

ЗМІСТ

<i>Передмова до українського видання</i>	9
<i>Вступ. Перехідний період і реадaptaція учасників бойових дій</i> ...	11
<i>Як користуватися цією книжкою</i>	22
Розділ 1 Бойовий стрес і посттравматичний СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД	28
Розділ 2 Бойова легка черепно-мозкова травма (ЛЧМТ/СТРУС МОЗКУ)	67
Розділ 3 Навігація в домашній зоні виконання завдання: вступ до LANDNAV	79
Розділ 4 L: лайфхаки з виживання. РЕФЛЕКСИ ВОІНА ТА СОН	82
<i>Навичка 1</i> Краще усвідомлюйте власні реакції, занотовуючи їх	93
<i>Навичка 2</i> Навчіться приймати свої реакції без осуду та злості	95
<i>Навичка 3</i> Покращуйте фізичну підготовку та розслабляйте напруження м'язів	96
<i>Навичка 4</i> Покращуйте якість сну	102
<i>Навичка 5</i> Зрозумійте, як алкоголь і наркотики впливають на ваші реакції	114
Розділ 5 A: ПРИДІЛІТЬ УВАГУ СВОЇМ РЕАКЦІЯМ І РЕГУЛЮЙТЕ ЇХ	122
<i>Навичка 1</i> Навчіться звертати увагу на свої фізіологічні реакції та рівень тривоги	124
<i>Навичка 2</i> Навчіться звертати увагу на свої почуття та емоції	130
<i>Навичка 3</i> Створюйте простір між вашими реакціями на стресові події та діями у відповідь	134
<i>Навичка 4</i> Навчіться стежити за появою словосполучення «от якби» і схожих слів та фраз	137
<i>Навичка 5</i> Стежте за диханням	140
<i>Навичка 6</i> Покращуйте свою увагу і здатність фокусуватися через медитації та практики усвідомлення	143

<i>Розділ 6</i> N: РОЗКАЖІТЬ СВОЮ ІСТОРІЮ	153
<i>Розділ 7</i> D: СПРАВЛЯЙТЕСЯ ЗІ СТРЕСОВИМИ СИТУАЦІЯМИ	173
<i>Навичка 1</i> Тренуйте стресостійкість (вийдіть назустріч своїм страхам)	175
<i>Навичка 2</i> Давайте раду «всій цій дурні», яку роблять люди	183
<i>Навичка 3</i> Давайте раду серйознішим ситуаціям з людьми	193
<i>Навичка 4</i> Давайте раду гніву, люті та пов'язаним з ними емоціям	195
<i>Розділ 8</i> N: НАВІГАЦІЯ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	211
<i>Розділ 9</i> A: ПРИЙНЯТТЯ. ЖИТТЯ З ВЕЛИКИМИ ВТРАТАМИ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТ	260
<i>Навичка 1</i> Розуміння емоцій, пов'язаних із втратою	262
<i>Навичка 2</i> Досліджуйте зв'язок між складними та первинними емоціями	273
<i>Навичка 3</i> Звільніться від питань, на які немає відповіді	279
<i>Навичка 4</i> Переживання горя та провини вцілілого	283
<i>Навичка 5</i> Прийняття інших складних подій, що трапилися в бою	292
<i>Розділ 10</i> НАВІГАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПОДРУЖЖЯ, ПАРТНЕРІВ ТА РОДИНИ	302
<i>Розділ 11</i> V: ВІЗІЯ, ГОЛОС, СПІЛЬНОТА, РАДІСТЬ ЖИТТЯ, ПЕРЕМОГА	324
<i>Подяки</i>	330
<i>Список літератури</i>	332
<i>Список організацій, які надають підтримку ветеранам в Україні</i>	343
<i>Про автора</i>	345

ПЕРЕДМОВА ДО УКРАЇНСЬКОГО ВИДАННЯ

Для мене велика честь написати передмову до українського перекладу моєї книжки «Одного разу воїн — воїн назавжди». Як повернутися до звичного життя після бойових дій». Я вдячний видавництву «Наш Формат», Ользі Корнюшиній, PhD, за фаховий переклад та магістру медицини, психотерапевту Олегу Гуковському передусім за те, що звернувся до мене з ідеєю видати цю книжку в Україні, і за подальші корисні консультації.

Хоча українці захищають свій суверенітет від Росії з 2014 року, справедливо сказати, що 24 лютого 2022 року світ прокинувся в новій реальності війни, яку взагалі важко було уявити в сучасну епоху. Оскільки ця книжка вийшла понад десятиліття тому, я запрошую вас, українські читачі, обрати для себе ту інформацію й ті інструменти, які вважаєте корисними, припасувати під свої потреби все, що я написав, і не зважати на те, що не відповідає вашому досвіду. Вважайте це живою роботою, яку ви вільні формувати саме так, як буде найкорисніше для вас.

Я написав цю книжку понад 14 років тому в розпал війни в Іраку та Афганістані, намагаючись допомогти воїнам і членам їхніх сімей зі США та союзних країн під час повернення з зони бойових дій додому. Книжка, яка через розповідь старшого сержанта Майка Шиндлера також висвітлювала досвід США у В'єтнамі, була добре сприйнята спільнотою ветеранів бойових дій. Попри те, що відтоді в діагностиці та лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і черепно-мозкової травми відбулися зміни, зокрема

у формулюванні діагнозу ПТСР, центральний фокус книжки на досвіді воїнів та інструментах для повернення із зони бойових дій додому зараз як ніколи актуальний. Найважливіші ідеї, які стосуються нормалізації та розуміння фізіології травматичних реакцій, залишаються незамінними для здорового перезавантаження, інтеграції та відновлення. Більшість підходів до лікування, які були доступні 14 років тому, залишаються основою для лікування й зараз, хоча з моменту першої публікації книжки деякі методи вдосконалили.

А втім, теперішній досвід українців кардинально відрізняється від того, з чим зіткнулися США в Іраку, Афганістані чи В'єтнамі. Наприклад, «воїн» — це не просто людина у формі. Мобілізація поширюється на цивільне населення, тривалість служби є непевною, а життя повсюдно пронизане напругою невизначеності. Чітких географічних кордонів між бойовими діями та домом немає, тож мусимо переоцінити значення навігації цього переходу. Дім не обов'язково буде місцем безпеки, і мільйони мирних жителів узагалі вимушені залишити свої домівки. Евакуювати поранених військовослужбовців протягом першої «золотої години» від поранення, щоб надати повноцінну медичну допомогу, далеко не завжди можливо. Поки залишається активна загроза, горе часто неможливо адекватно висловити та прийняти.

Я щиро сподіваюся, що, попри усі відмінності, ця книжка буде цінною для українців у боротьбі за суверенітет, незалежність та свободу. Хоча характер війни різко змінився, зрештою індивідуальний досвід часто зводиться до турботи про тих, хто перебуває поруч із нами. З цього погляду війна не дуже змінилася, і мої слова, а також слова старшого сержанта Шиндлера та всіх тих, кого я цитую в книжці, продовжують звертатися до цього спільного досвіду. Те, що я можу бути свідком незламного духу українського народу, його мужності, рішучості, єдності, винахідливості та креативності, щиро зворушує й надихає мене. Дякую, що зацікавилися цією книжкою. Не вагаючись візьміть її на озброєння, а я буду вдячним за будь-який зворотний зв'язок.

*Чарльз Гоуг, доктор медицини,
полковник Армії США у відставці
1 грудня 2023 року,
onceawarrior.com, hoge@onceawarrior.com*

Вступ

ПЕРЕХІДНИЙ ПЕРІОД І РЕАДАПТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Якщо ви військовослужбовець, ветеран, державний службовець або підрядник, який коли-небудь брав участь у бойових діях, або дружина, чоловік, партнер, член сім'ї когось із них, ця книжка для вас. Вона дає необхідні знання про те, що таке бути воїном і повернутися додому після війни. Тут йдеться про те, що медичні працівники називають «ПТСР» (посттравматичний стресовий розлад), та інші реакції на війну (наприклад, «бойовий стрес», «легку черепно-мозкову травму», «божевілля»). Пропонуються навички, як орієнтуватися в перехідному періоді незалежно від того, скільки часу минуло після виходу із зони бойових дій.

Суспільство ще не зрозуміло, що «перехід» із зони бойових дій додому не означає відмовитися від ролі воїна: це радше період опановування навички реагувати сильніше чи слабше залежно від ситуації. Ця книжка також стане в пригоді фахівцям з психічного здоров'я, які прагнуть розширити своє бачення та краще зрозуміти, як встановлювати контакт зі шляхетними чоловіками та жінками, які ризикували своїм життям у зоні бойових дій, служачи своїй країні, і як їх лікувати.

Маємо величезну кількість книжок для самопомоги в разі ПТСР та інших проблем, пов'язаних з участю в бойових діях, але в цій книжці використано відмінний підхід. Як і багато інших книжок, цю написав фахівець із психічного здоров'я, оскільки моя спеціальність — лікар-психіатр. Однак маю намір, пишучи цю книжку, перейти до суті, якомога більше уникати професійного

жаргону і певним чином подолати величезний розрив, наявний між ветеранами бойових дій, суспільством та фахівцями з психічного здоров'я в розумінні того, що ми називаємо ПТСР, та іншими реакціями на війну.

Після двадцятирічної військової кар'єри я все краще розумію недоліки теперішньої системи охорони здоров'я в питаннях, що хвилюють воїнів, які повертаються з війни. Я отримав досвід, лікуючи військовослужбовців, які повернулися з Іраку та Афганістану, в Армійському медичному центрі імені Волтера Ріда, керував широко визнаною програмою досліджень наслідків війни в Іраку та Афганістані для психічного здоров'я, розслідував самогубства та вбивства військових після того, як вони повернулися додому з місць дислокації, а також допомагав керівникам на найвищих рівнях Міністерства оборони (МО) та Адміністрації у справах ветеранів розробляти програму психічного здоров'я для військово-службовців, ветеранів та їхніх близьких.

Я брав участь у плануванні заходів для співробітників Пентагону після 11 вересня та керував дослідженнями для перевірки навчальних матеріалів, які підвищують стресостійкість до, під час та після бою. Статті, які ми з колегами написали про посттравматичний стресовий розлад та черепно-мозкові травми, опубліковані в провідних медичних журналах світу (як-от *New England Journal of Medicine*, *Journal of the American Medical Association*), допомогли значно збільшити фінансування охорони здоров'я для військовослужбовців та ветеранів. Я кілька разів давав свідчення Конгресу і виступав у програмах національного телебачення та радіо.

Мене також відрядили в Ірак на другому році війни, де я їздив по всій країні, оцінюючи якість і доступність служб подолання наслідків бойового стресу. Хоча я ніколи не потрапляв у ситуації, де мені довелося б стріляти зі своєї зброї, я усвідомлюю, що таке жити в небезпеці. Розумію, що відбувається, коли здійснюєш конвой у небезпечних секторах, коли тебе обстрілюють, коли вогнем із закритих позицій убивають солдатів поруч із місцем моєї ночівлі, коли переміщуєшся за межами периметра і переживаєш розлуку з родиною.

Цей досвід дав мені унікальне розуміння різних поглядів військовослужбовців, ветеранів, лікарів, політиків, членів родин та громадськості на повернення додому після війни.

Ця книжка про перехідний період під час повернення додому з місць дислокації в районах бойових дій. Вона містить інформацію про посттравматичний стресовий розлад — не лише про розлад, який діагностують і лікують спеціалісти, а й про поширеніші способи використання цього ярлика для опису безлічі нормальних, заплутаних і парадоксальних перехідних переживань, які виникають після повернення додому із зони бойових дій.

Це не стандартний підручник про психічне здоров'я зі списками симптомів та описом багатьох способів, якими ви або ваша близька людина могли отримати психологічну травму під час війни, перебування в зоні бойових дій чи несення військової служби. Вас, імовірно, не цікавлять довгі історії про побратимів та їхні родини, які борються з проблемами перехідного періоду, або перелік стратегій подолання стресу без відповідного пояснення їхніх недоліків. Я вважаю, що вам важливо зрозуміти, чого очікувати від післябойових реакцій, зокрема й посттравматичного стресового розладу, але саме на ваших умовах, а не на умовах, визначених для вас медичними колами чи суспільством.

Суперечності ПТСР

З розумінням ПТСР пов'язано багато суперечностей. Практично кожна реакція, яку фахівці з психічного здоров'я називають «симптомом» і яка справді може спричинити хаос у вашому житті після повернення додому з війни, є важливою навичкою виживання в зоні бойових дій. Дилема в тому, що реакції, необхідні для виживання та успіху в бою, не так легко послабити й адаптувати після повернення додому. Суспільство вважає, що воїн повинен мати можливість повернутися додому і вести «нормальне» життя, але в реальності більшість суспільства не уявляє, що таке бути воїном. Ті, хто працював у зоні бойових дій, розуміють, що їхні воїнські навички та реакції — разом із реакціями, які лікарі можуть назвати «ПТСР», — можуть знову знадобитися в майбутньому, наприклад, якщо їх знову мобілізують, якщо хтось намагатиметься увірватися

в їхній будинок або ж вони влаштовуються на небезпечну роботу, як-от у правоохоронні органи, служби охорони, екстреної допомоги. *Одного разу воїн — воїн назавжди.*

Для різних людей ПТСР означає різні речі. Для фахівців із психічного здоров'я це один з майже 300 діагнозів, детально описаних у «Довіднику діагностичних критеріїв» (DSM) Американської психіатричної асоціації. Для інших це кліше, яке характеризує реакції військовослужбовців та ветеранів на різні речі після повернення з війни, синонім до термінів із минулих війн, як-от *бойова втома* та *снарядний шок*. ПТСР унаслідок бойових дій майже завжди пов'язаний з різними фізичними реакціями, емоціями та сприйняттям, які не вкладаються в чіткий діагноз.

Ба більше, в поколінні воїнів з бойовищ в Іраку та Афганістані посттравматичний стресовий розлад навіть стали плутати зі струсом мозку, який тепер називають «легкою черепно-мозковою травмою», або «лЧМТ». Це означає, що струсові мозку, отриманому на полі бою, тепер надають особливого значення, якого не було в попередніх війнах. Струс мозку — це короткий період неприємності або дезорієнтації внаслідок удару чи струсу голови, коли «вирубало» або «посипалися іскри з очей». Струс мозку — дуже поширена травма під час військового вишколу перед бойовими діями, у контактних видах спорту та дорожньо-транспортних пригодах. Струс мозку також стається під час бою внаслідок вибухів, падінь, нещасних випадків або інших травм. У більшості військовослужбовців, які зазнали струсу мозку, цей стан зазвичай минає протягом кількох годин або днів, але війни в Іраку та Афганістані породили побоювання, що струс мозку або лЧМТ (насамперед пов'язані з вибухом*) матимуть довготривалий вплив на здоров'я великого відсотка військовослужбовців. Багатьом воїнам і ветеранам говорили, що їхні післябойові проблеми, зокрема гнів, порушення сну, втома, проблеми з концентрацією, пам'яттю або симптоми ПТСР, імовірно, спричинені недолікованим струсом

* В Україні на позначення цього стану прийняті такі діагнози: МВТ (мінно-вибухова травма), АБТ (акубаротравма), посткомоційний синдром. Серед військовослужбовців прижився термін «контузія», хоча він не є правильним, тому що означає забій, а не струс головного мозку. — *Прим. наук. ред.*