

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

Практическая тетрадь военного психолога

30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ

Алексей Тищенко
Практическая тетрадь
военного психолога.
30 практических уроков

<https://litres.ru/74504098>

ISBN 9785007130288

Аннотация

Эта тетрадь — ваш личный тренажер ментальной брони. Каждый из 30 уроков разработан на основе реального опыта тактической подготовки, нейробиологии экстремального стресса и методов реабилитации после боевых действий.

Содержание

— — — — —
Конец ознакомительного фрагмента.

5
31

Практическая тетрадь военного психолога 30 практических уроков

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-3028-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Практическая тетрадь военного психолога: 30
практических уроков**

Выживание, боевая эффективность и ментальная броня в
экстремальных условиях

Введение. Разум как главное оружие

В экстремальных условиях боя, катастрофы или жесткого кризиса выживает не тот, у кого лучше экипировка, и даже не тот, кто лучше всех стреляет. Выживает тот, чей разум сохраняет способность мыслить, адаптироваться и действовать, когда вокруг рушится привычный мир.

Военная психология — это не про долгие беседы на кушетке. Это жесткая, прикладная наука о том, как функционирует человеческая психика на пределе физических и ментальных возможностей. В условиях смертельной угрозы ваш мозг мгновенно переходит на древние эволюционные рельсы выживания. Если вы не умеете управлять этим процессом, страх парализует ваше тело, туннельное зрение лишит вас контроля над обстановкой, а паника превратит вас в мишень.

Чему вы научитесь:

1. Управлять страхом на физиологическом уровне: принудительно снижать пульс и возвращать мелкую моторику в момент острой угрозы.

2. Купировать панику и ступор: возвращать боеспособность себе и товарищам за секунды.

3. Управлять тактическим вниманием: сохранять периферическое зрение и когнитивный контроль под огнем.

4. Предотвращать ПТСР (посттравматический стрессовый синдром): правильно «закрывать» боевой опыт и очищать психику от токсичного кортизолового осадка.

Правила работы с тетрадью:

- Один день — один навык. Психике требуется время, чтобы превратить тактический прием в автоматический рефлекс.
- Пишите от руки. Это задействует моторную кору мозга, намертво вшивая алгоритмы выживания в вашу мышечную память.
- Действуйте до автоматизма. Повторяйте упражнения, пока они не начнут срабатывать мгновенно, без участия сознания.

Урок 1. Tактическое дыхание: Перехват управления у симпатической нервной системы в момент огневого контакта

«В бою твой главный враг — это твой собственный пульс. Когда он переваливает за 145 ударов в минуту, ты теряешь мелкую моторику. За 175 — ты теряешь разум».

В момент внезапной угрозы (взрыв, обстрел, нападение) амигдала мгновенно запускает симпатическую нервную систему. Происходит колоссальный выброс адреналина.

Пульс резко взлетает. Биология готовит тело к простому действию — бежать или драться. Но в современном бою или кризисе это часто ведет к гибели:

- При пульсе 115—145 уд/мин: ухудшается мелкая моторика (тяжело перезарядить оружие, обработать рану, набрать код).
- При пульсе 145—175 уд/мин: теряется периферическое зрение (туннельный эффект), отключается слух (слуховое исключение), поведение становится шаблонным.

- При пульсе выше 175 уд/мин: наступает фаза «безумно-го страха» — человек замирает в ступоре или начинает хаотично бежать, полностью теряя контроль.

Единственный физиологический способ быстро «сбить» пульс и вернуть префронтальной коре способность думать — это тактическое дыхание по квадрату (Box Breathing). Это инструмент спецподразделений по всему миру.

— — — — —

Нейробиологический базис: Вагусный тормоз сердечного ритма

Дыхание — это единственная вегетативная функция, которую мы можем контролировать осознанно.

Когда вы делаете искусственную задержку дыхания на выдохе и затягиваете сам выдох, вы стимулируете парасимпатическую нервную систему через блуждающий нерв (Vagus Nerve). Мозг получает сигнал: «Мы контролируем дыхание, значит, мы в безопасности». Выброс адреналина прекращается, пульс принудительно снижается на 15—20 ударов в минуту за один цикл, возвращая вам мелкую моторику и зрение.

Практическое задание: Тренировка протокола «Квадрат выживания»

Доведите этот навык до автоматизма в спокойных условиях, чтобы включить его в момент кризиса.

Алгоритм выполнения (схема 4-4-4-4):

1. Вдох: Медленно вдыхайте носом (животом, а не грудью) в течение 4 секунд.
2. Задержка: Задержите дыхание с полными легкими на 4 секунды.
3. Выдох: Медленно выдыхайте ртом, слегка сжав губы, в течение 4 секунд.
4. Задержка: Задержите дыхание на пустые легкие на 4 секунды.

Вдох (4 сек) —————▶ Задержка (4 сек)



Задержка (4 сек) ◀—— Выдох (4 сек)

Выполните минимум 4 полных цикла подряд.

— — — — —

Поле для записей и самоанализа:

1. Замерьте пульс ДО выполнения упражнения: _____ уд/мин.

2. Замерьте пульс ПОСЛЕ 4 циклов тактического дыхания: _____ уд/мин.

3. Какое физическое ощущение возникло в теле после задержки на выдохе? (Легкая прохлада, замедление мыслей — это признаки включения парасимпатки):

— — — — —

Урок 2. Экстренная реанимация при ступоре: Как вернуть боеспособность сослуживцу или себе за 60 се-

«Паника заразительна. Один парализованный страхом боец может погубить все подразделение. Твоя задача — не жалеть его, а жестко вернуть его мозг в реальность».

В экстремальной ситуации страх парализует людей по-разному. Но самая опасная реакция — это двигательный ступор (замирание). Человек утыкается взглядом в одну точку, перестает реагировать на команды, его тело каменеет или начинает мелко дрожать.

В этот момент его мозг находится в режиме «когнитивной смерти». Лимбическая система полностью заблокировала префронтальную кору. Он не слышит ваших логических доводов: «Стреляй!», «Беги!», «Укройся!».

Чтобы вернуть человека в чувство, военный психолог или командир должен провести соматическую реанимацию. Ваша цель — физически разрушить застойный очаг возбуждения в его амигдале и принудительно перенаправить кровь в лобные доли.

— — — — —

Нейробиологический базис: Болевой и тактильный про-

рыв лимбического блока

В состоянии ступора у человека снижен болевой порог из-за шоковой анестезии, но его сенсорная и проприоцептивная системы продолжают работать. Чтобы «разбудить» мозг, вам нужно применить сильные, контрастные физические раздражители, которые заставят ретикулярную формацию (Блок 1) экстренно переключить внимание на физическую реальность.

— — — — —

Практическое задание: Отработка протокола «Сенсорный захват»

Представьте, что ваш товарищ (или коллега при чрезвычайной ситуации) впал в ступор под воздействием стресса.

Шаг 1. Физический контакт и захват внимания:

Подойдите к нему сбоку (не спереди, чтобы не вызвать оборонительную агрессию). Жестко возьмите его за плечи или за шлем. Заставьте его посмотреть вам в глаза. Ваше лицо должно быть на расстоянии не более 30—40 см от его лица (сокращение дистанции безопасности).

Шаг 2. Болевой и тактильный стимул (Прорыв блока):

Сильно сожмите его трапецевидную мышцу (между шей и плечом) или резко, чувствительно похлопайте ладонью по щекам.

Зачем: Болевой сигнал от тела идет напрямую в ствол мозга, минуя заблокированные зоны коры, и принудительно «перезагружает» систему внимания.

Шаг 3. Директивный приказ (Ввод простой программы):

Не задавайте вопросов: «Ты как?», «Что с тобой?». Мозг в ступоре не может обрабатывать вопросы. Дайте короткий, громкий, односложный приказ в повелительном наклонении.

Правильно: «Смотри на меня! Дыши! Вдох! Держи автомат! За мной!».

Запишите 3 коротких директивных приказа, которые вы примените:

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

Шаг 4. Включение в совместное действие:

Дайте ему простое физическое задание: «Держи этот ящик», «Считай патроны», «Иди за мной шаг в шаг». Физическое действие окончательно возвращает мозг в реальный мир.

— — — — —

Тетрадь действий: Ментальный протокол самореанимации

1. Если в ступор впадаете ВЫ сами: Как только почувствовали, что тело не слушается, примените экспресс-самореанимацию: сильно укусите себя за кончик языка или изнутри за щеку до резкой боли. Сделайте тактический выдох (Урок 1).

2. Запишите, какой физический стимул (боль, холодная вода, сильный щипок) лучше всего возвращает лично вас в чувство при сильном испуге:

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если я пойму, что ступор или паника окружающих — это не их сознательный выбор, а временная биологическая поломка мозга под нагрузкой, которую я могу быстро починить физическим действием, — насколько более хладнокровно я буду вести себя в любой экстремальной ситуации?

— — — — —

— — — — —

Завтра в Уроке 3 мы перейдем к теме тактического внимания — изучим феномен «туннельного зрения» и освоим технику расширения зрительного поля «Взор сокола» для мгновенного сканирования секторов угроз.

Урок 3. «Взор сокола»: Преодоление туннельного зрения и тактическое расширение поля внимания

«В бою сужение поля зрения убивает быстрее, чем пуля. Тот, кто видит только мишень перед собой, слеп к угрозам с флангов».

При резком выбросе адреналина зрачки расширяются (мидриаз) для максимального пропускания света к центру сетчатки. Но за это приходится платить огромную цену. В условиях дефицита времени мозг отключает обработку информации от периферических фоторецепторов (палочек) и фокусируется исключительно на источнике угрозы.

Этот феномен в военной психологии называется туннельным зрением (Tunnel Vision).

В туннеле страха вы теряете до 70—80% зрительной информации. Вы перестаете замечать движение сбоку, не видите укрытий и знаков, которые подают вам товарищи. Чтобы выжить, боец должен уметь принудительно расширять поле зрения с помощью техники «Взор сокола» (тактическое периферическое сканирование).

Нейробиологический базис: Активация периферических каналов и торможение амигдалы

Периферическое зрение напрямую связано с древними слоями зрительной коры и верхними холмиками четверохолмия среднего мозга. Этот зрительный тракт работает быстрее, чем сознательное распознавание образов.

Когда вы сознательно заставляете себя смотреть «широко», вы активируете парасимпатический контур и принудительно снижаете уровень возбуждения амигдалы. Расширение зрительного поля буквально посылает мозгу сигнал: «Пространство под контролем, паники нет».

Практическое задание: Отработка протокола «Взор сокола»

Освойте эту технику в статике, чтобы применять её в движении и под нагрузкой.

Шаг 1. Фиксация центральной точки:

Выберите любой объект прямо перед собой на уровне глаз (например, точку на стене) и сфокусируйте на нем взгляд в течение 10 секунд.

Шаг 2. Развертывание периферии (Вход во «Взор сокола»):

Не переводя взгляда и не двигая глазами, начните медленно расширять свое внимание в стороны.

- Увидьте очертания предметов слева и справа от себя.
- Увидьте пол под ногами и потолок над головой.
- Ваш взгляд должен стать расфокусированным, «мягким». Вы смотрите в одну точку, но одновременно видите всё пространство на 180 градусов вокруг.

Шаг 3. Физический тест-контроль:

Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Начните быстро шевелить пальцами обеих рук. Удерживая взгляд на центральной точке, убедитесь, что вы четко видите движение пальцев слева и справа. Если не видите — разверните внимание шире.

— — — — —
Поле для записей и самоанализа:

1.

Какое физиологическое ощущение возникло в теле в момент перехода к периферическому зрению? (Обычно чувствуется расслабление мышц шеи, лица и замедление дыхания):

2.

Запишите, сколько секунд вам удастся удерживать «Взор сокола» без потери концентрации: _____ сек.

— — — — —

Урок 4. Tактическое заземление (Somatic Grounding): Как остановить ментальный хаос и панику через телесные сенсоры

«Когда мысли взрываются паническим хаосом, твой единственный надежный якорь — это физическая реальность под твоими ногами».

В условиях сильного стресса, артиллерийского обстрела или длительного ожидания в опасной зоне человеческий разум может начать «сыпаться». Возникает состояние дереализации — ощущение, что все происходящее нереально, мысли путаются, боец теряет связь с реальностью, впадает в панику или апатию. Мозг перегружен виртуальными угрозами, которые он сам же и генерирует.

Чтобы не сойти с ума от страха и не потерять боеспособность, применяется метод тактического заземления (Somatic Grounding).

Его суть — принудительно переключить всю энергию мозга с мыслей об угрозе на первичные сенсорные сигналы от тела.

— — — — —

Нейробиологический базис: Подавление дефолт-системы мозга через соматосенсорную кору

Когда вы паникуете, активна так называемая Дефолт-система мозга (DMN), отвечающая за мысленную «жвачку» и моделирование катастрофических сценариев.

Чтобы выключить DMN, нужно активировать соматосенсорную кору и сеть выявления значимости (Salience Network). Поток сильных, простых сигналов от рецепторов давления, силы тяжести и мышц мгновенно «заземляет» разум, возвращая его в точку «здесь и сейчас».

— — — — —

Практическое задание: Отработка протокола «Гравитационный якорь»

Примените этот протокол, когда чувствуете, что страх начинает затапливать ваш разум и вы теряете контроль над мыслями.

Шаг 1. Гравитационное давление (Опора):

Упритесь стопами в землю со всей силой, какая у вас есть. Если вы сидите или лежите — почувствуйте каждой точкой тела жесткое соприкосновение с грунтом или полом. Осознайте силу тяжести. Мысленно произнесите: «Я здесь. Земля твердая. Я стою жестко».

Шаг 2. Идентификация тактильного контакта (Проприоцепция):

Крепко сожмите рукоять оружия, ремень или любой твердый предмет в руках. Почувствуйте его текстуру, температуру, вес. Обратите внимание на то, как ваши пальцы обхватывают предмет.

Шаг 3. Сенсорный замер «3-2-1»:

Быстро найдите и зафиксируйте в реальности:

- 3 физических объекта, которые вы видите прямо сейчас (например: гильза, стена, ботинок).
- 2 звука, которые вы слышите (звук ветра, гул двигателя).
- 1 физическое ощущение в вашем теле (холод ветра на щеке, тяжесть бронежилета на плечах).

— — — — —

Тетрадь действий: Дневник боевой устойчивости

1. Практика дня: В течение дня, выполняя любое рутин-

ное действие (прием пищи, чистка снаряжения, ходьба), на 30 секунд полностью уйдете в тактильные ощущения. Почувствуйте вес ложки, структуру ремня, соприкосновение стопы с грунтом. Сделайте это действие вашим ментальным якорем.

2. Запишите, какое физическое ощущение в вашем теле (например, плотное сжатие кулаков или упор ногами в пол) быстрее всего возвращает вам ясность мыслей:

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если я пойму, что паника может жить только в моих мыслях о будущем, а в физическом теле в настоящую секунду всегда есть только твердая опора и простые действия, — как это изменит мою способность выживать в самый критический момент?

— — — — —

Завтра в Уроке 5 мы разберем тему «Нейрохимии выживания» — изучим дофаминовый и норадреналиновый баланс в экстремальных условиях и освоим технику предотвращения боевого выгорания.

Урок 5. Нейрохимия выживания: Управление дофаминовым и норадреналиновым балансом под затяжной нагрузкой

«В первые часы кризиса тебя несет адреналиновый шквал. Но на вторые сутки твои запасы норадреналина и дофамина истощаются, и на смену страху приходит смертельная апатия. Выживает тот, кто умеет расходовать нейроресурсы экономно».

Адреналин — это гормон короткого действия. Он мобилизует тело на секунды и минуты. Но при затяжном стрессе (многочасовое ожидание, длительный марш, непрерывное дежурство) ведущую роль начинают играть другие нейромедиаторы: норадреналин (удерживает концентрацию) и дофамин (дает волю к действию).

Если нагрузка длится долго, амигдала и «голубое пятно» ствола мозга работают на пределе, выжигая запасы

этих веществ. Наступает фаза боевого истощения (Combat Depletion):

- Вам становится всё равно, что происходит вокруг (апатия).
- Притупляются инстинкты самосохранения (вы перестаете укрываться, проверять сектора).
- Реакции замедляются, мозг отказывается анализировать информацию.

Задача военного психолога — научить бойца искусственно поддерживать минимально необходимый уровень «рабочих» нейромедиаторов, чтобы не свалиться в смертельную апатию.

— — — — —

Нейробиологический базис: Предотвращение истощения тирозинового пула

Норадреналин и дофамин синтезируются из аминокислоты L-тирозина. При непрерывном стрессе скорость их распада превышает скорость синтеза, и тирозиновый пул истощается.

Чтобы не допустить нейрохимического дефицита, мы используем метод «Микро-побед» (Micro-Goal Setting). Каждое маленькое, доведенное до конца действие (почистил оружие, съел сухпак, проверил снаряжение) дает микро-выброс дофамина, который защищает рецепторы от деградации и стимулирует синтез норадреналина.

— — — — —

Практическое задание: Нейро-протокол «Дофаминовая опора»

Примените этот протокол в условиях затяжного ожидания, монотонной или изматывающей службы, чтобы не дать мозгу уйти в режим выгорания.

Шаг 1. Дробление времени (Тайм-нарезка):

Забудьте о глобальных целях («выжить», «победить», «дождаться конца недели»). Мозг не умеет распределять дофамин на длинные дистанции в стрессе. Разбейте ближайшие 3 часа на микро-интервалы по 30—45 минут.

Шаг 2. Назначение микро-задач (Контроль над процессом):

Для каждого интервала поставьте одну простую, осязаемую физическую задачу, выполнение которой зависит только от вас на 100%.

Примеры задач:

- «Следующие 30 минут я проверяю и чищу оптику».
- «Следующие 30 минут я методично разминаю суставы и разогреваю мышцы».
- «Следующие 30 минут я пошагово проверяю аптечку и жгуты».

Запишите 3 микро-задачи для своего текущего дня:

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

Шаг 3. Фиксация завершения (Дофаминовый маркер):

Как только задача выполнена, обязательно зафиксируйте это физически и мысленно. Скажите себе вслух или про себя: «Выполнено. Шаг сделан. Я контролирую обстановку». Это действие принудительно активирует дофаминовое подкрепление в прилежащем ядре (Nucleus Accumbens).

Урок 6. Боевой микросон (Combat Nap): Техника тактического восстановления сил за 15—20 минут в условиях жесткого дефицита сна

«Сон на войне — это такое же снабжение, как патроны и сухпак. Не поспишь двое суток — и твоя префронтальная кора отключится, оставив тебя с интеллектом и реакцией испуганного ребенка».

Длительное лишение сна (депривация) — главный фактор разрушения боеспособности. На вторые сутки без сна скорость принятия решений падает на 50%, а время реакции увеличивается в два раза. Мозг начинает испытывать

микро-сон (Micro-sleeps) — секундные отключения сознания прямо с открытыми глазами, во время которых боец полностью слеп к угрозам.

В реальных боевых условиях спать по 8 часов невозможно. Но военная психология и физиология предлагают альтернативу — Боевой микросон (Combat Nap).

Это научно обоснованная методика быстрого сброса «аденозинового давления» (сонного давления) за 15—20 минут, которая позволяет восстановить когнитивные функции префронтальной коры до рабочего уровня.

— — — — —

Нейробиологический базис: Сброс аденозина без инерции сна

Когда мы бодрствуем, в мозге накапливается аденозин — побочный продукт расхода энергии. Он давит на рецепторы, вызывая сонливость.

Короткий 15-20-минутный сон состоит исключительно из 1-й и 2-й стадий медленноволнового сна (NREM). Этого времени достаточно, чтобы очистить часть аденозиновых рецепторов, но при этом не зайти в глубокий сон (3-ю и 4-ю ста-

дии).

Если вы проспите больше 30 минут, вы войдете в глубокий сон, и при резком пробуждении по тревоге столкнетесь с инерцией сна (сонным опьянением) — состоянием тяжелого ступора и дезориентации, которое длится до получаса.

— — — — —

Практическое задание: Отработка протокола «Combat Nap» (Военный метод быстрого засыпания)

Освойте технику быстрого расслабления тела и отключения мыслей для засыпания в любых условиях за 2—3 минуты.

Шаг 1. Обеспечение минимальной тактической безопасности:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.