

# СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОЛИТИЧЕСКАЯ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Научная статья

УДК 159.944  
EDN: VOGICN



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИМ, СОТРУДНИКАМ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА

**Егор Александрович Маклачков<sup>1</sup>, Артем Дамирович Феткуллов<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> [ajax23@rambler.ru](mailto:ajax23@rambler.ru)

<sup>2</sup> [fetkullof88@bk.ru](mailto:fetkullof88@bk.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются возможности оказания психологической помощи военнослужащим, сотрудникам в целях сохранения психического и физического здоровья, адекватного реагирования на происходящие события, выведения из состояния стресса. Представлено оказание психологической помощи при проявлении наиболее частых психических реакций: шок, плач, истерика, нервная дрожь, страх, двигательное возбуждение, агрессия, ступор. Предложенные упражнения и приемы являются простыми в обучении и применении, но в то же время эффективными и позволяют вернуть военнослужащего, сотрудника к своему привычному и адекватному состоянию.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, стресс, упражнения, приемы, дыхание, стрессоры, деятельность

---

**Для цитирования:** Маклачков Е.А., Феткуллов А.Д. Психологическая помощь военнослужащим, сотрудникам по преодолению стресса // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2022. № 3 (20). С. 52–58. URL: <https://vestnik-spvi.ru/2022/09/010.pdf>. EDN: VOGICN.

---

# SOCIAL PSYCHOLOGY, POLITICAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

Original article

## PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO MILITARY PERSONNEL, EMPLOYEES TO OVERCOME STRESS

**Egor A. Maklachkov<sup>1</sup>, Artem D. Fetkullov<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Saint-Petersburg, Russia

<sup>1</sup> [ajax23@rambler.ru](mailto:ajax23@rambler.ru)

<sup>2</sup> [fetkullof88@bk.ru](mailto:fetkullof88@bk.ru)

**Abstract.** The article examines the possibilities of providing psychological assistance to military personnel, employees in order to preserve mental and physical health, adequately respond to events, and remove from stress. The provision of psychological assistance in the manifestation of the most frequent mental reactions is presented: shock, crying, hysteria, nervous trembling, fear, motor agitation, aggression, stupor. The proposed exercises and techniques are easy to learn and use, but at the same time effective and allow you to return the serviceman, employee to his usual and adequate state.

**Keywords:** psychological assistance, stress, exercise, receptions, breathing, stressors, activities

**For citation:** Maklachkov E.A., Fetkullov A.D. Psychological assistance to military personnel, employees to overcome stress. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta vojsk nacional'noj gvardii*. 2022;3(20): 52–58. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-spvi.ru/2022/09/010.pdf>. EDN: VOGICN.

© Маклачков Е.А., Феткуллов А.Д., 2022

### Введение

В условиях текущей обстановки сохранение психического и физического здоровья военнослужащих, сотрудников является одной из важных задач по обеспечению боеготовности и управляемости подразделений. Искажение информации со стороны различных СМИ и непроверенных Интернет-ресурсов, пытающихся представить предвзятую оценку выполнения служебно-боевых задач войсками национальной гвардии, призывы граждан к протестным акциям может создать стрессовую ситуацию у военнослужащих, сотрудников [5; 8]. Минимизировать влияние стресса возможно, зная человеческие ресурсы и используя при этом ряд упражнений, имеющих целью сохранение психического здоровья.

Для понимания влияния «стресса» на психологическое состояние человека рассмотрим его определение. Стресс представляет состояние психического напряжения, возникающего у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия [2, с. 479].

Экстремальное воздействие представляют стрессоры, являющиеся факторами, вызывающими состояние стресса. Стрессоры подразделяются на физиологические (чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы, затруднение дыхания) и психологические (угроза, опасность, обида, информационная перегрузка) [3, с.18–19; 4, с. 83].

Для военнослужащих, сотрудников войск национальной гвардии стресс представляет переживания вследствие воздействия сильных и продолжительных раздражителей на нервную систему в ситуациях, которые характеризуются опасностью для жизни и здоровья, неизвестностью, отсутствием полной информации, новизной обстановки, моральным давлением.

Основными факторами, оказывающие воздействие на психику военнослужащих и сотрудников, являются:

- *опасность*, представляющая условия деятельности как угрожающие жизни и здоровью;
- *внезапность* – неожиданное изменение условий деятельности в ходе выполнения служебно-боевой задачи;
- *неопределенность* представляет отсут-

ствие, недостаток или противоречивость информации об условиях выполнения и содержания служебно-боевой задачи;

- *новизна* отражает наличие неизвестных элементов и условий выполняемой деятельности [9, с. 22–23].

Соответственно, воздействие стрессоров можно разделить на три стадии:

- *стадия тревоги* появляется при первом воздействии стрессора и характеризуется снижением психологической устойчивости человека в течение короткого временного периода, после которого начинают включаться механизмы саморегуляции своего поведения;

- *стадия сопротивления* появляется в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости сбалансированной адаптации под новые условия, отличающиеся от привычных;

- *стадия истощения* появляется при длительном влиянии стрессоров, вследствие чего сопротивляемость организма человека снижается, что может повлечь развитие хронических заболеваний и функциональных нарушений (расстройство пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой деятельности и т. д.) [7, с. 14].

Продолжительное нахождение в стрессовом состоянии может сформировать постоянную готовность к напряжению, деформации представления о своем состоянии и возникновению мышечных напряжений, постепенно ведущих к соматическим заболеваниям. Появляется лекарственная и алкогольная зависимость вследствие невозможности преодолеть другим путем душевную или физическую боль [6, с. 325–327].

### Основные положения

В целях снижения влияния стресса были подобраны упражнения и приемы в целях оказания психологической помощи при подготовке военнослужащих и сотрудников к выполнению служебно-боевых задач, связанных с риском для жизни, а также в целях проведения психореабилитационных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных психических функций, состояний, личностного, социального и военно-профессионального (профессионального) статуса военнослужащих, сотрудников [1, с. 34–38].

Данные мероприятия проводились на базе учебного центра Северо-Западного окру-

га войск национальной гвардии в период подготовки сводного отряда подразделений ОМОН для участия в специальной военной операции и госпиталя войск национальной гвардии при работе с военнослужащими и сотрудниками, получившими увечье (ранение, травму, контузию) или заболевание.

Своевременное оказание психологической помощи помогло военнослужащим, сотрудникам почувствовать заинтересованность должностных лиц в сохранении их психического и физического здоровья, понять важность и необходимость выполняемой профессиональной деятельности, оценить свои возможности и способности, формирующие готовность действовать в экстремальных условиях обстановки, обусловленные состоянием стресса.

При оказании психологической помощи в ходе стрессового события следует учитывать возможность появления у военнослужащих, сотрудников различных психических реакций, таких как шок, плач, истерика, нервная дрожь, страх, двигательное возбуждение, агрессия, ступор.

Стоит отметить, что оказывая психологическую помощь специалисту, необходимо самому не терять самообладание и всегда помнить, что данные реакции психики являются нормальным реагированием на указанные события.

Рассмотрим подробно оказание необходимой психологической помощи по преодолению стрессовых событий.

На стадии шока у человека нарушены контакты с внешним миром, поэтому разговаривать с ним или пытаться утешать бесполезно, при этом нельзя его оставлять одного. Если же необходимо, чтобы человек совершил какое-либо простое действие (ушёл с опасного места, поел, и т. п.), надо говорить с ним спокойным голосом, употреблять короткие фразы с утвердительной интонацией. Вместе с этим необходимо избегать глаголов с частицей «не».

Однако как бы ни была нарушена у этого человека связь с внешним миром, всегда сохраняется возможность установления с ним тактильной связи (прикосновение, поглаживание по спине, голове) (рисунок 1). Иногда этого бывает достаточно, чтобы человека вывести из шока.

Вывести человека из шока помогают только какие-либо сильные чувства. Если удастся вызвать у человека слезы, значит, он начинает выходить из фазы шока и переходит в следующую фазу – плача, где возможны проявления острых реакций (истерика, двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия), которые, как правило, пугают, но для чрезвычайной си-

туации являются вполне адекватными.



Рисунок 1 – Оказание психологической помощи в состоянии шока

Figure 1 - Providing psychological assistance in a state of shock

Плач является реакцией, позволяющей выплеснуть негативные эмоции, причина которых уже осмысленна или осознается в данное время. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться. Признаками плача является дрожание губ и общая психологическая подавленность.

В ситуациях, когда начинается реакция плача, необходимо оказать человеку поддержку, использовать тактильный контакт (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове и т. п.). Это поможет понять человеку, что он не один и почувствовать помощь. Следующим шагом осуществления возможности выплакаться, является активное выслушивание человека, для того, чтобы он смог выразить свои эмоции. Категорически не рекомендуется прерывать данную реакцию, задавать много вопросов, переспрашивать и давать советы, пока человек продолжает плакать, чтобы не вызвать агрессию и раздражение. Необходимо периодически произносить слова «да», «ага», кивать головой, то есть подтверждать, что Вы слушаете и сочувствуете. После того как человек успокоился, желательно поговорить о его чувствах, а также о своих чувствах, которые Вы испытывали, слушая его историю.

Истерика показывает эмоциональное состояние человека, с которым достаточно трудно установить коммуникативный контакт вследствие повышенного эмоционального возбуждения, хаотичных движений и криков, сменяющихся рыданиями.

В данном случае рекомендуется создать спокойную обстановку и удалить всех наблюдателей. В случае невозможности совершения данных действий необходимо просто минимизировать количество окружающих людей. После этого следует привести в чувство человека и остановить истерику –

облить водой, с грохотом уронить предмет, дать пощечину, резко крикнуть и т. п. Говорить следует уверенным тоном и короткими фразами – «умойся», «выпей воды», «приведи себя в порядок» и т. д.

Для укрепления спокойного отношения к текущей ситуации рекомендуется выполнить дыхательное упражнение «Ритмическое дыхание» (рисунок 2).



Рисунок 2 – Выполнение упражнения «Ритмическое дыхание»

Figure 2 - Performing the «Rhythmic breathing exercise»

Пример последовательного выполнения упражнения:

- после очередного выдоха закрыть левую ноздрю средним пальцем левой руки и сделать вдох через правую ноздрю;
- задержать дыхание на вдохе, затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и, открыв левую, сделать выдох;
- после задержки дыхания на выдохе сделать вдох через левую ноздрю;
- после задержки дыхания закрыть средним пальцем правой руки левую ноздрю и, освободив правую ноздрю, сделать выдох;
- выполнить задержку дыхания на выдохе.

Повторить описанный дыхательный цикл 5 раз. Длительность вдоха, выдоха и задержек дыхания на вдохе и выдохе – 8 сек.

Истерика может сопровождаться нервной дрожью, показывающей, как человек сбрасывает с себя нервное напряжение. Обычно дрожь начинается после какого-либо травмирующего события или воспоминания (дрожание всего тела, тремор рук, невозможность удержать мелкие предметы, зажечь сигарету и т. п.). Если данную реакцию остановить, то напряжение может остаться в теле и стать причиной дальнейших мышечных болей и других болезней.

Для оказания психологической помощи необходимо усилить дрожь. Для этого следу-

ет взять человека за плечи, сильно и резко потрясти в течение 10–15 секунд. В целях объяснения своих действий, как необходимой помощи в данной ситуации, во время выполнения этого приема лучше всего разговаривать с человеком. При этом не следует обнимать, прижимать и укрывать человека.

Нервная дрожь может быть также последствием испытываемого страха, выражаемого в виде напряжения мышц, учащенного сердцебиения и дыхания, сниженного контроля собственного поведения, выражающегося в оцепенении, хаотичных движениях, агрессивном поведении, сбивчивой речи.

Здесь лучше всего посадить человека, положить руку на пульс, дышать глубоко и ровно, побуждая его таким способом дышать в одном ритме с Вами (рисунок 3). При наличии возможности следует сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела (плечи, шея и т. д.). Если человек рассказывает о причине своего страха, рекомендуется слушать, высказывать заинтересованность, показывать сочувствие и понимание.



Рисунок 3 – Оказание психологической помощи при переживании страха

Figure 3 - Providing psychological assistance when experiencing fear

Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включится мыслительная деятельность, поэтому нужно предложить человеку выполнять простое интеллектуальное действие.

Пример последовательного выполнения упражнения:

- встаньте, ноги на ширине плеч;
- наклонитесь вперед и расслабьтесь;
- голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз, дыхание спокойно;
- фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Переживая страх, человек может ощущать двигательное возбуждение, проявляющееся в бесцельных и резких движениях, громкой речи, повышенной речевой актив-



ности (разговор без остановки, с абсолютно бессмысленными фразами), не обращая внимание на окружающих.

Для оказания первичной психологической помощи необходимо изолировать человека от окружающих. Лучше всего для этого использовать прием «захват» (рисунок 4).



Рисунок 4 – Выполнение приема «захват»

Figure 4 – Execution of «capture» reception

Пример последовательного выполнения упражнения:

- встать сзади, просунуть руки под мышки;
- прижать человека к себе и слегка опрокинуть его на себя.

По окончании приема следует массировать позитивные точки, находящиеся в области носа, надбровные дуги, в центре верхней губы (рисунок 5). После этого рекомендуется поговорить спокойным голосом о чувствах, задать наводящие вопросы:

- «Что ты хочешь сделать, чтобы это прекратилось?»;
- «Какие чувства ты сейчас испытываешь?»;
- «Чем я могу тебе помочь?».



Рисунок 5 – Оказание психологической помощи при двигательном возбуждении

Figure 5 – Providing psychological assistance with motor arousal

При этом старайтесь не спорить с пострадавшим, не задавать слишком много вопросов, не перебивать и избегать фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям: «не беги», «не размахивай руками», «не кричи».

Также можно использовать прием «Противострессовое дыхание».

Пример последовательного выполнения упражнения:

- сделать медленный и глубокий вдох через нос;
- задержать дыхание на пике вдоха;
- сделать выдох как можно медленнее.

Выполнение данного упражнения поможет успокоиться, снизить влияние страха и восстановить свои силы.

Двигательное возбуждение действует обычно непродолжительное время и может смениться агрессивным поведением, при помощи которого организм человека пытается снизить высокое напряжение. Проявление злобы и агрессии может сохраняться достаточно длительное время и представлять угрозу для самого человека и окружающих. Признаками такого поведения являются раздражение, недовольство, выражающееся в словесном и физическом оскорблении окружающих.

В целях оказания психологической помощи, необходимо свести к минимуму количество окружающих. Дать возможность человеку «выпустить пар», путем предоставления возможности выговориться, перенаправить агрессию на конкретный предмет (побить боксерскую грушу, подтянуться, отжаться и т. п.). Положительно зарекомендовало себя упражнение «Придуши своего врага» (рисунок 6), которое проводится в парах.



Рисунок 6 – Выполнение упражнения «Придуши своего врага»

Figure 6 – Performing the «Downs of your enemy» exercise

Задача специалиста заключается в оказании сопротивления (при движении руками агрессивного военнослужащего, сотрудника влево, направлять усилия вправо и наоборот). Человеку, разряжающему агрессию, предлагается при этом кричать и рычать. Возможно даже использование ненормативной лексики и т. д. Если специалист обладает гораздо меньшими габаритами, чем военнослужащий, сотрудник, то в этом случае можно осуществить разрядку с помощью другого человека, предварительно получив его согласие на участие в упражнении.

При разрядке агрессии следует проявлять благожелательность и соглашаться с высказанными предложениями, не допускать обвинения в адрес человека, чтобы не стать самому объектом агрессии.

Переживая страх или нервное потрясение, человек может впасть в состояние ступора, что является защитной реакцией организма при затрачивании значительной энергии на внутреннее эмоциональное переживание. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Признаками данной реакции является резкое снижение или отсутствие произвольных движений в виде «застывания» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности, отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение).

Целью психологической помощи при ступоре является необходимость получения любой реакции от человека, выведение его из состояния оцепенения. Как и в случае с истерикой необходимо применить самый простой способ – дернуть за руку, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть, дать пощечину и т. п. Действенным приемом станет сгибание пострадавшему пальцев на обеих руках и прижимание их к основанию ладони, выставив большие пальцы наружу (рисунок 7). Кончиками большого и указательного пальцев необходимо массировать точки, расположенные на лбу и над глазами (ровно посередине между линией роста волос и бровями). После выполнения массажа следу-

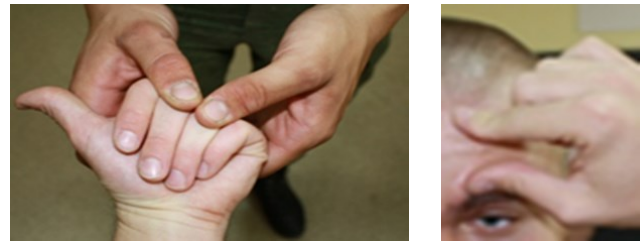


Рисунок 7 – Оказание психологической помощи при переживании реакции ступора

Figure 7 – Providing psychological assistance when experiencing a stupor reaction

ет говорить на ухо медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции.

### Заключение

Таким образом, подобраны и предложены приемы и упражнения, направленные на обучение основам психологической помощи и защиты при стрессовых ситуациях. Данные приемы и упражнения положительно зарекомендовали себя в период подготовки военнослужащих, сотрудников к выполнению служебно-боевых задач, позволяя поддерживать психологическое состояние на должном уровне, а также в ходе реабилитационных мероприятий с военнослужащими и сотрудниками.

Предложенные упражнения являются наиболее простыми и доступными, не требующими особых условий, специального обучения и представляют полезный минимум, который проще всего применять в различных условиях, как в группе, так и индивидуально, в пункте постоянной дислокации и на выезде. Значительным преимуществом является возможность самостоятельного применения, без помощи психолога.

Материал статьи будет полезен для командиров подразделений, их заместителей по военно-политической работе и психологов войск национальной гвардии в целях осуществления обучающего и воспитательного воздействия, качественной подготовки к служебной и профессиональной деятельности и снижения влияния стресса.

### Библиографический список

1. Алексеев К. А. Методика работы с военнослужащими, включенными в группу психодинамического наблюдения: учебно-методическое пособие. – СПб. : СПВИ внутренних войск МВД России, 2011. – 78 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд. – М. : АСТ, 2009. – 811 с.
3. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Величковский Борис Борисович. – М., 2007 – 27 с.

4. Гаврилов О. В., Соколов А. В., Соловьев В. Н. Краткий словарь основных понятий морально-психологического обеспечения служебно-боевой деятельности внутренних войск МВД России. – СПб. : СПВИ внутренних войск МВД России, 2016. – 97 с.
5. ФБК заподозрил Росгвардию в закупках продуктов по завышенным ценам // Коммерсантъ. – URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3720857> (дата обращения: 12.07.2022).
6. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
7. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие. – Екатеринбург : УрГПУ, 2018. – 112 с.
8. В Росгвардии назвали видео о «неудаче спецназа» художественной постановкой // РИА НОВОСТИ – URL: <https://ria.ru/20190517/1553580584.html> (дата обращения: 13.07.2022).
9. Яковлев Е. В., Леонтьев О. В., Гневyshev Е. Н. Психология стресса : учебное пособие. – СПб. : Университет при МПА ЕвразЭС, 2020. – 94 с.

## References

1. Alekseev K. A. *Metodika raboty s voennosluzhashchimi, vklyuchennymi v gruppu psihodinamicheskogo nablyudeniya*. Sankt-Peterburg: SPVI vnutrennih vojsk MVD Rossii. 2011. (In Russ.).
2. Meshcheryakova B. G., Zinchenko V. P. (eds.) *Bol'shoj psihologicheskij slovar'*. Moscow: AST. 2009. (In Russ.).
3. Velichkovskij B. B. *Mnogomernaya ocenka individual'noj ustojchivosti k stressu*. Moscow. 2007. (In Russ.).
4. Gavrilov O. V., Sokolov A. V., Solov'ev V. N. *Kratkij slovar' osnovnyh ponyatij moral'no-psihologicheskogo obespecheniya sluzhebno-boevoj deyatel'nosti vnutrennih vojsk MVD Rossii*. Sankt-Peterburg: SPVI vnutrennih vojsk MVD Rossii. 2016. (In Russ.).
5. FBK zapodozril Rosgvardiyu v zakupkah produktov po zavysheym cenam. *Kommersant*. Available from: <https://www.kommersant.ru/doc/3720857> [Accessed 12th July 2022]. (In Russ.).
6. Malkina-Pyh I. G. *Ekstremal'nye situacii*. Moscow: Jeksmo. 2005. (In Russ.).
7. Mel'nikova M. L. *Psihologiya stressa: teoriya i praktika*. Ekaterinburg: UrGPU, 2018. (In Russ.).
8. V Rosgvardii nazvali video o "neudache specnaza" hudozhestvennoj postanovkoj. *RIA NOVOSTI*. Available from: <https://ria.ru/20190517/1553580584.html> [Accessed 12th July 2022]. (In Russ.).
9. Yakovlev E. V., Leont'ev O. V., Gnevyshev E. N. *Psihologiya stressa*. Sankt-Peterburg: Universitet pri MPA EvrazJeS. 2020. (In Russ.).

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 15.08.2022; одобрена после рецензирования 02.09.2022; принята к публикации 22.09.2022.

The article was submitted 15.08.22; approved after reviewing 02.09.2022; accepted for publication 22.09.2022.