават.

130) Вообичаените планови за работно ангажирање се 8 часа на работа/16 часа надвор од работа. Шеснаесет часа надвор од работата овозможуваат доволно време за оброци, лична хигиена и така натаму, и се уште останува доволно време (7-8 часа) за спиење.

131) Колку што е можно, командантите треба да се обидат да ги планираат своите и должностите на војниците во еден подолг блок за да се овозможи максимално време за спиење. Ако вообичаениот распоред 8 / 16 часа не е можен, следниот најдобар распоред е 12 часа на работа / 12 часа надвор од работа. Во принцип, овој распоред е подобар од распоредот 6 часа на работа / 6 часа надвор, исто така распоредот 8 /16 часа е подобар од 4 / 8 часа. Овој распоред е подобар бидејќи слободното време трае непрекинато во еден единствен период.

132) Смените треба вкупно да траат 24 часа. Смените што резултираат со пократок или подолг период (како што се 6 часа на работа/12 часа надвор од работа - 18 часовен работен ден) ќе ја нарушат будноста и ефикасноста на војникот.

133) Во принцип, војниците нема да се прилагодат целосно на ноќното работење, дури и ако тие се на фиксни ноќни смени.

134) За да им се овозможи на војниците дневно спиење, командантите не треба да закажуваат брифинзи, оброци и други рутински должности за време на спиење на војниците.

135) Кофеинот може да се користи за време на ноќната смена за да се подобри будноста.

136) Утринското изложување на дневна светлина за војниците кои биле во ноќна смена треба да се избегнува со носење очила за сонце се до започнувањето на дневното спиење.

137) Промена на распоредот за работа и спиење предвреме, пред пристигнувањето во новата временска зона нема многу да помогне.

138) За време на патувањето, војниците не треба да се будат за јадење (на пример, додека патуваат на новата локација).

139) По имплементирање на новата временска зона, војниците ќе имаат проблеми со прилагодувањето. При тоа, војниците може да имаат гастроинтестинални нарушувања и да се најдат во ситуација тешко да заспиваат и да се будат во текот на ноќта.

140) При пристигнувањето во новата временска зона, треба:

- веднаш да се направи распоред согласно новата временска зона (на пример, за оние кои работат дење спиењето да е само ноќе);
- да се избегнува дневно преспивање. Спиенето во текот на денот ќе направи потешко да се спие ноќе и потешко да се прилагодат на новата

временска зона;

- да се ограничи употребата на кофеин само во текот на денот (наутро и само преку раните попладневни часови) за да помогне во одржување на ефективноста и будноста;
- да се одржува фиксно времето на будење и времето на легнување, колку што е можно.

### **3. Разбирање на ефектите и заблудите од недостигот на спиење**

141) Недостигот на спиење прави војникот да биде повеќе подложен да засpie во средина со малку стимулација (како стражарска должност, возење, или мониторинг на опрема). Ова е особено важно кога се разгледува извршувањето на задачите на војник на стража во текот на вечерните и раните утрински смени. Лидерите треба да бидат свесни дека војниците на стражарска должност кои имаат недостиг на спиење ги ставаат на висок ризик да засpiјат додека ја извршуваат оваа должност. Командантите треба да го познаваат нивото на недостиг на спиење кај војниците кои се одредени за стражарска должност. Кога постои високо ниво на недостиг на спиење, лидерите треба да размислуваат за менување на должината или воспоставување на тимови за да се зголеми безбедноста.

142) Во средини каде темпото е забрзано, недостигот на спиење директно влијае врз сложените ментални операции како што се:

- ориентација во простор со пријателски и непријателски сили (познавање на локацијата на единицата);
- камуфлирање, покривање и криење;

- координација и обработка на информации;
- борбената активност (набљудување на теренот за присуство на непријателот);
- зачувување на силите и прегрупирање;
- командна активност (наредување за локација на позиционирање, наредба за одбрана).

143) Војниците кои страдаат од недостиг на спиење може подолго да вршат рутински физички задачи (на пример, копање ровови и марширање), но не и сложени задачи (на пример, воспоставување на позиции и сл.). Но на крајот без оглед на мотивацијата на војникот, извршувањето дури и на наједноставните и рутински задачи ќе биде попречено.

144) Долгорочното неспиење (со недели, месеци) предизвикува пад на расположението, мотивацијата и иницијативата. Војникот може да ја занемари личната хигиена, да го занемарува одржувањето на опремата, да биде помалку подготвен за работа или помалку заинтересиран за работа и да покаже зголемена раздразливост или негативност.

145) Командантите и војниците кои страдаат од недостиг на спиење не ги проценуваат точно своите способности.

146) Недостигот на спиење ја намалува способноста брзо да се донесуваат одлуки. Ова е особено точно за одлуки кои бараат етичко расудување. Ако им се даде доволно време за размислување за своите постапки на војниците кои страдаат од недостиг на спиење, тие ќе имаат тенденција да ја донесат истата одлука исто како кога се целосно одморени. Но, кога ќе се ставаат во ситуација во која треба да се донесе брза одлука, како што е на пример отворање на оган кон возило кое брзо се



приближува, недостиг на сон може негативно да влијае на нивното одлучување.

147) Најдобар начин да се оцени статусот на спиење кај еден војник е набљудување на неговото однесување. Индикации за недостиг од спиење вклучуваат, (но не се ограничени): зголемени грешки, раздразливост, крвави очи, проблеми со разбирањето на информациите, намалена иницијатива / мотивација, намалена грижа за личната хигиена.

148) Недостигот на спиење може да се потврди со поставување на едноставно прашање: "Кога спиеше последен пат и колку долго? "или" Колку спиеше во текот на последните 24 часа? "Командантот или лидерот треба да го постави ова прашање не само на своите војници, туку и на самиот себе.

149) Во ситуации со брзо темпо, војниците кои страдаат од недостиг на спиење може да не манифестираат надворешни знаци во однесувањето, но нивното функционирање може да биде попречено. Најдобар начин лидерот да се увери дека војниците добиваат доволно спиење, е да воспостави планови кои обезбедуваат најмалку 7 до 8 часа спиење во текот на 24 часа.

150) Се смета дека соодветното ниво на ефективност може да се одржува со само 4 часа спиење во текот на 24 часа. Всушност, со само 4 часа спиење навечер, за 5-6 последователни ноќи, еден војник ќе биде попречен исто како да останал постојано буден во текот на 24 часа.

151) Друга заблуда е дека војниците кои заспале во несоодветно време (на пример, за време на должност) го сториле тоа од небрежност, мрзеливост или недостиг на волја. Всушност, ова може да значи дека на војникот не му

било дадено доволно време за спиење од лидерот на неговата единица.

152) Вообичаено е некои луѓе да мислат дека тие се помалку подложни на ефектите од недостиг на спиење, затоа што мислат дека нив им е доволно малку спиење. Тоа е затоа што војникот ја губи самосвеста за тоа дека неговата ефикасност е намалена. Проценката на ефикасноста кај овие лица обично открива значително нарушување.

153) Некои поединци мислат дека тие можат да спијат секаде и дека тие толку цврсто спијат што неможе ништо да им го наруши сонот. Но, докажано е дека спиењето во бучни, добро осветлени средини (како тактички оперативен центар) е секогаш полесно и повеќе фрагментирано (а со тоа и помалку корисно). Сонот што се добива во темна, тивка околина е поефикасен и покорисен.

154) Иако е точно дека многу луѓе вообичаено спијат по 6 часа или помалку во текот на ноќта, не е точно дека на повеќето од овие луѓе им треба толку спиење. Доказите покажуваат дека оние кои редовно спијат повеќе во текот на ноќта имаат тенденција генерално да бидат поефикасни и имаат тенденција подобро да ги издржат ефектите од недостиг на спиење од оние кои вообичаено спијат помалку.

155) Постапките на лидерот за надминување на падот на ефикасноста заради недостиг на спиење вклучуваат:

- по знаци на намалена ефикасност, најди време за војниците да преспијат, да ја променат рутината, или да ротираат на работните места (ако се обучени);
- дади им можност на оние војници кои страдаат

од недостиг на спиење сами да го одредат темпото на извршување на одредени задачи;

- вклучи тимско извршување на задачите, со користење на систем за поддршка од колегите;
- не дозволувај војниците да бидат разбудени за јадење, додека патуваат на нова локација, особено ако временската зона на дестинацијата за неколку часа се разликува од онаа на точката на поаѓање;
- инсистирај на тоа војниците да го испразнат мочниот меур пред спиење, за да не го прекинуваат спиењето и да не го нарушуваат сонот на другите војници.
- распореди го спиењето по приоритет. Лидерите, од чии одлуки зависи успехот на мисијата и опстанокот на единицата мора да добијат највисок приоритет на спиење. Вториот приоритет се дава на војниците кои извршуваат стражарска должност и за оние чии работни места бараат од нив да вршат пресметки, проценки, да одржуваат внимание, оценуваат информации и вршат задачи кои бараат одреден степен на прецизност и будност.



## **ЧЕТВРТА ГЛАВА**

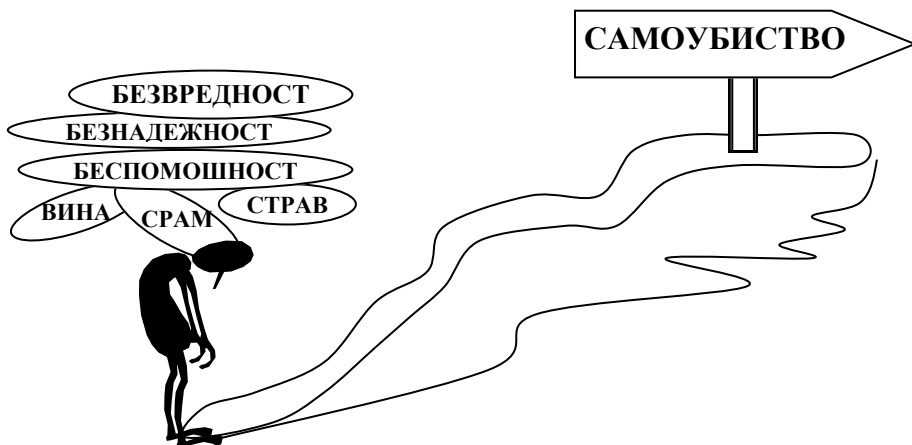
### **ПОТЕНЦИЈАЛНО ОПАСНИ ПО ЖИВОТ МИСЛИ И ОДНЕСУВАЊА**

#### **1. Вовед, ризик од самоубиство и превенција**

156) Војниците и лидерите треба да знаат кои промени во однесувањето може да ги манифестира еден војник кој има намера да изврши самоубиство. Лидерите и војниците во единицата имаат најдобра можност да го видат она што се случува во секојдневниот живот на еден војник. Војниците кои размислуваат за самоубиство имаат тенденција да бидат импулсивни во постапките и размислувањето и често не се во најдобра позиција да си помогнат самите на себе. Тие бараат начин да и стават крај на болката која ја чувствуваат.

157) Основата на повеќето самоубиства најчесто е неподнослива состојба во која се испреплетени силни емоции и чувства на вина, срам, страв, бес, осаменост, отфрленост, безвредност, беспомошност, безнадежност и сл. Војникот се чувствува како да е затворен во кафез, а самоубиството го доживува како единствен можен излез од за него тешката состојба.

158) Додека одредени проблеми, стресови и разочарувања од еден војник можат да бидат лесно совладливи, истите тие можат да бидат извори на неподнослива состојба за друг војник во рамките на неговата сопствена проценка.



Сликови приказ на чувствата кај поединецот кој размислува да изврши самоубиство

159) Лидерот треба да знае што е неподносливо за војниците кои ги води. На пример за некого тоа може да биде: губење на саканата личност, финансиски проблем, проблем со законот, болест или хронична физичка болка сл.

160) Лидерите мора добро да ги познаваат своите војници (семејната состојба, животните навики, финансиската ситуација, интересите, целите во животот итн). Тие треба да испратат порака дека се заинтересирани за нивните проблеми и дека сакаат да разговараат. Лидерот треба да ги охрабрува војниците да бараат помош за решавање на нивните проблеми и постојано да им нагласува дека барањето помош при стрес значи одговорност за сопственото здравје, храброст и добро расудување.

161) Лидерите и војниците треба да забележат кога

еден војник почнува да се однесува на начин кој за него не е вообичаен, односно кога почнува да манифестира **промени** во своето однесување. Кога неговото однесување е многу различно од тоа што е нормално однесување и ако се знае дека тој има други фактори на ризик (види табела бр. 18) лидерите и војниците ќе треба да дејствуваат. Тие мора да ги воочат знаците и да вложат максимални напори за да помогнат.

162) Промени во однесувањето кои може да се забележат: **РАСЕАНОСТ** - Се приметувa дека едно лице од единицата станува многу расеано и заборавно. Комуникативен војник почнува да **СЕ ИЗОЛИРА** не се дружи и не сака да разговара. **ПИЕ АЛКОХОЛ** многу повеќе од вообичаеното (или често зема таблети за смирување и почнал да се дрогира после враќањето од воената зона). Некој војник може да изгледа **ИЗМОРЕН**. Обично луѓето кои патат од депресија изгледаат изморено. Мирен и тивок војник наеднаш почнува да биде **ВЕРБАЛНО ГРУБ**. Може да е под стрес, но ова е невообичаено однесување за него и лидерот треба да провери. Нешто што порано го засмејувало еден војник, сега го прави нервозен. Постојано е на крајот на живците. **СЕ ПЛАШИ** - многу лесно. Тој страв е многу голем, се поти, трепери, се однесува како да очекува опасност. За мала ситница почнува физички да напаѓа. **СЕ ЗАКАНУВА, БУРНО РЕАГИРА** на слаби звуци од околината. При звуци слични на борбени станува многу вознемирен и **АГРЕСИВЕН**. Можно е војникот да **НЕ САКА ДА РАЗГОВАРА** што е уште еден знак дека нешто не е во ред.

Табела бр.18 – Фактори кои може да го зголемат ризикот и предупредувачки сигнали

Фактори кои може да го зголемат ризикот за самоубиство	Предупредувачки знаци кои бараат итно дејствување
<p>Се гледа себе си како целосно отфлен од семејството, пријателите и останатите луѓе.</p> <p>Неуспешна интимна врска.</p> <p>Значајна загуба-смрт, работа или статус</p> <p>Историја на депресија, ПТСН</p> <p>Претходен обид за самоубиство, семејна историја на самоубиство</p> <p>Тешка болест, сериозна хронична болка, хроничен стрес</p> <p>Преголеми долгови, семејно насилство</p> <p>Употреба на алкохол или дрога</p>	<p>Манифестира силна желба да умре, зборува/наговестува за самоубиство</p> <p>Изјавува- „Моите најблиски ме закопаа, јас сум за нив мртов“</p> <p>Опседнат е со смртта, слуша тажна музика, пишува тажна поезија</p> <p>Се ослободува од личните работи, подарува работи кои му значат</p> <p>Купува оружје, или поголема количина на лекови</p> <p>Забележливи промени во навиките на јадење, спиење, личната хигиена</p> <p>Брза промена на расположението раздразлив, бесен, депресивен</p> <p>Целосно се изолира од луѓето или ги напушта социјалните ситуации</p> <p>Пишува тестамент, прави план за погреб и сл.</p>



163) Промените кои се наведени не мора да значат дека војникот ќе изврши самоубиство, но секако значат дека лицето има проблем кој го притиска и дека му е потребна помош. Лидерот треба да му се приближи на војникот и да создаде атмосфера за разговор. Може да го праша војникот нешто слично како на пример: - „Приметив дека денес нервозно ги фрли клучевите (или - делуваше расеано, - го повиши гласот, - го скрши стаклото и сл), што се случува“? Војниците кои имаат проблем сакаат да разговараат но се срамаат први да почнат. Потребно е да му се помогне тој да ја раскаже својата приказна, а потоа лидерот ќе одлучи каква помош ќе му овозможи.

164) Лидерите мора да воспостават клима во единиците дека е нормално секој да се најде во ситуација да биде совладан од лични проблеми со кои се бори. Единствениот начин војниците да бидат отворени и да побараат помош е градење на односи на меѓусебна доверба и чувство за припаѓање во единицата во која барањето на помош за ментален проблем не се смета за слабост или пореметеност, туку се смета за зрелост и одговорност.

165) Една личност пред да изврши самоубиство може да почне отворено да зборува за тоа. Исто така во неговото однесување може да се забележат предупредувачки знаци кои налагаат итност. Види табела бр. 18. Лидерот треба да разговара со војникот и директно да го праша дали има мисли за самоубиство (се користи прашалникот за ризик од самоубиство види прилог бр.1);

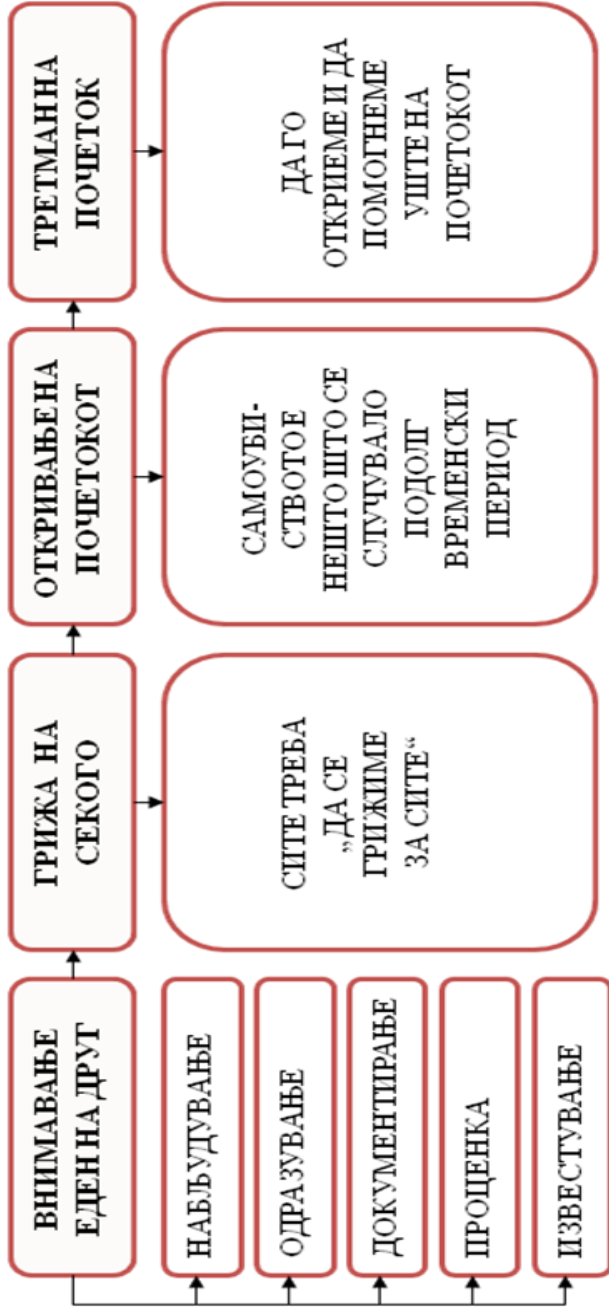
Кога ќе се препознаат непосредно опасни сигнали за самоубиство веднаш треба да се преземат следните мерки:

- Остани смирен и контролирај ја ситуацијата. Острани го оружјето, таблетите или други предмети кои може да го зголемат ризикот.

Речи нешто како - „ Ке го испразнам оружјето за да биде сигурно додека разговараме“.

- Не паничи и не употребувај сила. Охрабри го да разговара. Сослушај го колку што е потребно а потоа речи нешто како -„ За да ја надминеме оваа ситуација потребна ни е помош“.
- Војникот не го оставај сам (оваа ситуација не се разликува од бојното поле кога е загрозен нечиј живот. Лидерот никогаш не ги остава своите војници);
- Одреди придружба за војникот и обезбеди итна медицинска помош.
- Извести по командна линија.
- Не проценувај дека тој не може да го стори тоа.

166) Во сите единици лидерот треба да поттикнува и одржува атмосфера во која постои грижа едни за други и внимавање едни за други. Тој ги насочува своите војници, постојано ги потсетува и се уверува дека тоа го сфатиле. Секој може да види и да слушне ако некој има проблеми. Самоубиството е израз на нешто што се случувало подолг временски период, а целта е проблемот навреме да се открие и со соодветна помош да се надмине.



**МОДЕЛ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА НА САМОУБИСТВОТА ВО АРМ**

## **2. Закана за насилство кон другите и ризик од незаконско однесување**

167) Импулсивното насилство, кое вклучува повреда на другите, може да биде реакција на стрес која може да се очекува во текот на интензивна борба и други воени операции. Ужасните настани можат да доведат до тоа војниците да се чувствуваат одмаздољубиво, а може да имаат потреба и да убиваат. Војниците може вербално да ја искажат желбата да убијат или да им наштетат на цивили за кои што веруваат дека му помагаат на непријателот или дека се одговорни за смртта на нивните другари. Мислите за одмазда и недоличното однесување можат да се појават кај поединци или групи на поединци во рамките на една единица. Лошо обучени и недисциплинирани војници се најголем ризик, но и единици со висока кохезивност и изразен борбен дух се исто така ризични, особено во период на екстремна борба и оперативен стрес.

168) Лидерите и војниците на секое ниво мора да бидат способни да ги идентификуваат ризик факторите и однесувањата кои можат да доведат до насилни и неконтролирани реакции и да извршуваат интервенции за превенција на недоличното однесување, кое мора да биде казнето.

169) Ризик факторите на единицата за незаконско однесување и можност за насилни нехумани дела или повреди на членови на единица се повисоки кога:

- за краток временски период се случиле повеќе воени и цивилни жртви во една иста област;
- постои големо темпо на операции со малку одмор помеѓу ангажманите;

- постои брза промена на лидери на единицата;
- постои недостиг на човечка сила;
- постоење на премногу и неразумно рестриктивни или збунувачки правила;
- постои непријател што не се разликува од невините цивили;
- постои уверување за недостиг на поддршка од повисоката команда.

170) Индивидуалните фактори на ризик кои може да претходат на насилство или повреда на други лица вклучуваат:

- некавалитетна социјална поддршка;
- проблеми на домашен терен или во единицата;
- импулсивно реагирање во минатото;
- дисциплински постапки во минатото;
- страдање заради загуба во борба (пријател или член на тимот кој бил ранет во акција или убиен во акција);
- сведоци на повреда или смрт или вклученост во медицинска евакуација на пријател / член на единица;
- сведоци на особено ужасно и страшно губење на живот.

171) Индивидуалното однесување кое може да му претходи на извршување акти кои не се во согласност со законот може да вклучува:

- вербално искажување на мисли за:
  - . гнев кон или недостиг на поддршка од повисока команда;
  - . зборува за одмазда.
- изглед и / или промени во однесување кои можат да вклучат:
  - . запуштен војнички изглед.
  - . се забележува „дека е на крај со нервите“.
  - . испади на лутина.
  - . преземање преголем и / или намерен ризик.
  - . манифестира депресија и има минимални или никакви контакти со другите.
  - . промени во спиењето и апетитот.
  - . употреба на алкохол и/или други супстанции.

172) Лидерите не се имуни на индивидуалните фактори на ризик, индивидуалните однесувања или непријателските мисли. Тие мора да бидат подготвени да се справат со нивните сопствени мисли и чувства и тоа да го пренесат на нивните војници. Лидерите треба да имаат развиена самосвест и да бидат во состојба да ги препознаат ризик факторите и однесувањата кои би можеле да укажуваат на идно недолично однесување. Лидерите на

малите единици и војниците од сите редови може да интервенираат за да се спречат овие видови на мисли и тие да не прераснат во неконтролирано насилство.

Специфични интервенции бараат од лидерот да:

- ги познава добро војниците и да забележи промени во нивното однесување кое изгледа како повеќе од нормално тагување;
- ги потсети војниците дека во борба се случуваат ужасни повреди и смрт;
- ги потсети војниците дека тие се тука за да ја завршат успешно дадената мисија;
- ги потсети војниците дека треба да го почитуваат законот и да бидат чесни;
- ги потсети војниците дека со незаконско однесување се обесчестуваат себе си и своите другари (и живите и мртвите).
- ги потсети војниците дека извршувањето на одмазда не само што може да му помогне на непријателот за да ги постигне своите цели, туку може да резултира и со дисциплински мерки.
- ги потсети војниците дека нивна крајна цел е да се вратат дома со чест.
- ги потсети војниците дека мислите за извршување насилства или убивање се вообичаена реакција на тага и лутина и импулсивното делување е злодело кое ќе биде казнето.

- го праша војникот дали има мисли кои го тераат да изврши насилство или ако се сомневаат во некој војник дека може да изврши акти кои не се во согласност со законот лидерот треба да:
  - не го остави војникот сам.
  - не дозволи војникот да носи наполнето оружје.

Лидерот никогаш не ја чува опасната ситуација со војникот како тајна. Тој го лоцира проблемот и информира по ланецот на командување и веднаш бара помош од (претпоставениот, психолог, психијатар или др. здравствен персонал).

173) Ако војникот се врати на должност лидерот:

- бара совет од ресурсите кои ги известил за проблемот;
- размислува за ротација на поединец или мала единица (состав) на помалку интензивна должности за одреден период;
- му одредува лице кое ќе го придружува;
- често ја проверува состојбата на војникот и го потсетува дека може да се добие помош од стручниот персонал.



## Додаток А

# ЛЕСНИ ТРАУМАТСКИ ПОВРЕДИ НА МОЗОКОТ И ПОСТ ТРАУМАТСКО СТРЕСНО НАРУШУВАЊЕ

### 1. Лесни трауматски повреди на мозокот (потрес на мозокот)

174) Лесни трауматски повреди на мозокот (познати како потрес на мозокот) и посттрауматското стресно нарушување се познати како повреди во борба поврзани со тековните операции.

175) Овој дел дава информации за потрес на мозокот, и не се однесува на потешки и сериозни повреди на мозокот. Терминот потрес на мозокот вообичаено се користи од страна на здравствениот персонал затоа што тој им е повеќе познат на луѓето и не се меша со посериозни повреди на мозокот. Потрес на мозокот значи лесна повреда на главата која привремено влијае на функционирањето на мозокот и се разликува од посериозните повреди на мозокот.

176) Потрес на мозок се дијагностицира брзо после настанот кој предизвикал повреда. Најчесто се случува удар во глава што предизвикува кратко губење на свеста или промени во свеста (дезориентираност или збунетост), без никакви видливи оштетувања на мозокот. Потреси на мозок можат да се случат за време на борба или воена обука, исто како и за време на спортски активности. Потресот може да предизвика привремени празнини во меморијата и / или симптоми како што се главоболка, раздразливост, замор, гадење или повраќање, испревртен говор, вртоглавица, зуење во ушите, заматен вид и

проблеми со внимание или концентрација кои започнуваат веднаш или по кратко време од повредата. Она што е важно лидерите и војниците да го знаат е тоа што симптомите е тешко да се предвидат и затоа треба веднаш после настанот да се побара помош од здравствен персонал.

177) Мозокот се враќа во нормала многу брзо после потресот. Потреси од спортски повреди или несреќи се вообичаени и скоро секој кој има потрес на мозок се обновува целосно во рок од неколку часови или денови. Нема докази дека заздравувањето од потреси предизвикани од експлозии или импровизирани експлозивни напасти се разликува од заздравувањето од потреси предизвикани од спортски или други несреќи. Целосно опоравување се очекува и во случаите кога се доживеале повеќе потреси на мозок за време на распоредувањето, иако опоравувањето може да трае малку подолго.

178) Сите војници треба да побараат лекарска помош од најблиската станица што е можно поскоро по било кој удар на главата при кој имало потрес на мозок. Важно е да се побара помош што е можно побрзо. Понекогаш војниците мислат дека е се во ред после ударот во глава и дека тоа е само потрес на мозокот, а всушност може да претрпеле многу посериозна повреда на мозокот која и треба итно лекување. Исто така, лекарот ќе оцени кога војникот може да се врати на должност. Најчесто ова трае неколку часа до неколку дена, но важно е за тоа да одлучи лекар бидејќи удирање на главата по втор пат пред целосно оздравување може да го стави војникот на ризик да се здобие со многу посериозна повреда.

179) Одморот е најдобар начин за лекување од потрес на мозок. Таблетите за главоболка и надминување на

проблеми со спиење можат да помогнат, но војникот не смее да ги зема на своја рака. Не земајте аспирин или бруфен без да зборувате со вашиот лекар, бидејќи овие лекови може да предизвикаат крварење.

Исто така алкохолот и лековите може да предизвикаат компликации пред мозокот да се опорави. Препораките за лекување и опоравување од потрес на мозокот се претставени во табела бр.19.

180) Понекогаш, симптомите од потрес на мозокот се присутни подолго од неколку дена или недели. Вообичаено е симптомите на потрес на мозокот како што се замор, главоболки, раздразливост, тешкотии со концентрација, нарушување на спиењето и зуење во ушите, да се доживуваат после борба, а може да се должат и на други повреди или медицински проблеми, како што се ПТСН или депресија. Затоа војникот кој ги има овие симптоми треба да биде прегледан од лекар.

Табела бр.19- Лекување и менаџмент на симптомите

Работи кои може да помогнат	Работи што може да наштетат
<p>Кажете им на сите дека сте се удриле во глава за да можат и тие да ги забележат симптомите.</p> <p>Што е можно поскоро по потрес на мозок бидете прегледани од лекар.</p> <p>Дозволете му на лекарот да одлучи кога можете да се вратите на должност</p> <p>Добро одморете се и наспијте се.</p>	<p>Уште еден потрес на мозокот пред првиот целосно да помине.</p> <p>Аспирин и други лекови.</p> <p>Кофеин или други производи за зголемување на енергијата, бидејќи тие може да ги зголемат симптомите.</p> <p>Алкохол и лекови кои можат да го забават закрепнувањето од повредата.</p> <p>Таблети за спиење треба да се избегнуваат доколку не се препишани од лекар бидејќи можат да го забават размислувањето и сеќавањето.</p>

## 2. Посттрауматско стресно нарушување

181) Сите војници имаат реакции после борба. Овие реакции се нормални и обично се надминуваат брзо. Но, некои војници може да манифестираат продолжени и поупорни реакции. ПТСН е медицинска состојба која може да се развие кај некои војници после доживувањето на борба или други опасни по живот настани. На војниците им треба време да преминат од борбена средина во домашна средина, но ако реакциите продолжат да опостојуваат, тогаш тие можеби ќе треба да добијат помош. Види ја табела бр. 20 за вообичаени симптоми на ПТСН.

182) Многу е важно војниците да добијат адекватна помош ако посттрауматските симптоми им попречуваат да го живеат својот живот и да ја вршат својата работа. Повеќето војници не развиваат ПТСН. Но и доколку се развие тоа може да биде излекувано. Терапијата вклучува разговор со советник и истата се покажала како многу ефикасна во намалување, па дури и елиминирање на симптомите. Одредени лекови, исто така, можат да помогнат. Ран третман доведува до најдобри резултати. Затоа, кога еден војник, член на семејството, или член на тимот мисли за некој војник дека има ПТСН, тие треба веднаш да побараат помош од достапните ресурси за ментално здравје.

183) Важно е да се напомене дека секој војник ќе доживее некои реакции од типот на постборбен и постоперативен стрес во текот на нивното воено искуство. Исто така е важно да се запамети дека војникот може да доживее некои ПТСН симптоми без да биде поставена дијагноза на ПТСН и дека постојат многу други реакции на борба за кои можеби ќе треба советување (на пример,

проблеми во врската или депресија).

Табела бр.20 - Симптоми на ПТСН

**Војникот го доживува настанот одново и одново:**

Не може да го извади настанот од неговиот ум, без разлика колку напорно се обидува.

Има кошмари за настанот кои упорно се повторуваат.

Има живописна меморија за настанот, речиси исто како да се случува повторно.

Интензивно реагира кога одредни ситуации го потсетуваат на настанот како што се одреден мирис и сл.

**Војникот избегнува луѓе, места, или чувства кои го потсетуваат на настанот:**

Вложува голем напор за да го извади настанот од неговиот ум.

Чувствува вкочанетост и одвоеност.

Избегнува луѓе или места кои што го потсетуваат на настанот.

**Војник се чувствува како во „кафез“ и „на работ“ цело време:**

Може лесно да се „штрека“ на гласни звуци.

Може да биде нервозен или лут без некоја очигледна причина.

Постојано мисли на одредени закани.

Може да има проблеми да се релаксира или да заспие.

184) Постборбениот и постоперативниот стрес вклучува спектар на можни исходи од вообичаените реакции на стрес до посериозни проблеми во однесувањето. ПБС и ПОС не е психијатриска дијагноза туку термин кој се користи за да се опишат ефектите на борбената и оперативна изложеност искусени од страна на војниците за време на извршување на нивните борбени должности. Справувањето со нив може да доведе до личен развој како што се зголемување доверба, подобрување на односите со другите, и ценење на она што е важно во животот.

185) Војниците и лидерите треба да побараат помош ако тие имаат симптоми кои влијаат на нивната способност добро да функционираат дома, на работа, или со другите луѓе или ако нивните симптоми се опасни мисли или однесување. Помошта е достапна преку единицата, медицинскиот персонал, психолозите, психијатрите или матичниот лекар на војникот.

## Додаток Б

### Прашања за проценка на ризик за самоубиство

**ЗАБЕЛЕШКА:** Прашањата треба да се сфатат како насоки за водење на разговор со цел поточна проценка на ризикот кај војникот и не е неопходно да се поставуваат буквално и по дадениот редослед.

#### **Дали размислуваш за самоубиство?**

Најдобар начин да откриеш дали една личност сака да се повреди или да се убие е да ја прашаш. Секогаш користи ги положите термини кога разговараш за смртта. Користи го зборот “смрт” наместо „заминува“, или “да се убиеш себе си” наместо “да се уништиш”. Целта на ова е да ја соочиш личноста со грдиот аспект на она што тој / таа се обидува да го направи.

#### **Што се случи што го направи твојот живот безначаен?**

Со ова прашање треба да ги откријеш настаните кои придонеле до толку многу стрес во неговиот живот. Толку многу депресија беспомошност, безнадежност кои се за него поразителни. Обиди се да ги откриеш загубите во неговиот живот и изворите на стрес. Запомни дека треба да откриеш што е за него стресно и неподносливо, а не што ти мислиш дека е. Откриј што може да му помогне да се справи подобро со стресорите.

#### **Како планираш да се самоубиеш?**

Ако личноста веќе има разработено план како да си



го одземе животот, треба да веднаш да побара професионална помош.

### **Колку сакаш да живееш?**

Ова прашање треба да помогне во проценката на тоа дали личноста размислува за самоубиство само на моменти или постојано, што ја става под голем или помал ризик.

### **Колку често ги имаш овие мисли?**

Често- висок ризик

### **Кога размислуваш за самоубиство колку тие мисли остануваат со тебе?**

Ова прашање треба да помогне да се открие колку мислите на личноста и се преокупација и колку може да ги контролира. Дали тие мисли се поврзани со слушни халуцинации кои имаат наредбодавен карактер – „уби се“ или “фрли се“ и сл.

### **Дали некогаш си се обидел да се повредиш или да се самоубиеш?**

Претходните обиди за самоубиство значат висок ризик. Ако еднаш е направен обид полесно се посегнува уште по еден. Се прашува како се изведени, дали било еднаш или повеќе пати. Дали бил на третман и дали тогаш го решил проблемот.

### **Дали во последно време многу пиеш, земаш таблети или дрога?**

Многу често луѓето почнуваат да пијат или да земаат

таблети (седативи) за да побегнат од болката и страдањата. Алкохолот и дрогата се предупредувачки знаци дека личноста може да биде под голем ризик за извршување на самоубиство.

**Дали некој од твојата фамилија има извршено обид за самоубиство или самоубиство?**

Ако некоја значајна личност во животот на војникот има извршено самоубиство, војникот може да верува дека самоубиството е опција и за него. Ако одговорот на ова прашање е „да“ тогаш и ризикот е поголем.

**Постои ли нешто што може да те запре?**

Ако одговорот на ова прашање е „не“ тогаш војникот е под висок ризик и веднаш треба да се побара професионална помош.

**На скала од 1-10 која е веројатноста дека ќе се убиеш?**

Одговорот на ова прашање ќе ти даде јасен сигнал за неговата контрола или присиленост кон актот на самоуништување.

## Додаток Ц

### Вежба за длабоко дишење

Следи ги следните чекори за вежбање на длабоко дишење

- Застани, седни или легни. Најдобра позиција е да легнеш на подот на некаква постелка. ’Рбетот држи го во рамна положба, колената свиткани и поткренати;
- Забележи дали ти се напнати мускулите и на кој дел од телото;
- Стави ја едната рака на стомакот, а другата на градите;
- Земи воздух полека и длабоко низ нос полнејќи го долниот дел на градите што се гледа со подигање на стомакот. Потоа наполни ги и градите. Почувствувај како рацете прво на стомакот, а потоа и на градите се креваат;
- Испушти го воздухот низ уста правејќи тивок звук. Држи ги мускулите на главата релаксирани;
- Повторно земи воздух на нос, наполни ги градите, најпрво подигајќи го стомакот, а потоа и градите, задржи го здивот две три секунди и испушти го воздухот низ уста полека. Додека го испушташ воздухот од градите речи си самиот на себе „ опушти се“ и при тоа чувствувај како ти се релаксираат сите мускули на телото;
- Продолжи да дишеш на овој начин неколку минути;
- Забележи дали има напнатост во мускулите после длабокото дишење. Практикувај го овој начин на дишење секогаш кога ќе забележиш мускулна тензија или стрес.

## Вежба за прогресивна релаксација

- Седни или легни во комфорна позиција затвори ги очите и направи неколку длабоки дишења;
- Фокусирај го вниманието на твојата десна рака, направи тупаница, стегни ја, задржи неколку минути, а потоа ослободи ја. Направи разлика меѓу напнатоста на мускулите и олабавеноста;
- Свиткај ги зглобовите на рацете нагоре, стегни ги мускулите задржи неколку секунди и потоа олабави ги мускулите;
- Концентрирај се на главата. Стегни ги мускулите на лицето, направи гримаси задржи неколку секунди, а потоа олабави. Повтори го истото со задниот дел на главата. Почувствувај како мускулите на главата се олабавени;
- Повтори го сето ова со мускулите на вратот, рамената, грбот, стомакот и задникот, нозете, стапалата и прстите. Затегај ги мускулите, а потоа олабавувај ги;
- Забележи дали има уште напнатост во мускулите. Ако има забележи на кој дел од телото, потоа затегни ги мускулите и олабави ги;
- Почувствувај како целото твое тело е олабавено, нема мускулна тензија, а ти имаш чувство дека твоето тело е тешко. Забележи како се одмораш и ги полниш „батериите“.

Вежбај го ова два пати дневно се додека не дојдеш во состојба да научиш истовремено да ги релаксираш сите мускули на целото тело.

## Вежба за визуализација

- Седни или легни на комотно место;
- Започни со вежбата за длабоко дишење;
- Концентрирај се на дишењето и олабави ги сите мускули на телото;
- Замисли како со секое издишување од твоето тело заедно со воздухот излегува напнатоста и анксиозноста;
- Замисли дека се наоѓаш на некое мирно место како на пример плажа покрај езеро. Продолжи длабоко да дишеш. Концентрирај се на твоето тело од главата до прстите на нозете. Замисли како излегува напнатоста и нервозата од твоето тело;
- Остани така неколку минути замислувајќи си ја околината во која се наоѓаш во мислите. Пред да ги отвориш очите почувствувај како си релаксиран и опуштен.

**Кр: ки**

- КБОС** Контрола на борбен и оперативен стрес
- БСР** Борбено-стресни реакции
- ТН** Трауматичен настан
- ПБС** Постборбен стрес
- ПОС** Постоперативен стрес
- ПТСН** Посттрауматско стресно нарушување
- МТН** Менаџирање со трауматски настан
- ЛДПИД** Лидерски дебрифинг после извршено дејство
- КИК БОКС** Краткотрајност, итност, контакт, близина,  
очекување, кратки и јасни методи,  
самодоверба

**ТЕРНИ**



## **Контрола на борбен и оперативен стрес**

Постапки за превенција, идентификување и менаџирање со негативни реакции од борбен и оперативен стрес во единицата;оптимално изведување на мисијата; зачувување на силата за борба; превенирање и минимизирање на негативните ефекти од борбениот и оперативниот стрес врз физичкото и психичкото здравје на војниците; брзо враќање на војниците кон нивите должности

## **Борбени и оперативни реакции на стрес**

Очекувани, предвидливи, емоционални, интелектуални, физички реакции на војниците кои биле изложени на стресни настани во борба или други воени операции

## **Постборбен и постоперативен стрес**

Долготрајни реакции на стрес кои произлегуваат од борбени и оперативни дејства.

## **Трауматски настан**

Настан кој предизвикал кај поединци и групи да доживеат интензивни чувства на страв, ужас, беспомошност и безнадежност заради закана на нечиј живот.

## **КИК БОКС**

Кратенка за: **краткотрајност** (помалку од 72 часа), **итност** (веднаш штом се појават симптомите), **контакт** (ланецот на командување е директно инволвиран при стабилизацијата на војникот и кон неговото враќање на должност) **близина** (третманот на војникот е блиску до единицата), **очекување** (војникот целосно ќе се опорави), **кратки и јасни методи** (како одмор, храна, хигиена), **самодоверба** (враќање на самодовербата кај војникот)

## Литература

Во прирачникот се интегрирани и цитати или парафразирана од различни извори.

1. FM 4-02-51 **Combat and Operational Stress Control**, 6 јули 2006,
2. FM 6-22.5 **Combat and operational stress control, manual for leaders and soldiers**, март, 2009,
3. FM 22-51 **Leaders' manual for combat stress control**, септември 1994,
4. FM 90-44/6-22.5 **Combat Stress**, јуни, 2000,
5. FM 8-51, **Combat Stress Control in a Theater of Operations, Tactics, Techniques, and Procedures**
7. TRADOC Pamphlet 600-22 -**Leader's guide for risk reduction and suicide prevention**, јуни 2012
8. FM 4-25.11, **FIRST AID**, децембар 2002,
9. RAND Corporation, **Stress and Performance**, 2005



