

здатність швидко і правильно оцінити ситуацію.

Слід направлятися одним потоком з натовпом. Необхідно захистити найбільш вразливі частини свого тіла. Не можна нахилитися заправляти взуття підіймати речі які випали навіть якщо це цінні речі.

Табуненко В. О., к.т.н., доцент,

Криворотенко М. О. курсант 514 навчальної групи

Національна академія Національної гвардії України, м. Харків

АНАЛІЗ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Механізм впливу стресу на фізіологічний стан військовослужбовця є захисною фізіологічною реакцією на небезпеку. Більшість військовослужбовців мирного часу є психологічно неготовими до участі в бойових діях. Навіть найсвідоміші та мужні військовослужбовці відчують стрес від можливого отримання поранення, або можливої інвалідності, а то і бути вбитими. Різниця між військовослужбовцем, хто має досвід і тим, хто його не має полягає в умінні контролювати свій стрес. Таким чином, виникає необхідність в аналізі впливу чинника стресу на фізіологічний стан військовослужбовця в умовах бойових дій, що обумовлює актуальність даного питання.

Стресовий стан підготовки до бою серйозно впливає на кожного військовослужбовця, але по-різному. На нього впливають зовнішні та внутрішні умови, до яких слід віднести: складність та зміст поставлених завдань, новизну та творчий характер їх вирішення; обстановку що склалася та поведінку оточуючих; особливості стимулювання дій і можливі результати; мотивацію; прагнення до досягнення своєї мети та оцінку ймовірності цього досягнення; самооцінку власної підготовленості; попередній нервово-психічний стан; стан здоров'я і фізичне самопочуття;

особистий досвід та мобілізації сил для рішення задач підвищеної складності; вміння контролювати і регулювати рівень свого стану готовності; вміння створювати оптимальні внутрішні умови для майбутньої діяльності. Реакція на стрес підготовки до бою, особливо до першого, залежить як від особливостей нервової системи, так і від рівня психологічної підготовленості військовослужбовців до зустрічі з небезпекою, від характеристики їх мотиваційної сфери. У військовослужбовця, відбуваються наступні реакції тіла:

- зі сторони мозку – мозок визначає реакцію «активної протидії противнику», готуючи організм до тривалого протистояння;

- відчуття рота і горла – порожнина рота пересихає настільки, що травні соки не досягають шлунка, при цьому енергія тіла зберігається. Мишці в горлі стають напруженими, внаслідок чого стає важко проковтнути та настає відчуття грудки в горлі;

- вплив потових залоз – тіло перегрівається за рахунок збільшення швидкості обміну речовин, тому потові залози виробляють велику кількість поту для охолодження тіла;

- відчуття у шлунку – різьке скорочення травних соків слини призводить до утворення кислоти, що доставляє дискомфорт шлунку;

- пальці, рук та ніг – відчувається оніміння та поколювання пальців рук та ніг, оскільки вони не отримують достатню кількість крові;

- коліна – із-зі великої кількості адреналіну, коліна стають нерухомими, кров приливається до кінцівок, в результаті відчувається слабкість в колінах;

- легені – дихання стає частішим для збільшення кількості кисню, що потрапляє до організму;

- печінка – вуглеводневі запаси глікогену перетворюються у глюкозу для збільшення енергії;

- серце – серце б'ється швидше, оскільки йому треба перегнати кров і кисень по усьому тілу. Як наслідок – серцебиття чи серцеве хвилювання, збільшений кров'яний тиск;

- очі – зіниці очей розширюються, світло попадає у більшій кількості, що дозволяє військовослужбовцю бути більш пильним, обізнаним у ситуації.

У сукупності чинників, що сприяють розвитку стресу, важливе місце посідають умови служби, характер морально - психологічної атмосфери, відношення командира, стан перевтоми характеризується загальним нездужанням, порушеннями діяльності серцево-судинної і нервової систем, втомою, дратівливістю, безсонням, провалами пам'яті, депресією, безладністю дій або ж нездатністю довести до кінця доручену справу. У ході ведення бойових дій військовослужбовці піддаються граничним психологічним і фізичним навантаженням і неодмінно відчують сильну втому, що може переростати в перевтому внаслідок екстремальних кліматичних умов, тимчасових зрушень після тривалих перельотів, переривання сну, нерегулярного прийому їжі тощо. Сильний вплив на психіку військовослужбовця в бою здійснює «бойовий стрес», ступень психічної і фізичної втоми. Тривалий стрес чи недостатня пристосовність можуть призвести до того, що організм людини перестане справлятися з негативними наслідками, викликаними сильним збудженням чи перевтомою. Здатність військовослужбовця до активних і усвідомлених дій різко падає.

ВИСНОВОК. Відчуття стресу військовослужбовця на небезпеку в умовах бойових дій – це похідна невідомості, в наслідок якої військовослужбовець не в змозі тверезо оцінити ситуацію, побачити реальність такою, яка вона є, розрахувати свої сили та представити наслідки дій. Таким стресом у військовослужбовця необхідно навчитися керувати при цілеспрямованому виробленні професійних практичних навичок у ході проведення регулярних тренувань на несподівані зовнішні дії.