

БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ



Костянтин (Valde) Ульянов



ПРО АВТОРА

Костянтин Ульянов – автор цієї книги – відомий також як Valde Khan. Більшу частину свого життя присвятив вивченню та розробці програм тренування з особистої безпеки, ближнього бою та збройових єдиноборств. Отримав дві вищі освіти: психолого-педагогічну та фізкультурну.

Особливий зв'язок фізичної та психологічної сторони тренувань, добре відомий всім кваліфікованим інструкторам, в свій час і пробудив інтерес Костянтина до вивчення теми стресу як системної реакції організму на небезпеку та спровокував не тільки появу комплексного, фізично-психологічного, підходу до проведення занять, але й створення окремого, новітнього для України, напрямку роботи – стрес-підготовки та курсу «Броньований Розум».

ПРО КНИГУ

В цій книзі викладено матеріал, який читався в рамках курсу "Броньований Розум" для особового складу ЗСУ, спеціальних батальйонів МВС, приватних охоронних фірм та деяких неурядових організацій.

СТРЕС. Саме так називається той стан, що відчуває людина, котра опинилася в загрозовій ситуації: або їй необхідно вбити іншу людину, або вона відчуває біль, страх, розгубленість і відчуття безсилля вплинути на свою долю... Стрес може зробити вас нечутливим до важкого поранення, надати нелюдських сил для порятунку дорогої людини, а може знищити ваше серце та імунітет, штовхнути в темну і задурливу прірву великої депресії. Тож ця книга про нього - про стрес. Та про людей, що відчули його. Автор розповідає про природу того що відбувається з людиною під час екстремальної ситуації. Тут багато про гормони, головний мозок та про їх взаємозв'язок. Але це не підручник з біології! Це посібник для тих, хто хоче зрозуміти, як стрес впливає на кожного з нас, і про те, як можна зменшити цей вплив. В ній йдеться про бойовий стрес, біль, страх, ціну вбивства, посттравматичний стресовий розлад та про, якщо хочете, стресостійкість, адже в наших силах знизити руйнівну дію стресу.

**Але головне пам'ятайте:
адреналін — це не гормон страху!**

БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ



БІБЛІОТЕКА ХУПС

№ 133280

НАВЧАЛЬНИЙ ФОНД

Костянтин (Valde) Ульянов

Київ 2020

Костянтин Ульянов.

БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ. БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ. — К.: ПП "КП"УкрСІЧ", 2020. — 304 с.

ISBN 978-617-7107-71-1

В цій книзі викладено матеріал, який читався в рамках курсу "Броньований Розум" для особового складу ЗСУ, спеціальних батальонів МВС, приватних охоронних фірм та деяких неурядових організацій.

Ця книжка не може бути використана повністю або частково
у будь-якому вигляді без письмової згоди автора.

Переклад з російської: Олена Оксенич

Фото для обкладинки: Поліна Забіжко

Редактор: Євгенія Пузанова

Дизайн обкладинки: Ольга Шматкова

Верстка: Ольга Шматкова

ЗМІСТ

Вступ, або замість «Від автора».....	7
Інстинкт виживання й головна проблема в розумінні стресу.	9
ЧАСТИНА 1: СТРЕС. ПРОСТО СТРЕС.	10
Злі духи стресу — природа впливу стресу на людину.	16
Головний закон стресу.	22
ЧАСТИНА 2: БОЙОВИЙ СТРЕС.	24
Смерть. Каліцтво. Інша людина.	25
«Не вбий». © Старий Заповіт.	29
Теорія більшого вибуху.	36
Ефект Пеннівайза.	40
Бойовий стрес та його прояви.	42
Серце й запобіжник.	43
Міць берсерка.	46
Дихання.	47
Combat crapping або бойове дристання.	49
Тахіпсихія — спотворене сприйняття ходу часу.	50
Стресорне спотворення сприйняття: слух.	51
Поява внутрішньої мавпи!	53
Стресорне спотворення сприйняття: зір.	57
Стресорне спотворення сприйняття: регіт вікінга і сп'яніння від бою.	61
Стресорне спотворення сприйняття: знеболювання.	63
Невразливі термінатори, або коли його не беруть кулі.	65
Бойова ерекція.	67
Стресорне спотворення сприйняття: розмір, дистанція, вага.	68
Пам'ять. Бойова амнезія та майже галюцинації.	69

Атопілот.	74
Цикл Бойда, або як стрес впливає на бойову ефективність.	78
Зміщена активність — ніверсальна форма поведінки при стресі.	83
ЧАСТИНА 3:	
ХРОНІЧНИЙ (НЕКОНТРОЛЬОВАНИЙ) СТРЕС.	87
Серце, судини і кров.	90
Виразки, шлунок і апетит.	91
Діабет.	93
Імунітет.	94
Кістки, рани і хворий хребет.	95
Еректильна дисфункція, менструація та викидні.	97
Пам'ять та здатність до навчання.	99
Сон та безсоння.	98
Втрата радості, ангедонія та набута безпорадність.	104
Стрес і дитячий організм.	107
ЧАСТИНА 4: ТИПИ СТРЕС-РЕАКЦІЙ — БІЙ, БІЖИ, ЗАВМРИ. ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ СТРЕСОРНОЇ ПОВЕДІНКИ.	
Агресія та ворожість. Афіліація та приязність.	119
ЧАСТИНА 5: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.	
Що впливає на сприйняття стресу/чутливість?	127
Віра/релігія та її служителі на війні.	138
«Дрібні» рішення.	141
Що впливає на силу стресу — реактивність.	147
Що впливає на вихід зі стресу — швидкість згасання стрес-реакції.	157
Відкат, або час платити за рахунком.	164
Загальні фактори, що впливають на стресостійкість.	162

Алкоголь.	173
Марихуана.	177
Спорт та фізичні навантаження.	178
Трохи про психологію. Установки.	180
Дебрифінг.	188
ЧАСТИНА 6: ТРОХИ ПРО СТРАХ.	199
ЧАСТИНА 7: БІЛЬ.	211
Переступаючи поріг.	216
ЧАСТИНА 8: УБИВСТВО.	223
Ціна.	228
...не люди.	232
Відповідаючи на питання «Чому?»	234
ЧАСТИНА 9: НЕВИДИМІ РАНИ — ПТСР, ДЕПРЕСІЯ ТА СУЇЦИД.	247
Кошмари, «флешбеки» й панічні атаки.	263
Солдати в укритті.	267
Депресія.	268
Самогубство.	275
Знаєш, просто буває такий настрій — написати передсмертну записку.©	281
Виграти війну всередині.	283
Завтра буде краще.	293
ПОДЯКИ.	297
ЛІТЕРАТУРА.	298

*Хай прикрих обставин стискає тягар —
Я сліз та образ не збираю.
До крові гамселить негоді лихвар,
Та я голови не схиляю.*

© В.Е. Генлі «Нескорений»¹

ВСТУП, АБО ЗАМІСТЬ «ВІД АВТОРА»

У цій книзі викладено матеріал лекцій, які я читав для учасників війни на сході України, офіцерів генерального штабу, співробітників патрульної поліції та деяких неурядових організацій.

Завдання курсу «Броньований Розум» — одягнути на людину «бронежилет». Заздалегідь (!) дати їй інструменти для самопідготовки до екстремальної ситуації. Утім, вага бронежилету не може бути зовелика, бо його неможливо буде носити. Так і з цією книгою: я намагався зробити бронежилет легшим, зосередившись на базових, основних аспектах, тож деякі принципи, яких ми навчаємо, лишилися «за дужками» цієї книги в силу обмеженості такого формату.

Між намаганням уникнути поразки й спробами перемогти — велетенська різниця. Попри те, що докладені зусилля, начебто, схожі поміж собою, наш мозок сприймає ці поняття категорично по-різному. Сучасний бій сам собою несе забагато небезпек, того, що може поранити, скалічити або вбити, тож немає жодної потреби вже після бою чинити самому собі шкоду, неправильно чи криво потлумачивши власні відчуття й досвід лише тому, що ви не знали природи реакції людини на небезпеку. «Броньований Розум»² — саме про те, як знизити шкоду, отриману в такій ситуації, де інша людина може взагалі зламатися. На «БР-і» ми мінімізуємо ризик поразки не через уникнення небезпеки, а через свідомі дії, спрямовані на досягнення успіху. Я не знаю, що таке «успіх» чи «перемога» саме для вас, але наша робота — дати вам інструменти досягнення того, що ви для себе маєте за перемогу.

¹ Пер. Маріанни Малиної.

² «Броньований Розум» (скорочено: «БР») — тут і далі комплексний курс стрес-підготовки, до якого входить лекційна частина, викладена у цій книзі, і практична, яка страшенно не подобається усім, навіть інструкторам, однак допомагає тим, хто пройшов її повністю (порівняно з тим, скільки людей починають курс, завершити його вдається небагато — не більше 40% курсантів), багато зрозуміти про себе у стані гострого стресу й пристосуватися до переживання стресу хронічного. — (прим. ред.)

Про що ця книга — вона про те, що нині прийнято називати бойовим стресом (ширше: стресом виживання), і про те, як критичні події впливають на нашу поведінку, здоров'я і, ймовірно, на всю подальшу долю.

Навіщо ця книга — вдягнути на вас бронежилет. Не просто розповісти про те, що насправді відбувається з нами в екстремальній ситуації, а й дати інструменти для максимальної... стресостійкості. А ще — щоб якомога менше людей називали адреналін «гормоном страху»!

Що це за книга — працюючи на збройні сили України, я кілька років хотів написати серйозну наукову роботу на цю тему, однак, перекопавши з дюжину «посібників» з психології бою чи критичних ситуацій, виявив, що важливіше не написати монографію, а радше створити продукт для «кінцевого користувача» — солдата, правоохоронця, волонтера чи просто відповідального громадянина. Польовий посібник, якщо завгодно.

Тобто, подальший текст орієнтовано саме на це: розповісти про бойовий стрес і, за нагоди, дати практичні рекомендації з його подолання. Ті рекомендації, які використовуватимуться не в аудиторіях, а на полі бою, у небезпечному підвортті або ж, багато років потому, для повернення до нормального, повноцінного життя.

Тут надано інформацію з багатьох робіт визнаних науковців (психологів, зокрема військових, фізіологів, біологів). Та головне те, що все, про що тут ітиметься, базується на безпосередньому досвіді учасників бойових дій, поліцейських, людей, що пережили екстремальні події, та на моєму особистому досвіді.

Іноді я звертатимусь до наукових термінів та визначень. Це робиться не для того, щоб додати книзі подібності до наукової, наслідуючи таких метрів, як Сапольські, а з метою пояснити те, що відбувається з нами в сучасному бою. Все ж наш курс побудовано на науковому знанні, а не на вірі. Разом з цим, іноді я свідомо спрощуватиму формулювання аби обсяг книги не виходив за резонні межі.

Сподіваюся, цей абзац ви прочитаєте вже після того, як купите книгу, бо ж мушу попередити: я не маю відповідей на усі запитання. Утім, ті відповіді, які в мене є, намагатимуся навести тут.

ІНСТИНКТ ВИЖИВАННЯ Й ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА В РОЗУМІННІ СТРЕСУ.

Поведінка людини в критичній ситуації не підкоряється законам тверезого розуму, до яких ми звикли. Іноді цю дивну поведінку називають «інстинктом виживання». Це неправильно. По-перше, сучасна наука (на час написання цієї книги) визнає за нашим видом лише один інстинкт — скинути брови за раптової появи людини, яка нам приємна. Інстинктів розмноження, самозбереження і так далі ми не маємо, адже можемо відмовити собі в тому, щоб завести дітей, якщо фінансовий стан цього не дозволяє, або ж можемо піти в бій, долаючи страх. Це не інстинкти.

Усі раптові зміни в нашому організмі й поведінці — не інстинкт виживання, а стан, що називається стресом.

У спробах зрозуміти людину, яка опинилася в критичній ситуації, інші часто припускаються помилки, що полягає у хибній, хоч і дуже поширеній серед обивателів (а часом і серед військових та поліцейських), логіці: якщо зі мною такого не було, то такого не буває взагалі. Ця книга, хоч і звертається до досвіду конкретних людей, базується на обширних дослідженнях і сукупних висновках науковців. Іноді одному важко повірити, що це відбувається з тисячами.

Нижче буде описано, що стрес — це особливий стан нашого організму, під час якого змін зазнає усе, від складу крові до здібностей довгострокової пам'яті. Тобто, критична ситуація — це світ, в якому закони логіки повсякденного життя не працюють, і застосовувати їх не можна. Це, в певному сенсі, дещо настільки інакше, що простій людині, яка не пережила такого на власному досвіді, вкрай важко цю інакшість прийняти (сподіваюся, ця книга може допомогти). Наприклад, дівчина забила гвалтівника до смерті пляшкою мінеральної води. Вона завдавала удару за ударом, перетворюючи голову невідомого чоловіка на криваве місиво. Нею керувала не жорстокість, а вплив стресу, вона не могла зупинитися на певному «мінімально-достатньому рівні насильства». Така наша природа.

ПОДЯКИ.

Ця книга вийшла завдяки багатьом людям, тим, хто ділилися своїми історіями й досвідом, допомагали з редактурою, радили джерела й підтримували вихід книги на Patreon. Окрема подяка моїй помічниці Євгенії, яка розвивала курс «Броньований Розум» у його найскладнішій частині.

Але головне, я хочу сказати дякую тим чоловікам та жінкам, які весь цей час прикривали мене. Поки я сидів за ноутбуком і писав текст, солдати ЗСУ, нацгвардійці та бійці добробатів сиділи в окопах, страшенно мерзли, іноді боялися, гинули і вбивали. Дякую вам за все, я ніколи цього не забуду!!!

ЛИТЕРАТУРА.

1. **Ronald A. Rufo.** (2015). Police Suicide: Is Police Culture Killing Our Officers?
2. **Bruce K. Siddle.** (1995). Sharpening the Warriors Edge: The Psychology & Science of Training
3. **Jeff Wise.** (2011). Extreme Fear: The Science of Your Mind in Danger
4. **Elmar Dinter.** (1985). Hero or Coward: Pressures Facing the Soldier in Battle
5. Tactical Combat Casualty Care Guidelines for All Combatants (August 2017)
6. **Peter Marsh, Anne Campbell** (1982). Aggression and violence
7. **Chris Hedges** (2002). War is a Force That Gives Us Meanings
8. **Dave Grossman** (1995). On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society
9. **Loren W. Christensen, Dave Grossman** (2008). On Combat, the Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and Peace
10. **Rose, S., Bisson, J., & Weseley, S.** (2001). Psychological debriefing for preventing Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). The Cochrane Library, Issue 3: Update Software Ltd.
11. **Shalev, A.Y.** (2001). Posttraumatic Stress Disorder. Primary Psychiatry 8(10), 41-46.
12. **Bryant, R.A.** (2000). Cognitive behavioral therapy of violence-related posttraumatic stress disorder. Aggression and Violent Behavior 5(1), 79-97.
13. **R. Clagget** (2003). After the Echo.
14. **К. Расс** «Человеческий материал» (2003)
15. **Ш. Ардан дю Пик** «Исследование боя в древние и новейшие времена» (1911)
16. **Г. Караяни, И. Сыромятников** «Прикладная военная психология» (2006)
17. **Д. Жуков** «Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей» (2013)

18. За матеріалами статті **Максимова М.**, На грани - и за ней. Поведение человека в экстремальных условиях, журнал «Знание – сила», 1988 г, N 3.
19. **К. Стайтс** «Синдром войны: о чем не говорят солдаты» (2013)
20. **Г. Де Беккер** «Дар страха» (2017)
21. **Р. Сапольски** «Психология стресса» (2018)
22. **Б. Беттельгейм** «Просвещенное сердце» (1992)

Костянтин Ульянов.

БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ.
БОЙОВИЙ СТРЕС
ТА ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Науково-популярне видання

Переклад з російської: Олена Оксенич
Фото для обкладинки: Поліна Забіжко
Редактор: Євгенія Пузанова
Дизайн обкладинки: Ольга Шматкова
Верстка: Ольга Шматкова

Підписано до друку 07.10.2022
Формат 60x84/16. Умов. друк. аркушів 17,3
Друк офсетний
Наклад 1000 примірників
Замовлення № 12542.

Надруковано ТОВ "Бізнес-Логіка",
пров. Радищева, 4, м. Київ, 03124.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 3693 від 02.02.2010 р.
тел.: (044) 502-14-92.
info@b-logica.com
www.b-logica.com