

Проект «Народный перевод»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Методические рекомендации военнослужащим ВС
Украины



Первоначально издано ВП 7-00(03).01 в апреле 2020 года.

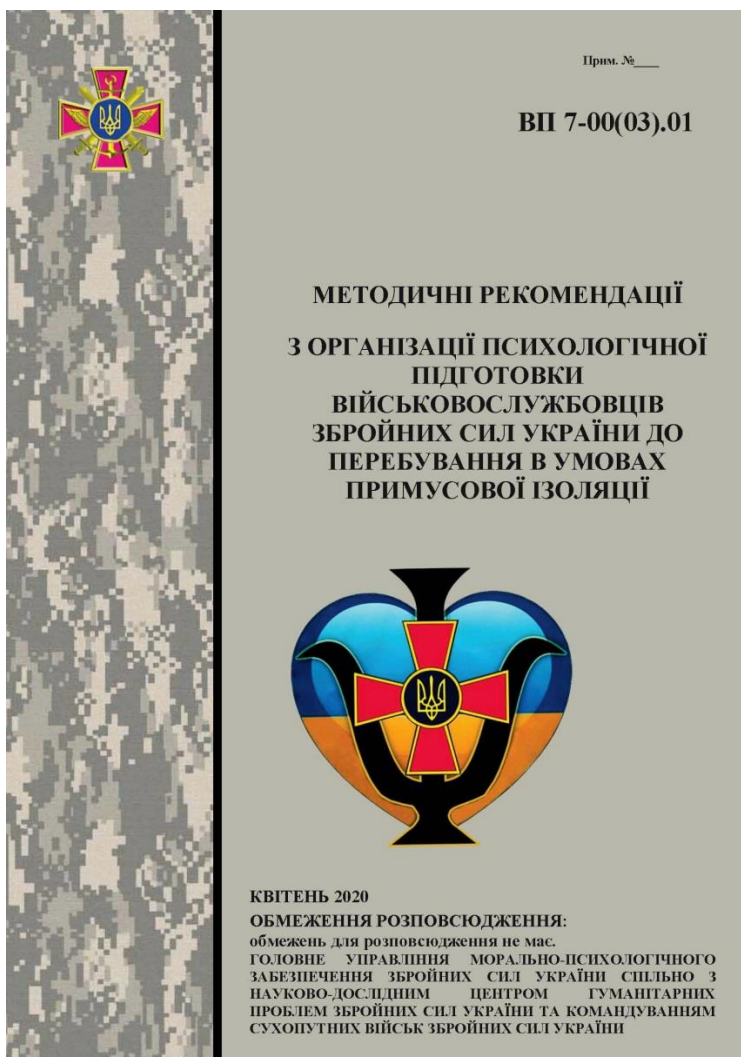
Переведено неофициально на русский язык в марте 2023 года.

Без ограничений на распространения.

Данное пособие издано впервые Главным управлением морально-психологического обеспечения Вооружённых Сил Украины совместно с Научно-исследовательским центром гуманитарных проблем Вооружённых Сил Украины в 2020 году на украинском языке, без ограничений на распространение.

Утверждено начальником Генерального штаба ВС Украины генерал-лейтенантом С. Корнейчуком.

Оригинальная обложка:



Переведено на русский язык участниками проекта «Народный перевод».

Данный текст является прямым переводом с украинского языка, составлен в научно-познавательных и справочных целях, не редактировался, не должен использоваться для обучения без осмысления и интерпретации с учётом обстоятельств его происхождения, не отражает позицию переводчиков и иных участников проекта «Народный перевод». Относитесь к написанному критически и в случае сомнений по сути и форме написанного обращайтесь к специалистам в соответствующем вопросе.

народный.перевод.рф

t.me/svo_institute

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
Введение.....	5
Ссылки на военные публикации.....	7
Основные термины и определения	8
Перечень сокращений и условных обозначений	10
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	11
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВС УКРАИНЫ К ПРЕБЫВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ	13
3. ПОРЯДОК ОЦЕНИВАНИЯ.....	15
4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВС УКРАИНЫ К ПРЕБЫВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ	16
5. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
Приложение 1: Рекомендации для самостоятельной подготовки	17
Приложение 2: Упражнения и приёмы для снятия напряжения и боевого стресса (стресса)	18
Приложение 3: Самомассаж для снятия боевого стресса	23
Приложение 4: Методика работы с БАТ	24
Приложение 5: Советы по поведению военнослужащего во время пленения и нахождения в плону	27
Приложение 6: Перечень теоретических знаний и практических действий (умений, навыков) для подготовки военнослужащего к пребыванию в условиях принудительной изоляции (выходной контроль)	30
6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (ИСТОЧНИКОВ)	32

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная военная учебно-методическая публикация (далее – Методические рекомендации) разработана рабочей группой Главного управления морально-психологического обеспечения Вооружённых Сил Украины (далее – Главное управление) совместно с Научно-исследовательским центром гуманитарных проблем ВС Украины, Командованием Сухопутных войск ВС Украины, специалистами по реинтеграции, прошедшими соответствующую подготовку с участием Объединенного управления по возвращению в строй личного состава Министерства обороны США¹, имеющими соответствующие сертификаты.

Публикация согласована с заинтересованными органами военного управления Вооружённых Сил Украины и структурными подразделениями Генерального штаба ВС Украины.

Методические рекомендации предусмотрены для применения в качестве дополнительного методического материала при подготовке воинских частей (подразделений) Вооружённых Сил Украины.

Методические рекомендации предлагаются к использованию в практической работе командирами воинских частей (подразделений) и военнослужащими Вооружённых Сил Украины.

Настоящие Методические рекомендации разработаны с учётом стандарта NATO STANAG 7226 Ed./APRP – 3.3.7.3 (A), принятого и введённого с оговоркой.

Все вопросы, касающиеся этих Рекомендаций, направлять в ***.

1. *Joint Personnel Recovery Agency (JPRA) – прим. редактора*

Введение

Тема военного плена лежит в нескольких плоскостях. С одной стороны – это профессиональный риск, угроза, стоящая в одном ряду с вероятностью быть раненым или убитым. С другой стороны – страх того, что на протяжении всей истории войн пленных либо показательно жестоко убивали, либо оставляли в живых, но калечили, превращая их в обузу и предостережение для своего народа.

Страх подкрепляется также рассказами освобожденных и свидетельствами о жестокости пыток, которым те подвергались в плену.

Первые признаки изменений в обращении с военнопленными наметились только в XVI веке, когда в 1550 году монах-доминиканец Франсиско де Витория высказался, что «недопустимо в войне причинить больше зла, чем это предполагали цели самой войны» и поддержал праведное обращение с военнопленными, за которых следует брать выкуп.

Позднее в XVII веке такое мнение поддерживал и юрист Гуго Гроций, постепенно изменивший обращение с военнопленными, которых всё чаще оставляли в живых с целью обмена после окончания войны.

В 1863 году была принята Женевская конвенция и учреждён Международный Комитет Красного Креста, а в 1929 и 1949 гг. приняты еще три конвенции, формально регулирующие правовые вопросы гуманного обращения с военнопленными.

Хотя эти конвенции и остаются основой международного гуманитарного права, которое обязательно к соблюдению всеми странами - подписантами, к сожалению, на практике с момента их принятия до сих пор случаются тяжелые нарушения.

По данным Службы безопасности Украины, по состоянию на 01.04.2020 всего в районе осуществления мер по обеспечению национальной безопасности и обороны ~~отпору и сдерживанию вооружённой агрессии Российской Федерации в Донецкой и Луганской областях~~ было обнаружено и освобождено более 3 330 лиц, ~~незаконно лишенных свободы~~, из них более 1600 военнослужащих и работников правоохранительных органов, 70 членов добровольческих батальонов, 1730 гражданских лиц.

Более ста военнослужащих и гражданских лиц продолжают удерживаться ~~незаконными вооружёнными формированиями~~, при этом их точное число установить невозможно, ведь оно постоянно меняется ~~в зависимости от преступной воли руководства квази-государственных образований и их кураторов из Российской Федерации~~.

Однако можно с уверенностью утверждать, что риск незаконного лишения свободы высок для всего гражданского населения ~~оккупированных территорий~~. Кроме того,

~~около 70 граждан Украины стали жертвами политических преследований со стороны России и были осуждены по политическим мотивам в Российской Федерации и на временно оккупированной территории Автономной Республики Крым.~~

В условиях современной войны, когда гибридные действия преобладают над сугубо военными, роль пропаганды, политических и манипулятивных технологий приобрела значительно больший вес. Вместе с этим и тема плена и пленных приобретает новое значение.

В современных исследованиях различают несколько видов плена, выделенных на основании таких признаков, как:

- последствия боевых действий (военный плен);
- результат преступной деятельности террористов (пребывание в качестве заложника);
- результат ренегатства незаконных вооруженных формирований на море (пиратский плен).

Однако в современных вооружённых конфликтах, имеющих признаки «неконвенциональной войны» (unconventional warfare), «иррегулярной войны» (irregular warfare) или «гибридной войны» (compound warfare), в которых «размываются» границы военного конфликта и где к боевым действиям привлекаются невоенные средства, в обычном состоянии не имеющие прямого отношения к классическому военному противостоянию, именно военный плен приобретает новые формы, позволяющие разделить субъектов, контролирующих пленных, на следующие виды:

- военное подразделение, укомплектованное военнослужащими действующей армии страны-врага;
- профессиональные наёмники;
- бандформирования, состоящие из представителей криминальных кругов и местных жителей.

Опыт ООС (АТО) свидетельствует, что выживает лишь тот, кто хочет выжить. Ключевой элемент выживания в любых условиях – это психологическое отношение личности к самой ситуации.

Предыдущий опыт свидетельствует, что качественная психологическая подготовка может в какой-то мере облегчить судьбу военнопленных, хотя и не поможет вовсе избежать бремени плена.

Данные Методические рекомендации используются при подготовке личного состава воинских частей (подразделений) ВС Украины к выполнению боевых задач по защите территориальной целостности и неприкосновенности Украины, миротворческих операций и задач в соответствии с целями партнерства НАТО.

Ссылки на военные публикации

Отметка военной публикации	Полное наименование военной публикации
	III Женевская конвенция от 12 августа 1949 г. «Об обращении с военнопленными» (с дополнениями).
	Стамбульский протокол: «Руководство по эффективному расследованию и документированию пыток и других жестоких, бесчеловечных или унижающих достоинство видов обращения и наказания» от 9 августа 1999 г.
	Международная конвенция о борьбе с захватом заложников, принятая резолюцией 34/146 Генеральной Ассамблеи ООН от 17 декабря 1979 г.
	Закон Украины от 02.10.1992 № 2657 - XII «Об информации» (с изменениями).
	Приказ Министерства обороны Украины от 09.12.2015 № 702 «Об утверждении Положения о психологической реабилитации военнослужащих ВСУ, участвовавших в антитеррористической операции, во время восстановления боеспособности воинских частей (подразделений)» (с изменениями).
	Совместный приказ Министерства обороны, Службы безопасности и Министерства внутренних дел Украины от 19.05.2016 №237/267/388 «Об утверждении Положения об Объединенном центре по координации поиска, освобождения незаконно лишённых свободы лиц, заложников и установления места нахождения без вести пропавших в районе проведения антитеррористической операции».
	Совместный приказ Министерства обороны Украины и Генерального штаба ВСУ от 22.02.2016 № 95 «Об утверждении Концепции подготовки ВСУ».
	Приказ Министерства обороны Украины от 23.03.2017 №164 «Об утверждении Инструкции о порядке выполнения норм международного гуманитарного права в Вооруженных Силах Украины».
	Директива Генерального штаба ВСУ от 07.11.2019 № Д - 21дсп «Об организации подготовки ВСУ в 2020 учебном году».
ВКДП 7-00(03).02.	Приказ Генерального штаба ВСУ от 27.01.2020 № 26 «О порядке разработки (размещения) стандартов (каталогов) задач по подготовке и проведению оценки по стандартам подготовки»
ВКДП 1-00(03).01	Приказ Генерального штаба ВСУ от 26.12.2018 № 460 «Об утверждении Временного порядка оформления военных публикаций в ВСУ»
ВКДП 7-00.01	Приказ Генерального штаба ВСУ от 26.06.2018 № 236 «Об утверждении Временного руководства по оперативной подготовке в ВС Украины»
	Распоряжение Генерального штаба ВСУ от 07.02.2015 № 308/44/248 по удалению военнослужащими профилей пользователей в социальных сетях и переписки с личных электронных почтовых ящиков и сервисов мгновенного обмена сообщений о деятельности ВС Украины
STANAG 7226	CONDUCT AFTER CAPTURE (CAC) TRAINING (обучение правилам поведения после захвата в плен (CAC))

Основные термины и определения

Боевой стресс – многоуровневый процесс адаптационной деятельности организма человека в условиях экстремальной боевой обстановки, сопровождающийся напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений.

Боевой стресс является пред патологическим дестабилизационным состоянием, исчерпывающим функциональный резерв организма и повышающим риск дезинтеграции психической деятельности и стойких соматоформных вегетативных дисфункций.

Военнопленные – лица, попавшие в плен к противнику и принадлежащие к одной из следующих категорий:

а) личный состав вооружённых сил сторон конфликта, а также бойцы ополчения или добровольческих отрядов, являющихся частью этих вооружённых сил;

б) бойцы других ополчений и добровольческих отрядов, в том числе участники организованных движений сопротивления, принадлежащие к одной из сторон конфликта и действующие на своей территории или за её пределами, даже если эта территория оккупирована, при условии, что эти ополчения или добровольческие отряды, в частности организованные движения сопротивления, отвечают следующим критериям:

- ими командует лицо, отвечающее за своих подчиненных;
- они имеют постоянный отличительный знак, хорошо распознаваемый на расстоянии;
- они открыто носят оружие;
- они проводят операции по законам и обычаям войны;
- члены личного состава регулярных вооружённых сил, заявляющие о своей приверженности правительству или власти, не признанной удерживающим их государством;
- лица, сопровождающие вооружённые силы, но фактически не входящие в их состав: например, гражданские члены экипажей военных самолётов, военные корреспонденты, поставщики, личный состав рабочих подразделений или служб бытового обслуживания вооружённых сил, при условии, что они получили на это разрешение вооружённых сил, которых они сопровождают, для чего последние выдают им удостоверение личности;

- члены экипажей судов торгового флота, в том числе капитаны, лоцманы и юнги, а также экипажи гражданских воздушных судов сторон конфликта, которые не пользуются более благоприятным режимом в соответствии с какими-либо другими положениями международного права;
- жители неоккупированной территории, которые при приближении врага вооружаются в целях сопротивления силам захватчика, не имея времени сформироваться в регулярные войска, при условии, что они носят оружие открыто и соблюдают законы и обычаи войны.

Вынужденная изоляция – состояние полного или частичного отсутствия контактов бойца с желаемой для него средой вследствие попадания в обстоятельства, сложившиеся в связи с исполнением служебного долга (задач), в ходе которого он был вынужден самостоятельно или в составе группы выживать и/или избегать принудительной изоляции, в том числе плена, в условиях отсутствия возможности получения требуемой помощи.

Действие(-я) – выполнение чего-то, влияние на что-то.

Заложник – физическое лицо, которое захватывается и (или) насильственно, помимо воли и вопреки желанию, удерживается, как средство добиться удовлетворения требований, предъявляемых теми, кто удерживает такое лицо.

Навыки военнослужащего – способность военнослужащего автоматически совершать определённые действия. Практическое применение знаний, умений и навыков в ходе учебного процесса обеспечивает их превращение в профессиональное мастерство.

Поведение в плену – порядок (меры), которого придерживается военнослужащий для того, чтобы увеличить шансы на собственное выживание и восстановление (STANAG 7226).

Приём – отдельное действие, движение.

Принудительная изоляция – полное или частичное ограничение контактов лица с желаемым для него окружением (средой), которое достигается путем лишения личной свободы с применением методов физического, психологического и/или иного воздействия.

Средства массовой информации – газеты, журналы, теле- и радиопрограммы, кинодокументалистика и прочие формы периодического публичного распространения массовой информации.

Умение военнослужащего – полученная на основе знаний в военной сфере способность военнослужащих выполнять должным образом определённые действия на практике.

Упражнение – целенаправленное и планомерно организованное исполнение умственных и практических действий (приёмов) с целью усвоения знаний, овладения навыками, формирования и усовершенствования практических умений и навыков.

STANAG – соглашение НАТО по стандартизации.

Другие термины, которые используются в этих Методических рекомендациях, употребляются в значениях, приведённых в законах и других нормативно-правовых актах Украины.

Перечень сокращений и условных обозначений

Сокращения и условные обозначения	Полное словосочетание и понятия
НАТО	North Atlantic Treaty Organization
АТО	Антитеррористическая операция
БАТ	Биологически активные точки
ВКДП	Военная командная детализированная публикация
ВСУ	Вооруженные Силы Украины
МГП	Международное гуманитарное право
НАТО	Организация Североатлантического договора
НВФ	Незаконные вооруженные формирования
ООН	Организация объединенных наций
ООС	Операция объединенных сил
РВБД	Район ведения боевых действий
СМИ	Средства массовой информации

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Данные Методические рекомендации предназначены для применения в Вооружённых Силах Украины с целью определения общих правил поведения в условиях принудительной изоляции и организации базовой психологической подготовки военнослужащих всех категорий к выживанию и сопротивлению в случае попадания в принудительную изоляцию (плен).

Целью психологической подготовки военнослужащих ВС Украины по вопросам пребывания в условиях принудительной изоляции является:

- содействие внедрению стандартизированных подходов к созданию и внедрению учебных программ подготовки к пребыванию в условиях принудительной изоляции (плена), предусмотренных STANAG 7226;
- овладение военнослужащими инструментами эффективного поведения в условиях принудительной изоляции (в том числе в плену), в частности, тренировка их психологической устойчивости к трудностям, связанным с пребыванием в плену (в заложниках), и способности к сопротивлению разным формам воздействия и манипуляций со стороны противника, незаконных вооружённых формирований (неправительственных сил (STANAG 7226)) (далее - НВФ).

Задачами подготовки военнослужащих ВСУ по вопросам пребывания в условиях принудительной изоляции (плена) являются:

- обучение военнослужащих эффективному мышлению в кризисных ситуациях принудительной изоляции и избранию простейших и эффективных стратегий поведения по выживанию, избеганию, сопротивлению и бегству/исчезновению в условиях враждебной среды;
- формирование у военнослужащих психологической устойчивости к психотравмирующим факторам принудительной изоляции (плена);
- обучение их методам саморегуляции, само- и взаимопомощи в случае попадания в принудительную изоляцию (плен).

Основные принципы подготовки военнослужащих ВСУ по вопросам пребывания в условиях принудительной изоляции (плена):

- поэтапность (постепенная подготовка военнослужащих с учётом специфики их боевых и служебных задач, уровня адаптивности к стресс-факторам);
- внесение в процесс подготовки элементов напряжённости и внезапности, опасности и риска, присущих реальной боевой обстановке. Тренировки личного состава при выполнении приёмов и действий в этих условиях;
- наглядность;

- практичность;
- натуральность в создании боевых условий, вызывающая у личного состава психологическое сопротивление вместе с огневым, тактическим и другими видами воздействия;
- обеспечение возможности ощущения влияния на себя;
- реальные психические состояния подготовки, которая предполагает включение элементов риска и опасности при выполнении учебно-боевых (боевых) задач;
- безопасность процесса подготовки.

Основная цель подготовки военнослужащих к пребыванию в условиях принудительной изоляции:

- обретение ими навыков самоконтроля, само- и взаимопомощи в условиях мощного физического и психологического давления;
- приобретение специфических навыков, позволяющих им противостоять давлению со стороны противника и НВФ (STANAG 7226);
- приобретение специфических навыков, которые снизят возможность/вероятность и эффективность оказания психологического давления на военнослужащего во время допросов (STANAG 7226) во время пребывания в плену.

Военный плен, это продолжение военной службы в других условиях.

*Помните! Плен не прекращает исполнение служебных обязанностей,
а меняет их.*

Попадание в принудительную изоляцию является одним из профессиональных рисков военнослужащего во время нахождения в районе ведения боевых действий. Алгоритмы действий в таком случае должны быть составной частью боевой подготовки подразделения.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВС УКРАИНЫ К ПРЕБЫВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Психологическая подготовка военнослужащих Вооружённых Сил Украины к пребыванию в условиях принудительной изоляции является составной частью подготовки к нахождению личного состава в условиях враждебной среды и организуется в видовых учебных подразделениях (воинских частях) согласно требованиям настоящих Методических рекомендаций, с учётом специфики и условий выполнения задач, возложенных на воинские части (подразделения).

Общее руководство подготовкой и ответственность за её проведение возлагается на командиров воинских частей (подразделений) и начальников всех уровней.

Задачи по непосредственной организации и качественному проведению занятий по подготовке возложены на инструкторов, прошедших специализированную подготовку.

К проведению занятий по психологическим и психофизиологическим аспектам предлагается привлекать офицеров-психологов, психологов, специалистов медицинского обеспечения, а также, в случае необходимости, и специалистов по другим направлениям.

Подготовка может проводиться в пунктах постоянной дислокации воинских частей и на общевоинских полигонах во время полевых выходов, восстановления боеспособности, военных сборов.

Занятия в учебном классе могут проводиться с использованием некоторых или всех методов: видео, DVD, компьютерное обучение или другие обучающие медиа материалы (STANAG 7226).

Занятия по изучению правовых, психологических, психофизиологических аспектов проводятся в учебных классах и на местности.

Во время занятий могут использоваться аудиозаписи, видеоматериалы, слайды, презентации, компьютерное обучение и другие учебные медиа материалы.

Во время занятий, проводимых в учебных классах, военнослужащие должны иметь возможность участвовать в создании кризисных и экстремальных ситуаций по противодействию противнику, НВФ, используя наглядные примеры и кейсы для приобретения практики.

Обучение на этом уровне не требует практического выполнения в условиях, воспроизводящих условия плена (STANAG 7226).

Подготовка военнослужащих ВС Украины по вопросам пребывания в условиях принудительной изоляции проводится в соответствии с тематикой, разрабатываемой командованием видов ВС Украины, в зависимости от специфики выполнения задач личным составом воинской части (подразделения) в РВБД.

В соответствии с определённой тематикой, с учётом особенностей и специфики выполнения задач, возложенных на воинскую часть (подразделение), занятия планируются за счёт часов предмета обучения – психологическая подготовка и резервных часов.

Тематика и количество часов на проведение занятия могут уточняться с учётом задач подразделения и уровня подготовленности личного состава.

Подготовка военнослужащего к пребыванию в условиях принудительной изоляции предусматривает самостоятельную подготовку и подготовку с инструктором, которая может быть как групповой, так и индивидуальной.

Во время самостоятельной подготовки военнослужащий должен руководствоваться рекомендациями, изложенными в **Приложении 1 – Приложении 5** к настоящим Методическим рекомендациям.

Практические и теоретические занятия по подготовке военнослужащих планируются и проводятся в составе подразделения (группы, отделения, экипажа, взвода).

В практические занятия включаются упражнения и приёмы для снятия напряжения и боевого стресса (стресса) (**Приложение 2**), методы самомассажа для снятия боевого стресса (стресса) (**Приложение 3**), и методика работы с биологически активными точками (далее – БАТ) (**Приложение 4**).

На занятиях личный состав и инструкторы должны соблюдать установленные правила и меры безопасности в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов и руководящих документов, определяющих эти меры.

Учёт проведения занятий подготовки военнослужащих Вооружённых Сил Украины ведется в общей системе учёта занятий по боевой (оперативной) подготовке и заполняется отдельным разделом в журнале учёта боевой подготовки.

3. ПОРЯДОК ОЦЕНИВАНИЯ

Порядок оценивания подготовки военнослужащих Вооружённых Сил Украины определяет, наряду с другими руководящими документами, результат приобретения ими индивидуальных способностей по правилам выживания и сопротивления в случае попадания в плен (принудительную изоляцию).

Оценивание подготовленности военнослужащих к выживанию и сопротивлению в случае попадания в плен (принудительную изоляцию) осуществляется с целью проверки уровня усвоения личным составом теоретических и практических знаний по определённому виду жизнедеятельности.

Оценивание подготовленности военнослужащих осуществляется в соответствии с требованиями приказа Генерального штаба ВСУ от 27.01.2020 № 26 «О порядке разработки (внедрения) стандартов (каталогов задач по подготовке и проведению оценивания по стандартам подготовки ВС Украины)».

Порядок подготовки должностных лиц, назначенных в состав оценивающих, и проведение ими оценивания определены в ВКДП 7–00(03).01.

По результатам военнослужащий оценивается как:

- **«Способен»** – если все выбранные для проверки элементы подготовки (задачи) оценены положительно, при этом не менее **50%** оценены не ниже, чем **«Частично подготовленный»**;
- **«Частично способен»** – если все элементы подготовки (задачи), которые были выбраны для проверки, оценены положительно, при этом более **50%** оценены на «ограниченно подготовленный»;
- **«Не способен»** – если не выполнены требования на «Частично способен».

Результаты проверки полученных военнослужащим знаний, навыков, умений проводятся и оформляются в виде перечня теоретических знаний и практических действий (умений, навыков) для подготовки военнослужащего к выживанию и сопротивлению в случае захвата в плен (выходной контроль) (**Приложение 6**).

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВС УКРАИНЫ К ПРЕБЫВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Организация материально-технического обеспечения подготовки военнослужащих Вооружённых Сил Украины к выживанию и сопротивлению в случае захвата в плен осуществляется командирами (начальниками) воинских частей (подразделений).

Финансовое обеспечение мероприятий подготовки военнослужащих ВС Украины к выживанию и сопротивлению в случае захвата в плен осуществляется в пределах сметных управлений Министерства обороны Украины.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

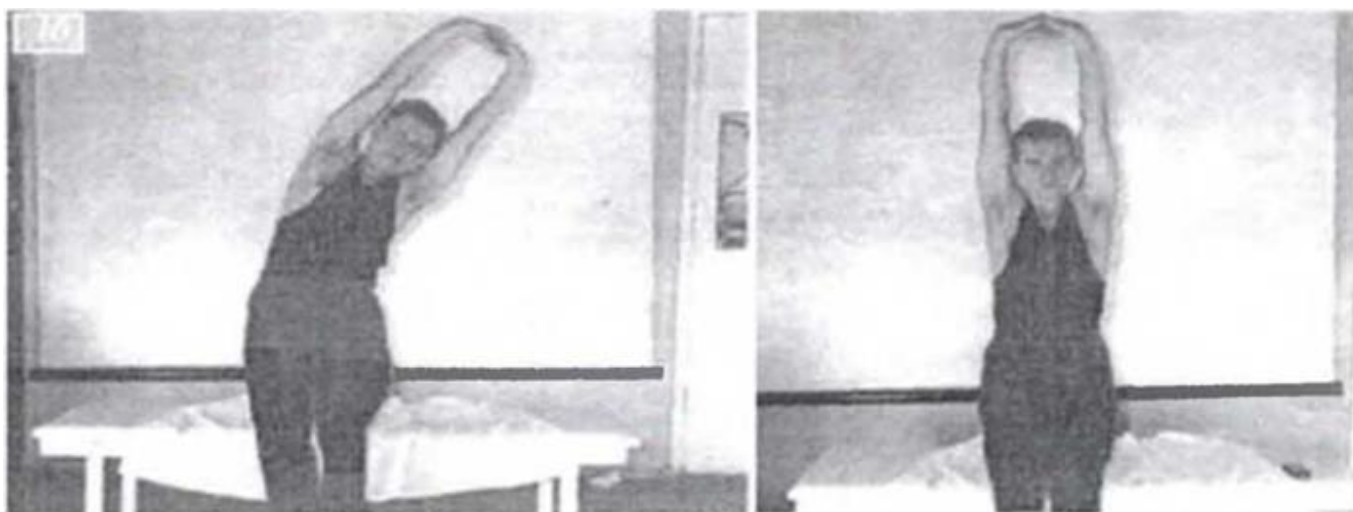
К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»

Приложение 1: Рекомендации для самостоятельной подготовки

1. В случае вашего направления в РВБД примите это как реальность, лишние иллюзии вредят человеку. Таким образом, перед вами стоит задача – выполнить свой долг и вернуться домой живым и здоровым.
2. Во время служебной и внеслужебной деятельности перед отправкой в РВБД готовьтесь физически и морально к необычным испытаниям.
3. Не теряйте бодрости, не паникуйте: некоторый страх перед будущим – это нормально.
4. Постоянно соблюдайте санитарные нормы.
5. Всю важную информацию о родных и близких (номера телефонов, электронные адреса и т.д.) старайтесь запомнить.
6. Начинайте интенсивно тренироваться. Чем лучше вы подготовлены, тем больше шансов у вас выжить. Увеличивайте продолжительность тренировок. Помните, что важна выносливость, а не размер мышц.
7. Выработайте у себя умение жить в неблагоприятных условиях, учитесь наслаждаться малым – глотком воды, свежим воздухом, сигаретой, беседой – и учитесь это ценить.
8. Для укрепления силы воли и духа старайтесь тренироваться в неблагоприятную погоду (сильный ветер, дождь, снег, жара и т.д.).
9. За трое-четверо суток до отправки в РВБД отведите больше времени для отдыха, по возможности побрейте голову и подмышки: меньше волос – меньше грязи, меньше проблем. Расслабьтесь. Уделите больше времени сну и своим любимым увлечениям – это успокаивает.
10. Удалите свой профиль из всех социальных сетей (Facebook, Viber, Telegram, Instagram, Twitter и т.п.), где вы зарегистрированы, указывающий на вашу причастность к ВС Украины (для невозможности идентификации как человека, принадлежащего к тому или иному социальному слою и уменьшению предпосылок к утечке информации, которая раскрывает характер деятельности войск (сил) ВСУ и может представлять прямую угрозу жизни и здоровью для вас и для членов вашей семьи, а также для ваших товарищей по службе).
11. По возможности общайтесь с родными и близкими и подготовьте их к тому, что, в случае вашего плена на них может быть оказано давление с целью воздействия на вас. Поэтому с ними следует обговорить, каким образом действовать в таком случае и как минимизировать риски.

Приложение 2

К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»

Приложение 2: Упражнения и приёмы для снятия напряжения и боевого стресса (стресса)

*Рис. 1. – Поднять прямые руки над головой, пальцы сцепить в замок ладонями наружу, потягиваться руками с наклонами в сторону в течение 5 секунд.
Выполнить 3 – 4 раза.*

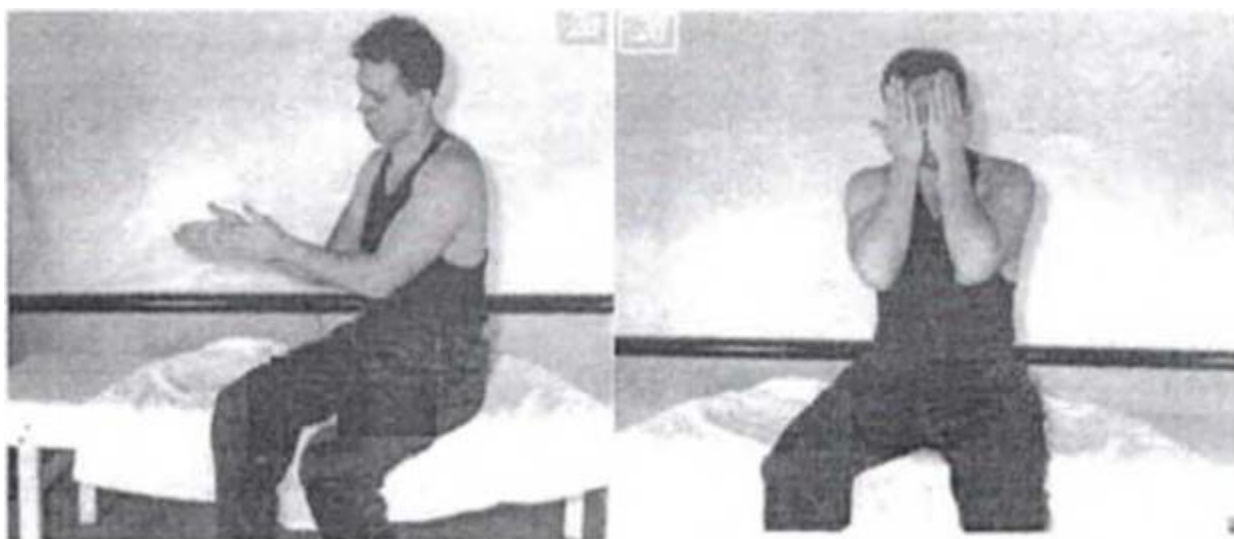


Рис. 2. – Интенсивно разотрите ладони, накладывайте ладони на лицо, слегка нажимая и отпуская. Повторите 3 - 4 раза.

Рис. 3. – Тщательно массируйте мизинцы в течение 30 секунд. Особое внимание уделите ногтевой фаланге.



Рис. 4. – Положите любой жесткий предмет, круглый по форме, на ладонь одной руки, накрыв другой ладонью. Слегка нажимайте и совершайте круговые движения в течение 1 мин.



Рис. 5. – Расположите большой палец на носовой перегородке. Указательным пальцем массируйте нос от переносицы к кончику, слегка сдавливая его в течение 15 – 20 секунд.



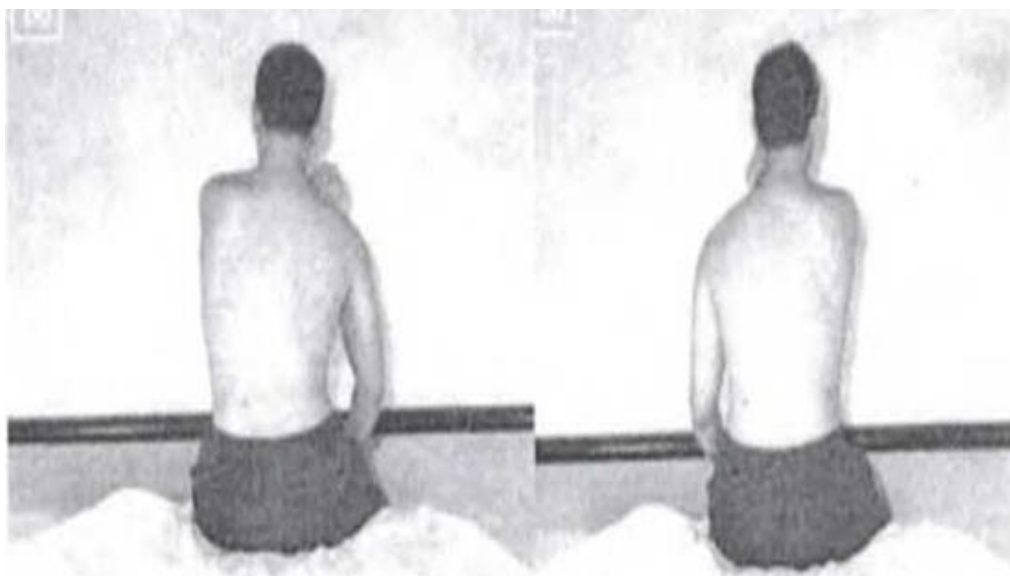


Рис. 6. – Мягко нажимая, массируйте заднюю поверхность шеи и область трапецевидных мышц в течение 30 секунд.

Рис. 7. – Растирайте ладонью тыльную поверхность стопы от пальцев до голеностопного сустава в течение 30 секунд.



Рис. 8. – Массируем ребром ладони межлопаточную область с двух сторон от позвоночника в направлении вверх - вниз в течение 30 секунд.

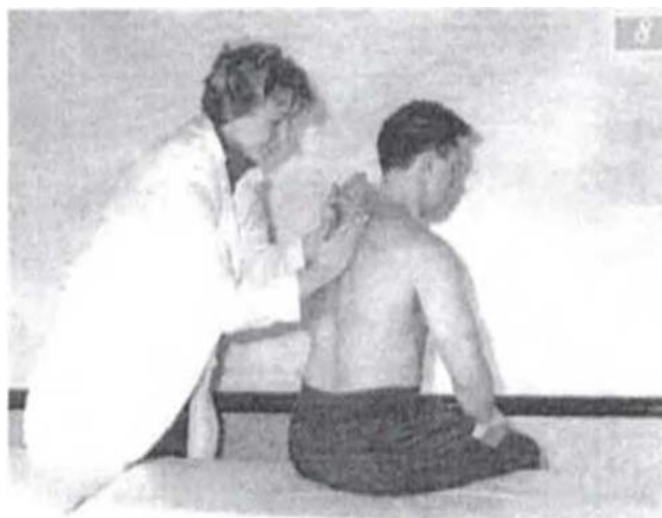


Рис. 9. – Заднюю поверхность шеи, область трапецевидных мышц 15 – 30 секунд разминаем подушечками четырех пальцев в направлении от головы. Можно делать массаж с обеих сторон одновременно.



Рис. 10. – Массируем область грудино - ключично - сосцевидных мышц, сосцевидного отростка, находящегося позади уха, в направлении грудинного конца ключицы подушечками четырех пальцев в течение 10 – 15 секунд.



Рис. 11. – Нажимаем симметричные точки с двух сторон от адамова яблока (определяем их по пульсации сонной артерии) в течение 3 секунд. Повторить 3 раза.

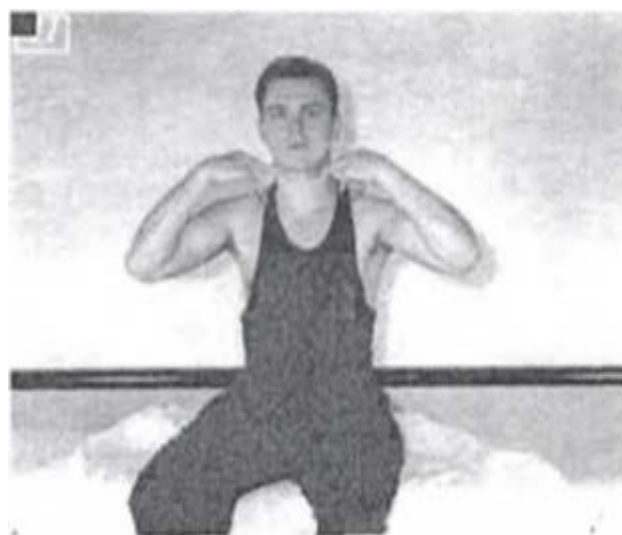


Рис. 12. – Интенсивно растираем грудину фалангами четырёх пальцев, согнутых в кулак, в направлении вверх - вниз в течение 30 сек.



Рис. 13. – Чтобы облегчить носовое дыхание, разминаем подушечками трёх пальцев скуловую кость с обеих сторон от крыльев носа до внешнего угла глаза в течение 15 – 20 секунд.



Рис. 14. – Подушечками четырёх слегка разведённых пальцев массируем волосистую часть головы по трём участкам, в направлении ото лба к затылку в течение 1 минуты.



Рис. 15. – Растираем ступню ладонью до появления ощущения жжения.



Комплекс рекомендуется делать 3 - 5 раза в день в первые два дня заболевания. В дальнейшем – 2 раза в день. С целью профилактики – 1 раз в день.

Приложение 3



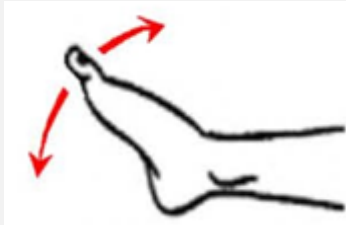


К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»

Приложение 3: Самомассаж для снятия боевого стресса




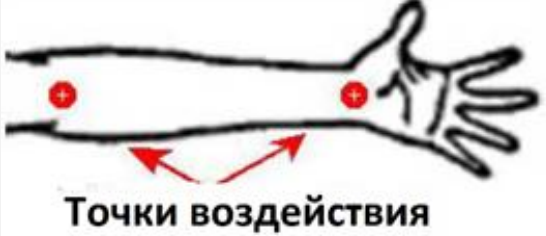

1. Быстро потереть ладони, пока не почувствуешь сильное тепло. Затем приложить ладони к лицу и подержать минуту - две. Дышать глубоко и медленно.
2. Расположить указательные пальцы между бровями и в течение минуты медленно массировать точки в этом месте. Согласно китайской медицине, стресс накапливается именно в этой зоне.
3. Затем медленно развести указательные пальцы, двигаясь по бровям к вискам. В течение 15 – 20 секунд слегка нажимайте на виски. Положить пальцы на переносицу и повторить еще 3 – 4 раза.
4. Слегка наклонить голову, расположить большие пальцы в основании шеи (спереди), а указательные – под мочками ушей. Круговыми движениями медленно массировать, двигаясь к подбородку. Повторить 2 – 3 раза. Здесь проходит меридиан желудка, также регулирующий чувство тревоги.
5. Положить одну ладонь на лоб, а другую на подбородок. Слегка нажимайте обеими ладонями в течение 10 секунд, затем резким движением отнимите ладони от лица. Повторить 3 – 4 раза.
6. Снова потереть ладони друг о друга и приложить к лицу. Затем, если есть возможность, медленно протереть лицо полотенцем, смоченным в горячей воде, или умыться теплой водой.

Приложение 4
К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»







Приложение 4: Методика работы с БАТ

№ п/п	Иллюстрация воздействия на БАТ	Порядок воздействия на БАТ
1		<p>Активация деятельности головного мозга и развитие силы воли.</p> <p>Поочередно массировать большим пальцем противоположной руки указанную точку у разветвления пальцев в течение 1 – 2 минут каждую, начиная с левой руки.</p>
2		<p>Укрепление боевого духа и эмоционального тонуса.</p> <p>Тридцатью круговыми движениями массировать точку у большого пальца левой руки. Далее массировать тридцатью круговыми движениями точку у внутреннего сгиба локтевого сустава, со стороны большого пальца. Процедуру повторить на правой руке.</p>
3		<p>Избавление от бессонницы и утомления.</p> <p>Делать упражнение в постели перед сном. Не менее 5 – 10 раз поработать стопой вверх - вниз в максимальной амплитуде. Стопами работать поочередно.</p>
4		<p>Устранение головокружения по разным причинам.</p> <p>Со средней силой нажима обхватить запястье левой руки и делать ею круговые движения, по 15 движений в каждую сторону. Повторить на правой руке.</p>
5		<p>Снижение общего потоотделения.</p> <p>Такое состояние случается от нервного перенапряжения и не зависит от степени полноты человека.</p> <p>Массировать указанные точки на каждой руке в течение 2 – 3 минут.</p>

Продолжение приложения 4

<p>6</p>		<p>Спокойный сон. Массировать четырьмя пальцами левой руки указанную зону до 30 секунд, затем массировать правую зону.</p>
<p>7</p>		<p>Прекращение икоты. Большим пальцем руки, со средней силой нажима надавить точку, находящуюся на центральной линии живота и груди. Нажать 7 раз по 3 секунды, икота быстро прекратится.</p>
<p>8</p>		<p>Сильная жажда, обезвоживание. Разместить язык между передними зубами и мелкими покусываниями стимулировать указанную точку до 1 минуты. Сила нажатия на язык - средняя. Указанная точка хорошо снижает чувство жажды и регулирует водный обмен.</p>
<p>9</p>		<p>Астматический приступ. Большим пальцем правой руки в течение 10 минут массировать указанные точки на левой руке, затем перейти на правую руку. Поместить ноги в тепло, по возможности, в горячую воду.</p>
<p>10</p>		<p>Потеря сознания, шоковые состояния, ранения, черепно-мозговые травмы, отравление ядовитыми веществами и газами, психозы, эпилепсия и силовой удар. Воздействовать на точку воздействия через точку проекции любым округленным предметом, как-то палец, шариковая ручка, патрон, шомпол от оружия, монета, дно зажигалки, спичка, ключи и т.д. Схема: 7 круговых движений по часовой стрелке, 7 нажатий, 7 круговых движений против часовой стрелки. Сила напора средняя, интенсивность - 2 схемы в минуту - время возвращения пострадавшего к сознанию (на практике этот срок составляет 1 - 3 минуты).</p>

Продолжение приложения 4

<p>11</p>		<p>Острые психоэмоциональные состояния – различные стрессы, неврозы, психозы. Большим и указательным пальцами левой руки, с большим усилием, на 30 секунд зажать сустав мизинца правой руки. Чем сильнее перенесенное нервное напряжение, тем сильнее должны быть сила и продолжительность нажима, но не более 30 секунд.</p>
<p>12</p>		<p>Острые сердечные расстройства и боли, аритмия, брадикардия. Большим и указательными пальцами правой руки, с двух сторон, воздействовать на указанные точки мизинца левой руки, начиная от ногтя: 3 (три) средних нажима по 3 секунды на 10 парных точках. На 11-ю точку нажимать, предварительно разведя в стороны мизинец и безымянный палец.</p>
<p>13</p>		<p>Нормализация сердечной активности, сохранение душевного покоя. Начиная с левой руки, поочередно массировать кончики мизинцев в течение 1 – 2 минут каждый.</p>
<p>14</p>		<p>Снятие общей усталости, улучшение функции сердца. Круговыми движениями массировать поочередно указанную точку – 2 раза по одной минуте на каждой руке.</p>
<p>15</p>		<p>Сохранение спокойствия, восстановление дыхания, нормализация сердечной деятельности, предотвращение состояния перенапряжения, снятие перенапряжения. 5 раз нажать большим пальцем на точку посередине ладони, при нажатии делать выдох, при ослаблении давления – вдох. Выполнять процедуру спокойно и неторопливо поочередно на обеих руках. Интенсивность и количество нажимов на точку регулировать исходя из самочувствия.</p>
<p>16</p>		<p>Снятие утомления, стимуляция работы головного мозга, улучшение психического состояния. 1 – 2 пальцами руки, массирующими круговыми движениями по часовой стрелке, воздействовать на выступающий шейный позвонок 30 раз. Повторить массирующие движения в другую сторону 30 раз, далее провести 30 нажатий средней силы на указанную точку.</p>

Приложение 5

К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»

Приложение 5: Советы по поведению военнослужащего во время пленения и нахождения в плену

Если при выполнении боевого задания попадание в плен становится неизбежным, то необходимо выкинуть, уничтожить или спрятать свои личные документы, знаки различия, оружие (по возможности вывести его из строя).

Если вы попали в плен, будьте готовы к оскорблениям, избиениям, пыткам, насилию, сложным допросам, психологическим манипуляциям, экстремальному поведению собственному и своих товарищей, в состоянии психического шока, к потере здоровья, собственной смерти или смерти лиц, находящихся в плену вместе с вами.

В момент пленения необходимо стараться сохранять спокойствие.

Во время захвата, если он не был запланирован, вас могут уничтожить (расстрелять), в это время ваша главная задача: овладеть своим боевым стрессом и по возможности завести разговор с противником. В то же время не унижайтесь и не умоляйте о помиловании: есть большая вероятность, что тогда вас убьют или сильно покалечат.

Если во время первого плена к вам применяют физическую силу (избиение), необходимо защищать голову и ноги от ударов.

Контролируйте собственное поведение, ведите себя рационально. В этой ситуации это означает: спокойно, не провоцируя и без вызова, независимо от возможных провокационных действий и (вероятных) издевательств со стороны противника, попробуйте собственными успокаивающими жестами и выдержкой передать, хотя бы отчасти, спокойствие тем, кто берет вас в плен, каковые в этой ситуации также нередко бывают испуганы и в шоке.

Не падайте духом, до последнего надейтесь на положительное разрешение экстремальной ситуации.

При необходимости выполняйте распоряжения противника (представителей НВФ), особенно в течение первых 30 – 60 минут после захвата. Не вступайте с ними в спор, терпите обиды и унижения. В это время ваша цель - выжить.

Продолжение приложения 5

Если вы захвачены вместе с другими военнослужащими, в первые минуты и часы не рискуйте жизнью своей и окружающих. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать противника (представителей НВФ) на применение оружия и привести к человеческим жертвам (не убегайте, не бросайтесь на врага, не выхватывайте оружие).

Старайтесь держать себя в тонусе, не позволяйте себе расслабляться и унывать.

Найдите себе занятие. По возможности ведите беседы с сокамерниками или занимайтесь уборкой. Постоянно помните о том, кто вы и на что способны.

Поддерживайте физическую форму. Используйте любую возможность для физических упражнений, ведь сильное тело поддерживает стойкость духа. При этом старайтесь не переусердствовать, сжигая большое количество калорий. Если ваше физическое состояние плохо, то старайтесь делать упражнения на растяжку и другие элементарные упражнения для рук и ног.

Во время пребывания вне камеры спрашивайте разрешения на совершение любых действий (сесть, встать, попить и прочее). Ваши действия без разрешения могут быть расценены охранниками как попытка к бегству, неповиновению, нарушению установленных ими правил, что может привести к физическому насилию над вами или даже к вашей гибели.

В случае привлечения вас на работы за пределами места содержания не стесняйтесь просить у ответственных лиц по данной местности сигареты, сладости, пищу, предметы личной гигиены и др. (это все пригодится вам позже, во время пребывания в камере). Если вы привлечены к работе на военном объекте, то по возможности узнавайте всю информацию о нём (назначение объекта, система охраны, связь, организация внутренней службы и т.п.).

Будьте бдительны. Старайтесь занять свой ум. Например, мысленно пишите роман, скажем, по одной главе в день, или составляйте деловой проект. Умственная деятельность не позволит вам в заключении потерять чувство собственного достоинства.

Не провоцируйте охрану противника на побои. Не раздражайте охрану, поскольку избиение может снизить сопротивляемость и выживаемость вашего организма.

Старайтесь перехитрить своих охранников и создать положительную коммуникацию с ними, наблюдайте за их поведением, изучайте его.

Будьте вежливы и помните о своем достоинстве. В своих отношениях не допускайте близости, чтобы не интегрироваться в окружающую среду. Это позволит вам оградить воображаемой стеной свой внутренний мир ценностей, взглядов и символов и таким образом сохранить хоть какую-то независимость от среды, которая будет пытаться постоянно на вас давить.

Продолжение приложения 5

Во время общения с охраной и представителями вражеской стороны старайтесь убедить их в достаточном личном «исправлении».

Поддерживайте дружественные отношения с другими заключенными. Оказывайте друг другу поддержку и создайте атмосферу взаимопонимания.

Больше всего пленного угнетают мысли о собственной возможной гибели в плену.

Осознание факта, что ты полностью зависишь от чужой вражеской воли, может сломить сильнее, чем физические страдания. Поэтому не позволяйте себе распускаться! Как бы ни было тяжело, страшно, больно - не поддавайтесь печали!

Заставляйте себя заполнять каждую минуту каким - либо занятием (думайте о будущем, фантазируйте, сочиняйте истории, придумывайте предметы, приборы, запоминайте факты, наблюдайте за насекомыми и т.д.).

Не оставляйте себе времени для переживаний.

Через силу, через «не могу» заставляйте себя думать, читать стихи, содержать себя в чистоте, соблюдать правила поведения во время приема пищи (даже если ваш завтрак – кусок свеклы, а вместо стола – пол).

Не теряйте надежды, думайте о своем успешном будущем и верьте в него.

Будьте готовы не только к физическим, но и к моральным и психическим пыткам. Вам могут угрожать убийством родных и близких, в камере могут не выключать свет или, наоборот, поместить вас в абсолютно темное помещение, или же передавать в камере постоянный монотонный звук.

Будьте терпеливы. Время работает на вас и на тех, кто готовится к вашему освобождению. В то же время не надейтесь на скорейшее освобождение - быстрая капитуляция противника (представителей НВФ) маловероятна. Поэтому подготовьтесь физически, морально и эмоционально к тяжелому испытанию.

Даже если вас попытаются морально подавить и убедить, что о вас забыли и вы никому не нужны, не поддавайтесь, это провокация. На самом деле о вас помнят и работают над вашим скорейшим освобождением.

Находите время для молитвы.

Помните – тот, кто имеет цель в жизни, ради кого или для чего жить, тот может выдержать любые испытания

Приложение 6
К Методическим рекомендациям
«Организация психологической подготовки
военнослужащих ВС Украины к пребыванию
в условиях принудительной изоляции»

Приложение 6: Перечень теоретических знаний и практических действий (умений, навыков) для подготовки военнослужащего к пребыванию в условиях принудительной изоляции (выходной контроль)

№ п/п	Оцениваемые элементы	Выполнено	Не выполнено (оценено)
Теоретические знания			
1.	Знание требований положений Женевской конвенции от 12 августа 1949 г. об обращении с военнопленными		
2*.	Знание основных положений приказа Министерства обороны Украины от 23.03.2017 № 164 «Об утверждении Инструкции о порядке выполнения норм международного гуманитарного права в ВС Украины»		
3.	Знание основных принципов поведения во время пребывания в условиях принудительной изоляции		
4*.	Знание основных правил поведения во время пребывания в условиях принудительной изоляции		
5*.	Владеет ли методами самоуспокоения во время пребывания в условиях принудительной изоляции		
Общее количество элементов по оцениваемому разделу подготовки:			
Практические действия (умения, навыки)			
1*.	Умение применять упражнения для снятия напряжения и стресса		
2*.	Умение применять упражнения самомассажа для снятия стресса		
3*.	Умение использовать биологически активные точки для поддержания собственного психологического состояния		
4.	Умение самостоятельно регулировать собственное состояние во время пребывания в условиях		
Общее количество элементов по оцениваемому разделу подготовки:			
Общее количество элементов по разделу подготовки:			

Продолжение приложения 6

Примечание

- * – критически важный элемент стандарта подготовки;
- + – обозначение выполненного элемента (под элемента);
- – обозначение невыполненного элемента (под элемента);
- 0 – обозначение неоцениваемого элемента.

Таблица 1

Таблица оценивания за выполненный раздел подготовки/вывод по уровню подготовки

Номер раздела	Наименование мероприятия	Элементы		Оценка за раздел
		Количество	%	
Общее количество элементов, по которым осуществлена оценка (* включая критически важные элементы)		9 (*6)	100	
Элементы, предполагающие оценку теоретических знаний:		5 (*3)		
I	Общее количество элементов, по которым получена положительная оценка «ВЫПОЛНЕНО»			
Элементы, предусматривающие оценку практических действий (умений, навыков):		4(*3)		
II	Общее количество элементов, по которым получена положительная оценка «ВЫПОЛНЕНО»			
Оценка по разделу подготовки (выполнение индивидуальных задач):				

Таблица 2

№ п/п	ФИО	Вопросы		Общая оценка
		теоретические	практические	
1.				
2.				

Таблица 3

Наблюдение	
Обсуждение	
Рекомендации	

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (ИСТОЧНИКОВ)

1. Варий М.И. Психология: учеб. пос. [для студ. высш. учебн. зав.] - [2-е изд.]. – Киев: Центр учебной литературы, 2009. - 288 стр.
2. Романишин А.М., Бойко А.В., Богородицкий Д.В., Мацевко Т.М., Кожевников В.М., Капинус А.С., Смага И.Т., Пазина В.И., Гриневиц Т.Л., Гузенко И.М. Психология боя: деятельность командира подразделения по поддержанию морально-психологического состояния личного состава в ходе боевых действий: учебно-методическое пособие – Львов: НАСВ, 2015. – 322 стр.
3. Фоменко А.Г., Колева Г.М., Сябренко Г.П. Тренинги для психологической подготовки и адаптации военных к боевым действиям. Кировоград: Имекс – ЛТД, 2015. – 108 стр.
4. Швец А.В., Ещенко В.И, Коваль О.В., Дорошенко М.М., Иванцова Г.В., Лукьянчук И.А., Мальцев А.В. Прогнозирование адекватности поведения военнослужащих в экстремальных условиях: Метод, реком. – Киев: УВМА, 2016. – 64 стр.
5. Лифтон Д.Р. Технология «промывки мозгов»: психология тоталитаризма – Харьков: 2015. – 415 стр.
6. Калкутина Н.В. Научный вестник Николаевского национального университета им. В.А. Сухомлинского. Серия: Исторические науки. – 2014. – Выпуск 3.37. стр. 63 - 67. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdu_2014_3.37_13.pdf.
7. Саинчин А.С. Актуальные проблемы государства и права. – 2012. – Вып. 65. стр. 554 - 559. Режим доступа: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/apdp_2012_65_76.pdf.
8. Побидаш А.Ю. Вестник Киевского национального университета им. Тараса Шевченко. Военно-специальные науки. – 2013. – Вып. 31. – стр. 30 - 33. Режим доступа http://nbuv.gov.ua/i-pdi7VKNV vsn_2013_31_8.pdf.
9. В. Горбулин // Стратегические приоритеты. - К.: НИСИ, 2014. – 4.С.5 – 12. Режим доступа: http://www.niss.gov.ua/public/File/2015_book/012315_Gorbulyn.pdf],
10. Сборник научных работ Национальной академии государственного управления при президенте Украины: выпуск 2/2019.