

Структура и основное содержание программы (тематические, учебные планы, структура занятий)

№ п/п	Характер мероприятия	Тема	Составляющие
1.	Инструкторско-методические занятия (эдукативное направление)	Понятие о боевом стрессе и его влиянии на организм.	Понятие стресса и боевого стресса
			Влияние стресса на организм
2.		Факторы, способствующие развитию негативного состояния в/сл.	Новизна
			Внезапность
			Дефицит времени
			Высокие нагрузки
			Длительные нагрузки
			Неопределенность
			Риск
3.		Внешние признаки ОСР, БПТ и необходимости оказания помощи в/сл.	Общее выражение лица (мимика) и дыхание
			Кожные вазомоторные реакции
			Координация движений
			Состояние нервно-мышечного аппарата
			Потливость кожи лица и рук
			Спектрально-темпоральные показатели речи
			Функция зрения
			Зрачки глаз
			Функции слезоотделения
			Симметричность глазных щелей
4.		Виды ОСР и алгоритмы помощи.	Плач
			Агрессия
			Истерика
			Психомоторное возбуждение
			Апатия
			Страх
			Ступор
	Нервная дрожь		
5.		Эшелонированность (страты) оказания помощи военнослужащим.	1-я страта (Зеленая зона)
			2-я страта (Желтая зона)
			3-я страта (Оранжевая зона)
			4-я страта (Красная зона)
6.		Принципы оказания психологической помощи «БЛОКПОСТ» А.Г. Караяни.	Принцип близости
			Принцип личностного подхода
			Принцип оперативности
			Принцип краткосрочности
			Принцип простоты
			Принцип обеспеченности
	Принцип системности		

№ п/п	Характер мероприятия	Тема	Составляющие
			Принцип твердости
7.	Тренинговые занятия (тренировочное направление)	Модель оказания психологической помощи SIX Cs (Израиль).	Commitment (обязательства; никуда не уйдете)
			Challenge (задача; простые задачи возрастающей сложности) and control (простые решения)
			Cognition (пробудить когнитивную систему) and communication (задействование всех сенсорных каналов)
			Continuity (непрерывность; хронология против спутанности)
8.	Обучение военнослужащих методам саморегуляции.		Медитация осознанности
			Медитация контроля
			Идеомоторная тренировка
			Техника глубокого дыхания Вима Хофа
			Прогрессивная мышечная релаксация
			Техники управления эмоциями
9.	Виды девиантного поведения в/сл в условиях боевых действий и возможный ущерб от них.		Суицид
			Мародерство
			Трусость
			Дезертирство
			Предательство
			Добровольная сдача в плен
			Членовредительство
			Жестокое обращение по отношению к населению
			Употребление ПАВ
			Убийство командиров и сослуживцев
	Братание с противником		
10.	Религиозный копинг как психологический ресурс военнослужащего.		Понятие копинг-поведения
			Религиозный копинг как психологический ресурс
11.	Защита от информационного противодействия противника.		Виды информационного воздействия
			Способы защиты от информационного воздействия
12.		Влияние принудительной изоляции на психологическое состояние человека	Психологические особенности при принудительной изоляции

№ п/п	Характер мероприятия	Тема	Составляющие
			Способы самопомощи в ситуации принудительной изоляции
13.		Медикаментозные средства поддержки функционального состояния	Седативные средства и их применение Стимулирующие средства и их применение
14.		Постановка и коррекция краткосрочных и долгосрочных жизненных целей	Метод «Колесо жизненного баланса»;
15.			Тренинг Р.Гандапаса «Полноценная жизнь как проект»