

Н. В. Пусева¹, В. М. Ивашин²

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАНССУГГЕСТИВНЫХ МЕТОДИК В РАБОТЕ ВОЕННОГО ПСИХОЛОГА

Войсковая часть № 2141¹

Военная кафедра УО «Гродненский государственный медицинский университет»²

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам: с изменением нашей жизни меняемся и мы сами. Происходящие в нас перемены помогают выжить, в какие бы условия мы ни попали, но, как показываем практика, не всегда.

Данная работа несёт своей целью преподнести военным психологам и командирам подразделений представление о том, как можно использовать знания о транссуггестивных состояниях, а также, возможно, послужит примером для использования этих знаний в процессе боевой подготовки.

Основой эффективной психологической работы является воздействие, имеющее позитивную направленность. Позитивное психологическое внушение – это процесс реструктуризации личности путём сознательного и активного воздействия на все её структурные компоненты с целью развития способностей к саморегуляции. Способность организма к саморегуляции представляется наименее изученным и наиболее важным вопросом среди других психологических проблем. Термин саморегуляции условный и неоднозначный, т.к. подразумевает три варианта её проявления – биологическую, психологическую и управляемую саморегуляцию.

Как и когда можно применять транссуггестивные техники в работе с военными? Для ответа на этот вопрос необходимо обратить внимание на основные проблемы, возникающие при несении боевой службы.

Практика бесспорно доказала тот факт, что далеко не каждый военнослужащий безболезненно для своего психического здоровья переносит сверхэкстремальные условия прохождения боевой службы, а тем более ведение боевых действий. Находясь под интенсивным воздействием психотравмирующих факторов боевой среды, военнослужащий может получить расстройство психики различной тяжести.

Основным психотравмирующим фактором в боевых условиях, выступает фактор опасности. Страх является стартовым механизмом для осознания опасности для жизни и приводит к активации базовой потребности в самосохранении.

Кроме непосредственно психотравмирующих ситуаций боевой обстановки существует ряд факторов, которые увеличивают риск получить психические расстройства. Об этом свидетельствуют результаты исследований, проведенных в частях Российской армии, дислоцированных в Таджикистане и Чеченской Республике. Кроме перечисленных примеров существует такое явление, как «боевой рефлекс», а также другие проявления последствий участия в боевых действиях: немотивированная бдительность, «взрывная» реакция, притупленность эмоций, агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, общая тревожность, приступы ярости, злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами, непрошенные воспоминания, галлюцинаторные переживания, бессонница, мысли о самоубийстве, «вина выжившего». И это ещё не полный перечень возможных проблем, которые можно было бы предотвратить, или вовремя устранить. Именно в этом наибольший эффект за короткий промежуток времени могут дать транссуггестивные методики: нейролингвистическое программирование, классический гипноз и аутосуггестия. Именно эти методы способны преодолеть защитный барьер сознания за короткий промежуток времени и раскрыть перед человеком огромное количество возможностей в процессе самосовершенствования.

Используя комбинацию недирективной транссуггестивной методики и классического гипноза можно добиться положительного результата в работе с человеком, который боится каких либо воздействий со стороны психолога, так как это воздействие будет незаметным для пациента.

Также немаловажную роль в процессе развития и поддержания саморегуляции играет аутосуггестия.

Исходя из всего вышеописанного, можно сделать вывод о том, что знания транссуггестивных методик могут намного облегчить работу военных психологов, как в плане профилактики психических нарушений, так и в отношении подготовки к военной службе и последующем развитии личностных особенностей военнослужащих.