

**Одного разу воїн —
воїн назавжди**

CHARLES HOGE

ONCE A WARRIOR, ALWAYS A WARRIOR

**NAVIGATING THE TRANSITION FROM COMBAT
TO HOME-INCLUDING COMBAT STRESS,
PTSD, AND MTBI**

LYONS PRESS · 2010

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

ЧАРЛЬЗ ГОУГ

ОДНОГО РАЗУ ВОЇН — ВОЇН НАЗАВЖДИ

ЯК ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЗВИЧНОГО
ЖИТТЯ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Переклала з англійської

Ольга Корнюшина

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2024

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 615.85:[159.944.4:355.01-057.36]](0.062)

Г 74

Гоуг Чарльз

Г 74 Одного разу воїн — воїн назавжди. Як повернутися до звичного життя після бойових дій / пер. з англ. Ольга Корнюшина. — К. : Наш Формат, 2024. — 352 с.

ISBN 978-617-8277-73-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-8277-74-1 (електронне видання)

Військовий психіатр, полковник Армії США Чарльз Гоуг досліджує психофізіологічні та психіатричні аспекти участі в бойових діях і повернення військових до мирного життя. Автор розглядає профілактику й лікування бойового стресу, посттравматичного стресового розладу та інших психофізіологічних реакцій на війну. Книжка містить інформацію та практичні поради, які необхідні військовим для успішного переходу з бойового середовища до мирного життя.

Видання буде корисним учасникам бойових дій, членам їхніх родин, військовим лікарям, психотерапевтам і психіатрам, викладачам та студентам медичних навчальних закладів, а також роботодавцям, працівникам держустанов, громадських та благодійних організацій.

УДК 615.85:[159.944.4:355.01-057.36]](0.062)

Перекладено з англomовного видання *Once a Warrior — Always a Warrior*, написаного Charles Hoge, вперше опублікованого Lyons Press, імпринтом The Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., Перекладено та видано українською мовою за домовленістю з Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc.

Без письмового дозволу Rowman & Littlefield Publishing Group, Inc., заборонено відтворення чи передача частини цієї книги у будь-якій формі, електронним чи механічним способом, включно з фотокопіюванням, перевиданням, зберіганням в інформаційному сховищі чи пошуківій системі.

Усі права застережено. All rights reserved

© Charles W. Hoge, 2010

© Корнюшина О., пер. з англ., 2024

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2024

ISBN 978-617-8277-73-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-8277-74-1 (електронне видання)

ЗМІСТ

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

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

«Що таке благодать?» — спитав я Бога.

Він сказав:

«Усе, що відбувається».

Іван від Хреста

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 опанування 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 самодопомоги 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 військовослужбовців, 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 покоління 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 непристосованості або дезорієнтації внаслідок удару чи струсу голови, коли «вирубило» 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.*

мозку, отриманим унаслідок вибухів. У реальності ж ці проблеми виникають з багатьох причин. У ветеранів Іраку та Афганістану струс головного мозку або лЧМТ гіпердіагностували, недодіагностували або ж діагностували неправильно, що призвело до необґрунтованого, а в деяких випадках і шкідливого лікування.

Існують суперечки щодо того, коли саме нормальна реакція на бойові дії чи стрес перетворюється на ПТСР. У кожного є «точка зламу», і воїни іноді досягають її після важких подій на полі бою або через повне фізичне чи психічне виснаження. Очікувано, що ці «реакції на бойовий стрес» (які також називають «гострими реакціями на стрес» або «оперативними реакціями на стрес») виникнуть на полі бою, і хороші командири готують свої підрозділи до цього невідворотного факту. Реакції на бойовий стрес долають відпочинком та заспокоєнням, і вони рідко коли перетворюються на ПТСР. Ці реакції не є психічним розладом.

Досягнення «точки зламу» в бою не означає, що воїн зламався. Це просто означає, що воїну потрібно перегрупуватися та перезарядитися, щоб мати можливість повернутися до бою. У більшості воїнів, навіть після сильного стресу та травми, не розвивається ПТСР. Але вони вже не будуть такими, якими були до участі в бойових діях, і це тягар воїна. Після участі в бойових діях воїни можуть реагувати по-різному. Проявляється сила характеру, різка й пряма, яка часом може змусити інших почуватися незручно. Проявляється зрілість, але бойові дії також беруть своє, і людина може почуватися старою. Військовослужбовці нерідко відчують, ніби постаріли на одне або два десятиліття протягом однієї ротації. Воїни більш незалежні, проте це може викликати складнощі з субординацією на роботі.

Багатьом воїнам важко відновити стосунки з близькими при те, що вони створюють міцні зв'язки на все життя зі своїми побратимами. Це відбувається не тільки тому, що вони змінилися, а й тому, що їхні близькі та суспільство не завжди розуміють ці зміни або розглядають їх як «погані» чи як «хвороби». На жаль, ПТСР почали плутати з різними нормальними реакціями, через які проходять воїни.

Багато в чому ПТСР фізично неможливо відрізнити від тривалого сильного стресу. Під час затяжного напруження «термостат»

стресу перемикається на інший режим роботи. Тривалий стрес викликає численні зміни нервової та ендокринної (гормональної) систем, які впливають на весь організм. Це може викликати прискорене серцебиття та підвищений артеріальний тиск, зміни рівня гормонів, підвищення адреналіну, зміни концентрації уваги та пам'яті, а також зниження імунітету для боротьби з інфекціями. Дослідження показують, що старіння клітин в організмі, які перебувають під впливом тривалого стресу, може прискорюватися. Це підтверджує враження ветеранів бойових дій про те, що вони старіють швидше, ніж їхні однолітки, які залишалися вдома. Через перебування в зоні бойових дій, що є формою тривалого та сильного стресу, організм може по-іншому пристосовуватися до нормального щоденного рівня стресу або реагувати на нього. Ці фізичні (фізіологічні) зміни в організмі мають два боки. У воїнів розвиваються прекрасні навички спостереження та рефлексії. Однак після ротації вони іноді надмірно реагують на певні речі, що призводить до напружених стосунків і проблем удома чи на роботі.

Повернення додому

Повернення додому з бойової ротації схоже на повернення до тривимірного світу після перебування в чотирьох вимірах. Важко зрозуміти, хто насправді збожеволів: ти чи інша частина світу. Решта світу не може зрозуміти концепцію четвертого виміру. Вони не здатні приміряти це на себе або й просто не зацікавлені в цьому. Військовослужбовці та ветерани часто відчують, що витрачають свій час на спілкування з людьми, які не можуть зрозуміти їх, і багато хто з них справді почувається як удома лише в зоні бойових дій. Один солдат-піхотинець через кілька місяців після повернення з Іраку сказав: «Попри все пекло і страждання, які я пережив під час війни, все одно краще воювати, ніж щодня прокидатися та мати справу з усією цією маячною тут, удома, з так званим життям та роботою».

Морський піхотинець, який був в Іраку, сказав: «Правда в тому, що багато морських піхотинців губляться, коли повертаються додому. Між нами та цивільними прірва, яка впливає на розуміння одне одного».

У цій книжці ми розглянемо, чому солдат, якого я процитував вище, вважає, що він радше повернувся б до бою, і чому морський піхотинець відчуває розкол між своїми побратимами та цивільними. Ми дослідимо суперечності та парадокси посттравматичних стресових розладів і відділимо ПТСР від того, чим він не є. Найважливіше — те, що ви отримаєте конкретні настанови, щоб проживати життя з більшою радістю та сенсом, приймаючи свій дух воїна та використовуючи навички, які у вас вже є, щоб здійснити успішний «перехід» або «реадаптуватися» після участі в бойових діях, незалежно від того, чи це буде протягом кількох місяців після повернення додому або протягом наступних десятиліть. Ніколи не пізно. Процес «переходу» та «реадаптації» не означає, що ви відмовляєтесь від ролі воїна, радше ви навчитеся підсилювати або послаблювати свої військові реакції залежно від того, що відбувається навколо вас, завжди адаптуючись до середовища, у якому ви опинилися.

«Перехід» та «реадаптація»

Часові рамки «переходу/реадаптації», що є предметом цієї книжки, погано визначені та сповнені небезпек. Залежно від того, з ким ви розмовляєте, вони можуть охоплювати час від виходу з літака (або човна), завершення процесу реінтеграції (включно з оцінкою стану здоров'я ветеранів війни в Іраку/Афганістані після ротації), період «медового місяця» (для всіх, хто одружений і на кого чекали протягом тривалої ротації), планову відпустку, перші три місяці вдома, демобілізацію (якщо ви служите в Національній гвардії чи резерві), повторну оцінку стану здоров'я після ротації (для ветеранів Іраку/Афганістану), приблизно дев'ять місяців першого року вдома, а потім, можливо, тривалий час після цього (роки). Все залежить від вашого досвіду під час війни, від того, чи були ви залучені в повторних ротаціях, чи чекала на вас попередня робота після повернення, чи розвалився ваш шлюб або стосунки, скільки болю ви відчували через фізичні травми, чи довелося вам боротися за право опіки над своїми дітьми та від інших факторів. Коротко кажучи, немає чіткого визначення того, що таке звичайний період «переходу/реадаптації». Користь цієї книжки для вас не визначається тим, скільки часу минуло відтоді, як ви повернулися додому.

Те, як воїни та члени їхніх родин описують перехідний досвід, часто відображає прірву в їхньому сприйнятті. Одружені військово-вслужбовці, які щойно повернулися додому після служби в пустелі чи джунглях, не здатні зрозуміти, що може бути гірше, ніж коли в тебе щодня стріляють або ти постійно живеш із цією загрозою, тимчасом як їхня друга половина відчуває, що гірше було й... чекати, хвилюватися, самотужки виховувати дітей, вести домашнє господарство, жонглювати всім, з чого тут складається життя, і так далі. Ви маєте протилежний досвід, а реальність полягає в тому, що й ті, хто воював, і ті, хто чекав удома, змінилися під час ротації і вже не є тими самими людьми, якими були на момент прощання. Подібний розкол відбувається також із друзями та родиною.

Кожне покоління воїнів вважає свою війну унікальною, і справді, багато в чому кожна війна такою і є. Ветерани Другої світової та Корейської воєн брали участь в інтенсивних бойових діях на великих фронтах. Їх вітали вдома як героїв, але в публічній площині мало обговорювали потенційний вплив бойового досвіду на них або й узагалі уникали таких розмов. Ветерани В'єтнаму мали справу з річними ротаціями, пов'язаними зі звичайними та партизанськими бойовими діями високої інтенсивності. Після повернення вони зіткнулися з ворожою громадськістю, яка не розуміла того, як вплинув на них бойовий досвід, і не співчувала. ПТСР ще не визнавали, і багатьом ветеранам В'єтнаму казали, що їхні післябойові реакції були результатом алкоголізму чи зловживання наркотиками, маючи на увазі, що їхні проблеми — це їхня «провина». Ветерани Першої війни в Перській затоці мали справу з величезною невизначеністю під час річної підготовки до бойових дій: існував високий рівень загрози хімічних та біологічних атак, а потім була коротка інтенсивна наземна операція за звичайними законами війни.

За останні двадцять років* відбулося кілька оперативних бойових розгортань, серед яких були бойові, охоронні та гуманітарні місії у Панамі, Сомалі, Гаїті, Боснії, Косові та інших місцях. Ветерани війн в Іраку та Афганістані (операції «Свобода Іраку» та «Нескорена свобода»). Покоління, яке пережило її вересня, дізналося про війну без

* Книжка видана у 2010 році. — Прим. наук. ред.

чіткої лінії фронту, окрім колючого дроту по периметру передової оперативної бази, а також брало участь у різних місіях. Завдання цих бойових, охоронних, гуманітарних, навчальних місій для місцевих громадян мали виконувати в тих самих секторах, що й бойові дії. Вони також зіткнулися із численними ротаціями, продовженням терміну дислокації в театрі бойових дій, повторним призовом на дійсну службу, так званим прихованим призовом, призовом батьків-одиноків та подвійним призовом у військових сім'ях (де в ротаціях брали участь обоє з подружжя), а також багатьма іншими викликами.

Однак щоденний досвід війни з погляду простого лінійного піхотинця й будь-кого, хто підтримує його за межами периметра або у конвоях, частинах матеріально-технічного забезпечення, постачання, медичній службі, розвідці, авіації тощо, має величезну схожість у всіх війнах. Це робота 24/7 у ворожому оперативному середовищі, де вас намагаються вбити, використовуючи тактику і зброю, що не дуже змінилися за минулі роки (засідки, снайперський вогонь, міномети, дорожні міни, гранати, ракети тощо), де ви можете виявитися цілком безпорадними, тому що вороги не мають вигляд комбатантів, і де вам заважають будь-які наявні на цей момент правила ведення бойових дій (а вони ще й часто змінюються) або будь-які інші безглузді накази, які можуть надходити від вищого керівництва в моменти хаосу.

Унікальні виклики, що стоять перед сучасними воїнами

За останні роки військові розглядають «відновлення» здоров'я воїна після боїв приблизно так само, як і відновлення або ремонт обладнання та транспортних засобів. Через тривалі війни в Іраку та Афганістані й багаторазові ротації в суспільстві з'явилися нереалістичні очікування, що воїни (і члени їхніх сімей) зможуть фізично та психічно «перезавантажитися» для наступного відрядження в гарячу точку менш ніж за дванадцять місяців. З початку цих воєн багато активних піхотних бригад та полкових бойових груп неодноразово проводили бойове розгортання, причому час «відпочинку» між розгортанням не набагато перевищував час, проведений у театрі бойових дій. Військовослужбовці деяких підрозділів

резерву чи національної гвардії проходили більше однієї мобілізації, мали схожі проблеми, кожна з яких тривала до двадцяти місяців, включно з навчанням перед ротацією. Воїни надовго відклали життєві плани — навчання в коледжі, сім'ю та цивільну кар'єру.

Сучасні воїни стикаються з накопиченням емоційного навантаження через те, що не можуть виховувати своїх дітей, пропускаючи багато подій у їхньому житті, не можуть бути присутніми на похоронах близьких чи друзів або не мають змоги допомогти в догляді за літніми батьками. Уперше до прямих бойових дій була залучена значна кількість жінок. Батьки-одиначки зіткнулися з проблемою організувати тривалий догляд за дитиною. Маємо докази того, що відсутність батьків під час ротацій спричинила погіршення поведінки та успішності у дітей військовослужбовців, а в деяких випадках і жорстоке поводження з дітьми. Пари, де обидві половинки були військовими, мали схожі проблеми.

Воїни та члени їхніх родин часто дивуються тому, наскільки важким є перехідний період після повернення з бойової ротації. Багато хто очікує, що знадобиться трохи часу, щоб усе повернулося до «нормального» стану, але виявляє, що «нормальне» є ілюзорним, а час — відносним.

Уряд чудово готує людей до війни, але не може повністю повернути людей до цивільного життя та смиренного серця.

*Молодший військовослужбовець морської піхоти
після Іраку*

Після того як ми повернулися, багато хто з нас повернувся лише тілом. Наші душі залишилися там.

Армійський інженер після Іраку

Перехідний період — це загальна картина того, як воїн має спробувати пристосуватися до суспільства, але короткостроковий період дуже важливий, починаючи з моменту, коли воїн залишає поле бою, і закінчуючи моментом виходу на вулицю вдома. Якщо я щось дізнався зі свого досвіду, так це те, що перехідного періоду не було взагалі.

Ветеран В'єтнаму

Я хочу висловити подяку багатьом солдатам, морським піхотинцям, матросам, пілотам та членам їхніх сімей, з якими я зустрічався протягом років моїх досліджень і клінічної роботи та чиїми цитатами, історіями служби в Іраку й Афганістані я надихався, щоб створити цю книжку. (Імена та деякі історії змінено, щоб захистити згаданих у них осіб.)

Я також хочу подякувати моему співробітникові та другові, старшому сержанту у відставці Майклу Шиндлеру, який допоміг оживити досвід повернення додому, поділившись своєю історією, що складається з двох відряджень у В'єтнам (у 1970 та 1971 роках) і двадцятивосьмирічної кар'єри в армійській піхоті (кваліфікація рейнджера, дві відзнаки бойового піхотинця), як в активному, так і в резервному складі. Перехідний період та боротьба з його власними демонами війни розпочалися для старшого сержанта Шиндлера лише у 2002 році, після того як він пішов у відставку з армії, більше ніж через тридцять років після власного досвіду бойових дій. Хоча й минуло вже стільки часу, його перехід був не менш прямим і негайним, ніж якби він почав його того ж дня, коли повернувся із зони бойових дій. Його слова доповнюють численні цитати й історії воїнів з Іраку та Афганістану і підкреслюють можливість, яку ці воїни мають, щоб розв'язати проблеми перехідного періоду набагато раніше, ніж воїни попередніх конфліктів.

Насолоджуйтеся читанням і, будь ласка, без вагань надавайте мені будь-який зворотний зв'язок на сайті onceawarrior.com.

Чарльз Гоуг

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЦІЄЮ КНИЖКОЮ

Розділ 1 розповідає, що таке посттравматичний стресовий розлад, а також пояснює фізіологію стресу і те, коли саме нормальні реакції та звичайні «перехідні» проблеми стають посттравматичним розладом. У цьому розділі пояснюємо парадокс ПТСР — те, що медичні працівники називають симптомами, також є навичками виживання в бою, — і як цей парадокс може породжувати страждання після повернення додому. Цей розділ допоможе вам зрозуміти, що ПТСР — це не «емоційна» чи «психологічна» проблема, а фізіологічний стан, який містить у собі фізичні, емоційні, психологічні та поведінкові реакції. Це надзвичайно важливо, аби зрозуміти, що із цим робити. ПТСР — це загальноприйнятий термін, який використовують для опису багатьох реакцій на бойові дії, які виходять за рамки медичного діагнозу. ПТСР також тісно пов'язаний із широким спектром впливів на фізичне здоров'я, зокрема на ендокринну, серцево-судинну та імунну системи.

Розділ 2 охоплює тему бойової лЧМТ (легкої черепно-мозкової травми, тобто струсу мозку) та її зв'язок із посттравматичним стресовим розладом і різними фізичними, когнітивними та поведінковими симптомами, що виникають після повернення додому з ротації. Навіть серед медичних працівників існує багато плутанини щодо лЧМТ, про що йтиметься в цьому розділі.

Розділи 3–11 присвячені конкретним навичкам, які допоможуть у процесі переходу, зокрема містять поради для подружжя,

партнерів і членів сімей воїнів. Коли я розмірковував над змістом цих розділів, присвячених питанням самодопомоги, то виявив, що намагаюся знайти найкращий термін(-и). Моя дружина запропонувала термін *навігація* замість таких слів, як *здатність упоратися, подолання, зцілення, одужання, виживання, розуміння, вихід за межі, покращення* або *самодопомога*. Цей термін передбачає активність та залучення, впевнену здатність керувати процесом і не містить припущення, що у вас щось зламалося. Можливо, необхідно щось налаштувати, підсилити або підкрутити, але особисто з вами все в порядку.

Теми посттравматичного стресового розладу та перехідного періоду після бойових дій не мають прямого стосунку до хвороби. Вони також не причетні до зростання, хоча існує цілий масив літератури про «посттравматичний ріст». Так, ми зростаємо завдяки всьому нашому життєвому досвіду, але ми не просимо того «зростання», яке нам підкидає життя. Ми мало впливаємо на природу якогось божественного плану, удачі, долі чи випадкових збурень, які життя може послати нам, або й зовсім не маємо над цим контролю.

Слово «навігація» просочене духом цієї книжки — знайти власний шлях до здорового, осмисленого життя воїна, отримуючи допомогу на цій дорозі, але розуміючи, що ні в кого немає для вас відповідей або чарівної таблетки. Для воїнів навігація (орієнтування на місцевості, або LANDNAV) — необхідна навичка, яку вони відточують, щоб бути впевненими, що завжди знатимуть, де вони є, де їм потрібно бути та куди наводити вогонь. Якщо ваші навички LANDNAV знизилися, ви можете збитися зі шляху, загубитися або навести вогонь на неправильну ціль. Невелика помилка може призвести до провалу місії. Але якщо ви зосередитеся на цій навичці, це допоможе вам досягти успіху. «Навігація» (LANDNAV) стала фундаментом цієї книжки.

Окрім опису індивідуальних навичок LANDNAV, у розділі 8 ви знайдете інформацію про те, як здійснювати навігацію в системі охорони психічного здоров'я, якщо захочете звернутися по професійну допомогу або вам доведеться це зробити. У цьому розділі

розглянуто кілька фактів про лікування ПТСР, лЧМТ та інших пов'язаних з війною реакцій. Це може допомогти вам захистити свої інтереси або потреби близької вам людини та знайти формулу, яка найкраще працює для вас.

Перший реальний факт полягає в тому, що багатьом фахівцям із психічного здоров'я перешкоджає наявна структура надання медичної допомоги та/або вони не мають достатньої підготовки чи досвіду в лікуванні ветеранів бойових дій. Імовірно, вони знатимуть, як діагностувати посттравматичний стресовий розлад та інші проблеми психічного здоров'я, але не обов'язково володітимуть словниковим запасом, який описує унікальний військовий досвід, або не розумітимуть, що в рамках цього досвіду є нормальним. Більшість ветеранів бойових дій хочуть відчувати, що людина, яка слухає їхню історію, здатна її зрозуміти, гідно оцінити та співпереживати їй. Це не означає, що кожного психотерапевта треба відрядити в зону бойових дій, але означає, що кожен психотерапевт повинен усвідомлювати обмеження рівня своїх знань про військову культуру. Професійних знань або досвіду медичного працівника може бути недостатньо, щоб визначити, що є нормальним або ненормальним для конкретного ветерана бойових дій, але якщо вони відкрито й чесно визнаватимуть власні обмеження, це може суттєво сприяти прихильності ветеранів або членів їхніх родин.

Другий реальний факт полягає в тому, що навіть найкращі методи лікування посттравматичного стресового розладу зовсім не на 100 відсотків ефективні, радше, їхня ефективність — приблизно 50 відсотків. Плутанина в лікуванні симптомів, пов'язаних із лЧМТ, яка існує в медичній спільноті, посилює проблеми з ефективністю терапії. На це впливає багато факторів, включно зі станом системи охорони здоров'я, а також поточним становищем науки та практикою різних підходів до лікування. Деякі ініціативи, спрямовані на допомогу військовослужбовцям і ветеранам, насправді можуть мати протилежний ефект.

Це не означає, що ви повинні прийняти поразку і не намагатися отримати допомогу. Це просто означає, що важливо знайти час, щоб дізнатися про широкий спектр доступних варіантів

лікування та «самодопомоги» і про те, як застосувати їх у найзручніший для вас спосіб, вміти їх поєднувати для підвищення ефективності й підготуватися до того, щоб узяти відповідальність за своє здоров'я на себе та вміти краще обстоювати власні інтереси чи потреби близької людини. Фахівці з психічного здоров'я не завжди зможуть витратити час на пояснення цих моментів.

Зрештою, ця книжка розповідає про те, як орієнтуватися серед небезпек, підводних каменів та можливостей для «росту» в унікальній домашній зоні після того, як ви, ваша дружина/ваш чоловік, член сім'ї чи друг повернулися з військової служби. LANDNAV означає розуміти дух воїна, повсякчасно відстежувати своє місцеперебування, планувати те, куди вам рухатися далі та на яких координатах потрібно зосередитися. Здатність здійснювати навігацію в небезпечному середовищі — це саме та навичка, яка потрібна, щоб вийти з будь-якої ситуації. Військову абревіатуру LANDNAV[®] було використано та перетворено на мнемонічну абревіатуру, щоб допомогти вам навчитися стратегій «подолання»/«навігації» в унікальній домашній зоні під час не дуже чітко визначеного «перехідного» періоду, який може тривати лише декілька місяців або роками.