

Характеры, закаленные в боях

Многие мужчины вернутся со спецоперации с более здоровой психикой, чем раньше



|| Интервью

Врач-психиатр, участник СВО, начальник медицинской службы добровольческого батальона «Барс-14» Василий Ланговой провел в Москве авторский семинар по боевой травме. На него приехали специалисты со всей страны, в том числе и тюменские.

Долгие годы психологи работали в основном с посттравматическими расстройствами мирного общества. Но появилась необходимость изучать и классифицировать психологические реакции, полученные военнослужащими в условиях СВО. Сами мужчины вряд ли станут обращаться к психологам, тем не менее профессиональное сообщество уже готовится оказывать помощь как самим ветеранам, так и членам их семей.

– **Василий, вы и врач-психиатр, и участник боевых действий. За лентой (линией фронта) находились продолжительное время, сами получили ранение и снова планируете вернуться в строй. Личный опыт вылился в семинар по боевой травме, военным неврозам, психологическим реакциям на войне. Что такое военная, боевая травма, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?**

– Военные неврозы, ПТСР и прочие диагнозы, применимые к участникам боевых действий, это совокупность психических реакций человека, часть из которых становятся устойчивыми симптомами. Однако не у всех, кто побывал в зоне боевых действий и подвергся воздействию военных факторов и опасностей, развивается ПТСР. Диагноз не ставится по факту того, что человек – участник СВО.

К примеру, у военнослужащего, участвующего в штурмовых действиях, вполне может не быть признаков неврозов или иных острых реакций психики. И в отдаленном периоде тоже совершенно не обязательно возникновение ПТСР. И в то же время, у гражданского, не-

ожиданно подвергшегося обстрелу в Донецке, могут развиваться острые, шоковые реакции, которые впоследствии приведут к развитию ПТСР или иных расстройств. Что, кстати, более вероятно.

– **Какие симптомы, проявления у боевой травмы?**

– Много разных проявлений, они широко описаны, можете поискать в интернете. Но основное – это флешбэки – внезапные воспоминания, яркие, насыщенные, аффективные. Боец уже дома, вне зоны СВО, и слышит, например, свист, который напоминает ему свист минометной мины. Он падает на землю, закрывает голову руками. Или видит УАЗ и вспоминает, как его товарища, сослуживца расстреляли в таком автомобиле. В такие моменты переживания настолько сильные, что захватывают полностью и на какое-то время отключают от реальности. Поэтому человек старается избегать ситуаций или предметов, которые вызывают воспоминания. Иногда навязчивые образы он видит во сне.

– **Человек осознает, что травмирован?**

– Бывает по-разному. Кто-то понимает, а кто-то и не подозревает, что психически нездоров. ПТСР лечится, по возвращении домой нужно обращаться к специалистам. Помогут.

– **Военные психологи и гражданские – есть ли существенное отличие?**

– Военные психологи – довольно закрытое и узкое сообщество. Они работают с небольшим количеством военнослужащих, и им будет нужна помощь. У людей, вернувшихся со спецоперации, могут возникнуть сложности. Не обязательно ПТСР, но депрессии, неврозы, тревоги, психосоматические реакции будут. У многих изменится характер. Часть мужчин вернется со спецоперации психически здоровее, чем раньше. Там человек переосмысливает жизнь, обретает новые ценности, нередко находит себя. Он занят важным делом, которое больше его личного эго, – защищает интересы страны. Это способствует психиче-



Мужчины в зоне СВО переосмысливают жизнь, обретают новые ценности || Фото Екатерины ХРИСТОЗОВОЙ и Сергея КУЛИКОВА

ской устойчивости, самоуважению. Парни приобретают новые компетенции, становятся более сильными, выносливыми, умелыми. Их греет чувство выполненного долга.

Женщины, кстати, сразу это замечают. Одна рассказывает, что приехал муж в отпуск, и она в него заново влюбилась. Скептический, пассивный, расслабленный стал бодрым, властным, конкретным. Появился блеск в глазах. Она уж и забыла, что он когда-то был таким.

На мой взгляд, с большей частью проблем демобилизованных гражданские психологи вполне справятся. Если есть желание работать с проблемой, то всегда можно получить дополнительные знания. Сейчас много специалистов, которые готовы учиться, чтобы оказывать эффективную психологическую помощь участникам СВО и членам их семей. Для этой цели и был организован семинар.

– **Вы сами были за лентой и хорошо знаете настроение бойцов. Когда возвращаетесь в отпуск, о чем интересно поговорить? На какие вопросы не хочется отвечать, а на какие темы пообщаетесь с удовольствием?**

– Не надо спрашивать про ужасы или про какие-то неоднозначные, горячие события. Никаких жареных фактов. Спрашивайте о быте, о том, что боец видел, о людях – военных и гражданских, которые были ря-

дом. Тогда больше шансов, что разговор получится.

– **Да, про быт интересно: как там все устроено?**

– У большинства неверное представление о военной операции. Людям кажется, что это нескончаемая стрельба, танки, самолеты, налеты, взрывы – как в кино... Конечно, всего этого много: летают дроны, и стреляют там непрерывно. Однако это лишь небольшая часть солдатской жизни.

А на 80 процентов – это тяжелая физическая работа, тренировки, учения. Бойцы обустроивают блиндажи, копают фортификационные сооружения, готовят еду, спят, общаются с сослуживцами и местными жителями. И только периодически выходят на передовую, чтоб сменить друг друга. Основа жизни – военный, фронтовой быт.

– **У военных своеобразный юмор, они грубоваты. Мобилизованные со временем тоже переживают такую манеру общения. Дома жены удивляются и не знают, как реагировать. Что посоветуете?**

– Пространство войны – мужской мир: грубый, жесткий, вооруженный, с высоким уровнем агрессии. Не в том смысле, что все друг с другом дерутся и ругаются, а в том, что общение между военнослужащими часто резкое, прямолинейное, грубое, на повышенных тонах. Бойцы выражают свои чувства прямо и непосредственно, вза-

Цитата

Врач-психиатр, психотерапевт, участник СВО 2022–2023 годов, начальник медицинской службы добровольческого батальона «Барс-14» Василий ЛАНГОВОЙ:

– Современные боевые действия в текущем конфликте разительно отличаются от прошлых войн и конфликтов, как отличается и набор факторов, воздействующих на психику людей. Да и сам человек уже другой. Немаловажно то, с каким набором антропологических характеристик люди оказываются на войне. Что они думают о себе, как воспринимают и представляют себя. Время, прошедшее с начала СВО, сделало эти отличия и изменения яркими, выпуклыми.

имоделяют командами, приказами, требованиями, претензиями. Такое общение становится привычным. Вернувшись в мирную среду, мужчина по инерции будет вести себя точно так же – он же долгое время так и общался, огрубел. И вот что важно: ждет такой же реакции в ответ. Поэтому, если он сам не переключился на мирный режим общения, близким в жесткой форме стоит дать отпор. Чтобы он услышал, понял: «Так нельзя. Я дома, здесь другие правила». Постепенно мужчина станет мягче.

– **Как общество может помочь вернувшимся с СВО адаптироваться к мирной жизни?**

– Их нужно встретить с уважением и благодарностью, оценить их вклад в дело защиты Родины. У бойца не должно появиться ощущение, что он никому не нужен. Обязательно стоит вовлекать участников СВО в мирную деятельность, ведь посттравматические расстройства развиваются в условиях социальной изоляции. Бывает, что среди людей ветеран чувствует себя одиноким. Родные заняты зарабатыванием денег, со старыми друзьями поговорить не о чем, с коллегами тоже... А в мирной жизни много дел: пусть занимается детьми, строит дом, копает огород или чистит снег, ведет в школе уроки мужества, занимается волонтерской деятельностью, организует сообщества, передает боевой опыт. Помогайте бойцу всеми корнями встать в мирную жизнь.

– **Василий, вы уже были в зоне СВО и снова собираетесь, хотя как профессионал так востребованы здесь, в мирной жизни. Почему?**

– Я считаю своим долгом помочь стране. Хочу Победы, хочу участвовать в масштабном историческом действии. Я родом с Донбасса, закончил государственный Донецкий медицинский университет, работал врачом скорой помощи в Горловке.

Татьяна ТИХОНОВА