



**ВІЙСЬКОВА ЕКСПРЕС
ПРЕВЕНТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
(ВЕПР)**

ВІЙСЬКОВА ЕКСПРЕС ПРЕВЕНТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ (індивідуальні відмінності)



СУХОПУТНІ ВІЙСЬКА ЗСУ



ПОВІТРЯНІ СИЛИ ЗСУ



**ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКІ СИЛИ
ЗСУ**

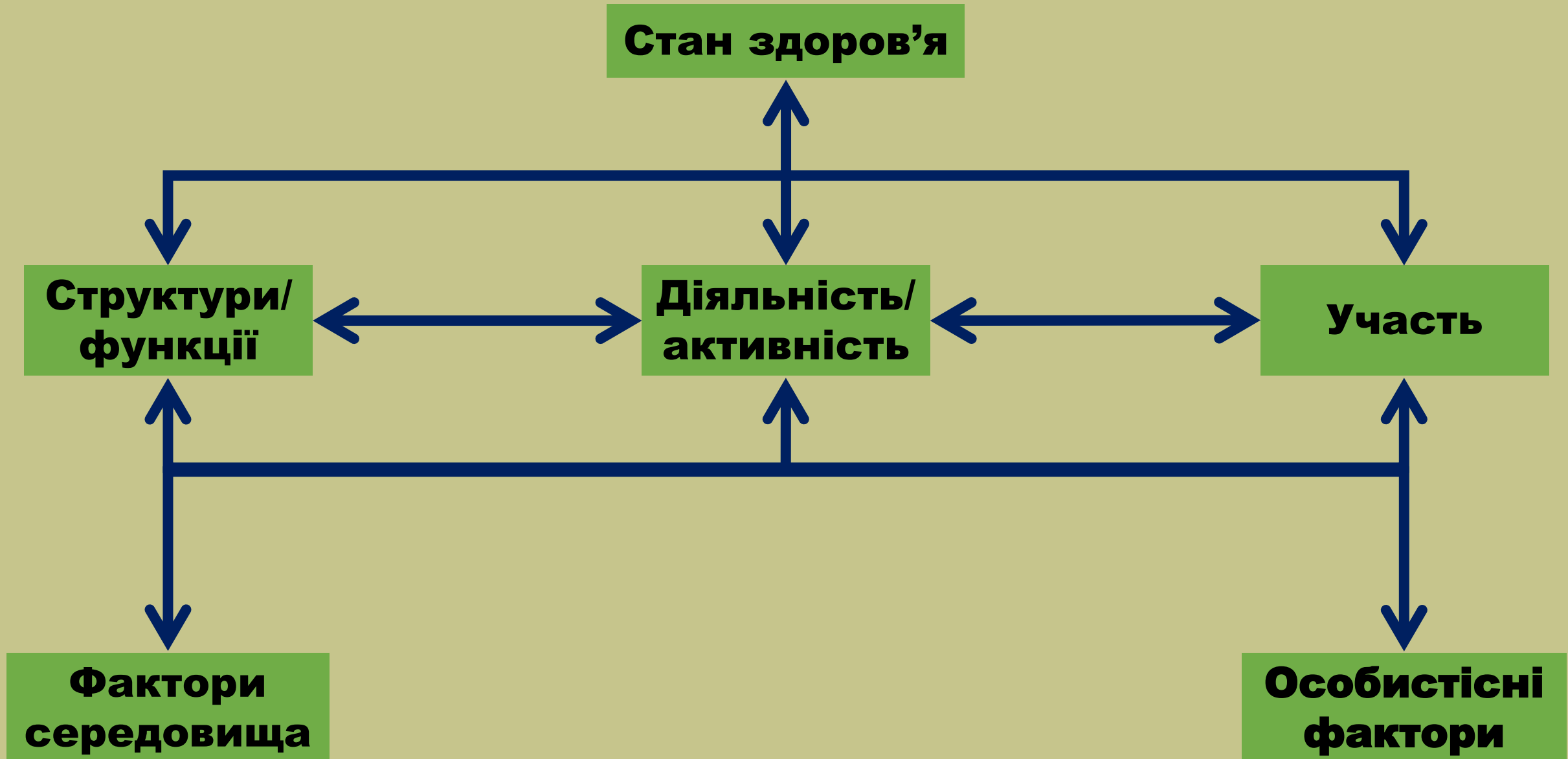
- 1. Універсальність**
- 2. Мобільність**



СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ПІДРОЗДІЛИ

- 3. Модифікація**
- 4. Індивідуальний підхід**

БІОПСИХОСОЦІАЛЬНА МОДЕЛЬ



ПАТОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ

- ❑ Психологічні (хронічний стрес очікування, гострий стрес, тривожний стан, депресивний стан, агресивний стан та ін.).**
- ❑ Соціальні (обмеження соціальних зв'язків, закритий колектив, соціальний дефіцит).**
- ❑ Біологічні (фізичні навантаження «рваний» режим, метеофактори, фактори гігієни, постійна присутність зброї).**

МЕТА:

Профілактика впливу патологічних чинників на військових до, під час та після виконання службових обов'язків в польових умовах (поза межами передової лінії зіткнення).

ЗАВДАННЯ:

- ☐Збереження засобами ВЕПР оптимального рівня психофізичного стану організму, функціонального стану організму, рівня фізичної та психологічної працездатності та оптимізація балансу між ними;
- ☐Сприяння максимально якісному виконанню бойових та службових завдань;
- ☐Попередження патологічних розладів з боку організму;
- ☐Збереження, за можливості, біопсихосоціального балансу військовослужбовця до періоду стаціонарної реабілітації.

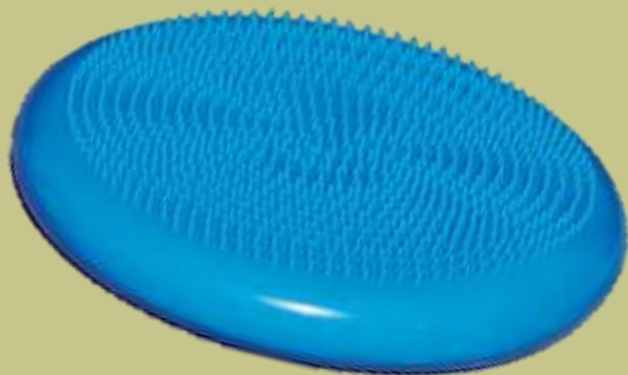


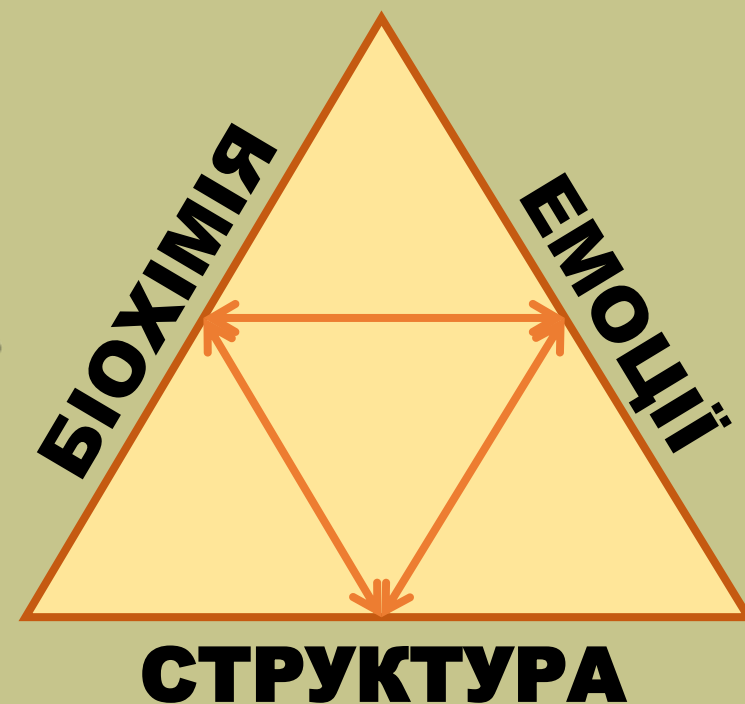
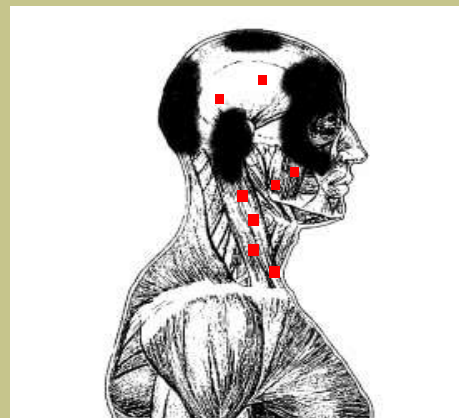
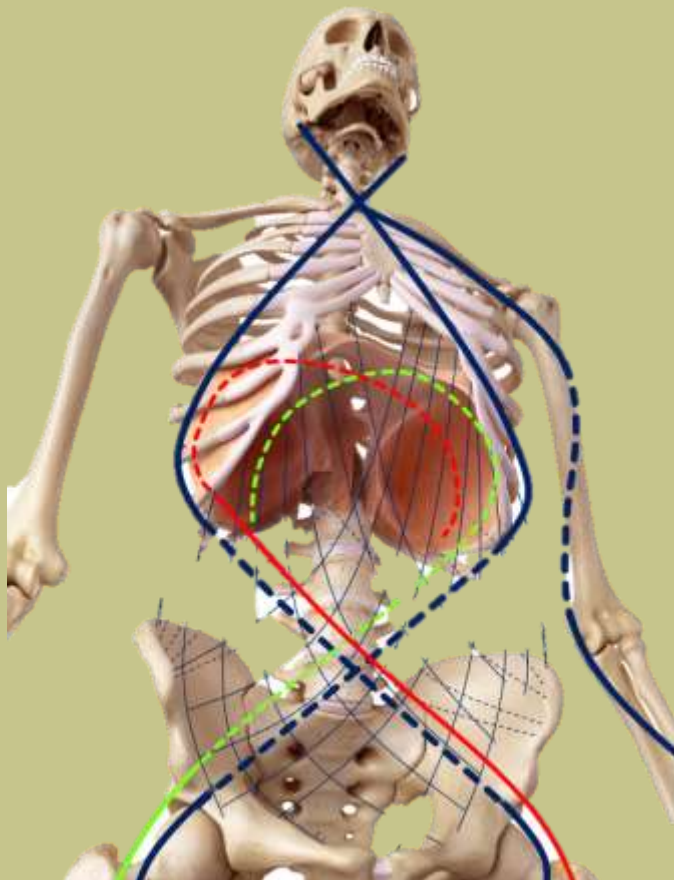
Етапи ВЕПР

- ☐ **Превентивний (під час підготовки до виконання завдань) включає в себе м'які техніки (принцип «не зламати»; акцент на проблемні зони);**
- ☐ **Експрес-поточний, в періоди відпочинку під час виконання завдань (за можливості);**
- ☐ **Відновний – після виконання завдань «при поверненні на базу»;**
- ☐ **Під час кожного етапу нагальним є психологічний супровід у вигляді покрокової психотерапевтичної допомоги (психокорекція наявних психопатологічних станів та профілактика ПТСР).**

Базові принципи ВЕПР

- ❑ Простота в навчанні та виконанні;
- ❑ Короткотривалість терміну навчання та процедур;
- ❑ Наочність під час навчання (мінімум текстів, максимум простих для розуміння зображень);
- ❑ Доступність, маловартісність, використання найпростіших та компактних засобів реабілітації, підручних засобів;
- ❑ Одночасне використання декількох втручань;
- ❑ Створення мобільних реабілітаційних бригад;
- ❑ Використання наочного буклету.





ВЕПР використовує:

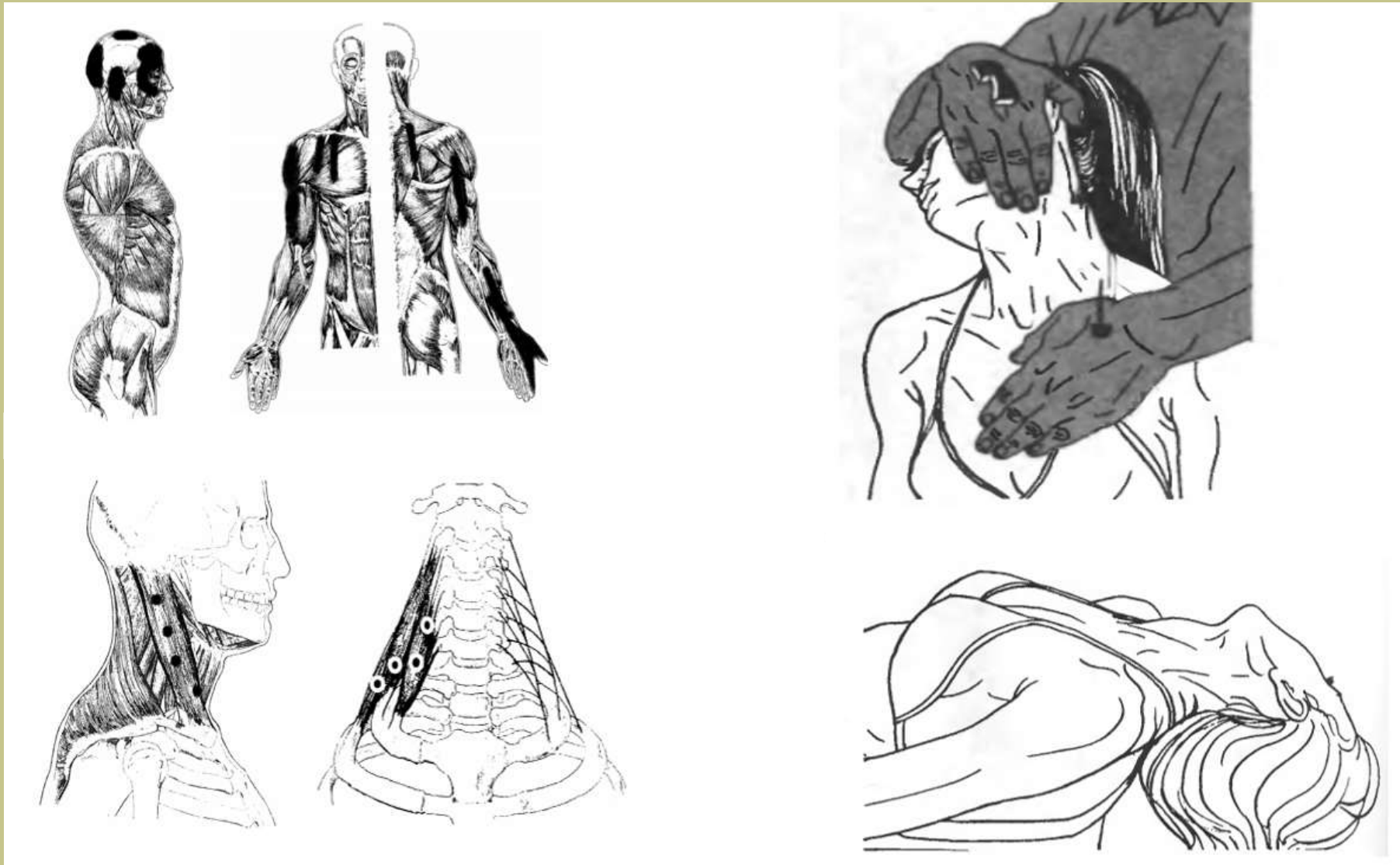
- ❑ принцип м'язових спіралей за П. Шапаренко;
- ❑ вплив на діафрагму, як елемент м'язових спіралей (Є. Страшко, В. Лебедєв, М. Байдак, Є. Афанасьєв, Є. Кондратьєва);
- ❑ м'язова терапія за ходом спіралей (Є. Страшко, М. Байдак, Є. Кондратьєва);
- ❑ «спіральна парадігма» в реабілітації (Є. Страшко, Є. Кондратьєва);
- ❑ Вплив на рефлексогенні зони та точки, з метою гармонізації, відновлення та адаптації організму, зокрема, - до впливу екстремальних чинників, задля реанімаційних заходів (О. Горша, О. Юрченко).
- ❑ 5-крокова психотерапевтична допомога за Н. Пезешкіаном. (В. Рудь)

Реабілітаційні втручання ВЕПР. Методи та засоби з урахуванням ходу м'язових спіралей

- ☐ **Мобілізація м'язів та аутомобілізація м'язів;**
- ☐ **ПІР, ПРР;**
- ☐ **«Включення» м'язів;**
- ☐ **Позиціонування;**
- ☐ **Дихальні втручання (діафрагма);**
- ☐ **Школа рухового стереотипу – «Спіралі-армія»;**
- ☐ **Терапевтичні масажні прийоми;**
- ☐ **Психотерапевтична допомога під час вищеперелічених втручань.**

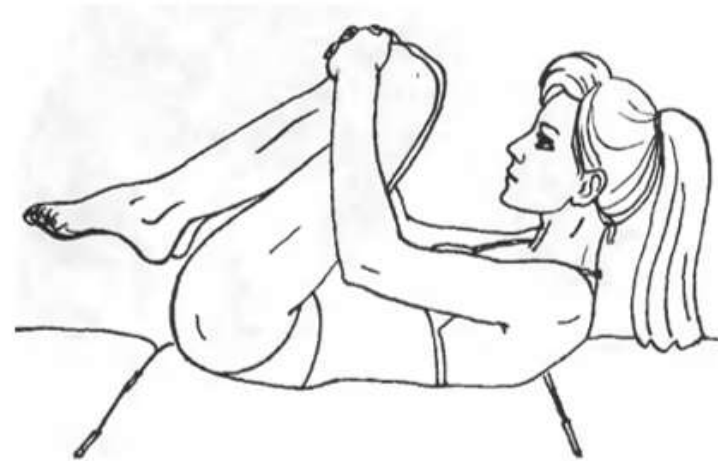
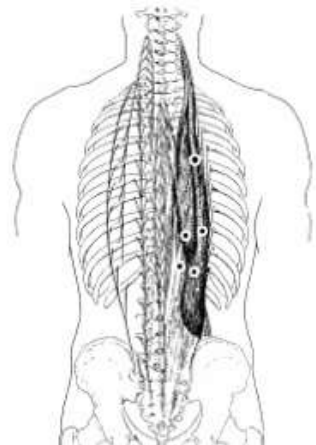
БУКЛЕТ «СПІРАЛІ-АРМІЯ»

(приклади сторінок)



БУКЛЕТ «СПІРАЛІ-АРМІЯ»

(приклади сторінок)



БУКЛЕТ «СПІРАЛІ-АРМІЯ»

(додатки)



«СПІРАЛІ-АРМІЯ» В ПРАКТИЦІ



5 кроків у стратегії психотерапевтичної допомоги (за Н. Пезешкіаном)

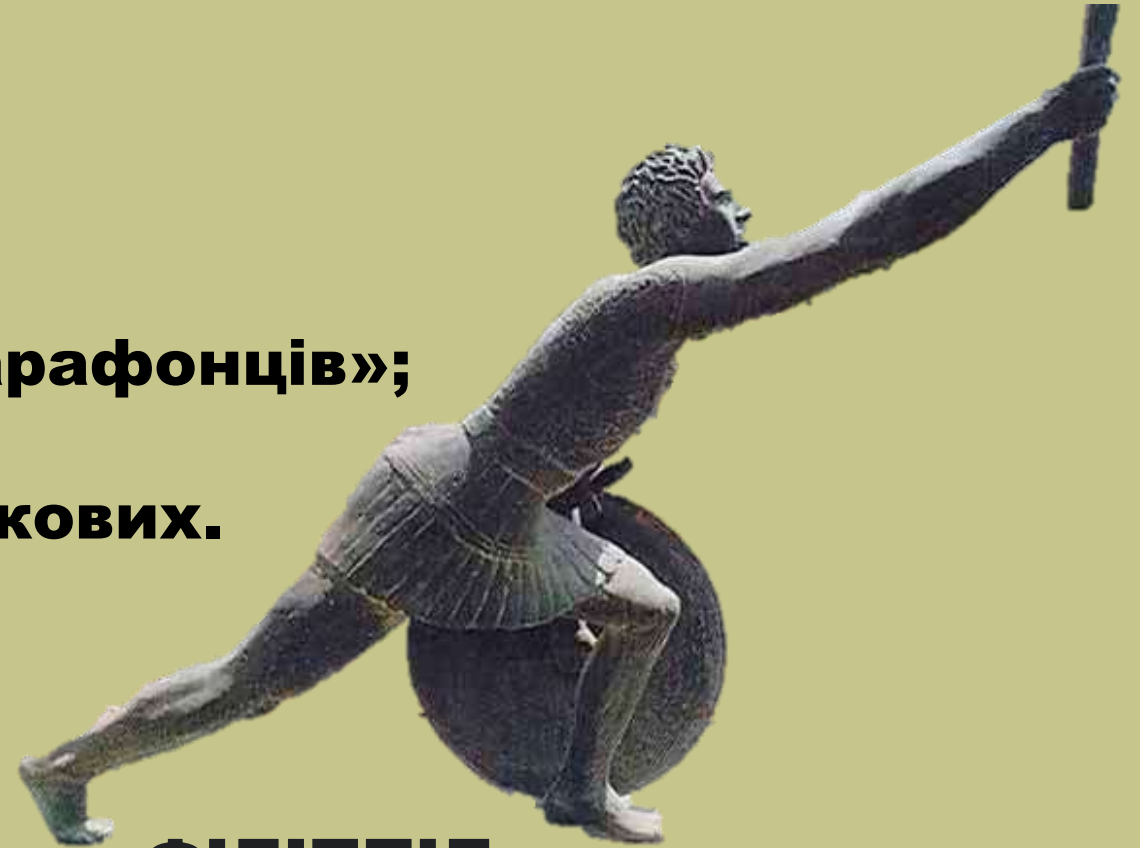
- 1. Спостереження / дистанціювання: допомога у баченні всієї картини конфлікту (а не лише його частини), і разом з тим її сенсу, змісту (бачення проблеми на відстані).**
- 2. Інвентаризація: розставлення терапевтичних акцентів, з'ясування механізмів реакції на конфлікти.**
- 3. Ситуативне підбадьорення: розвиток здатності виділяти малоконфліктні складові і позитивні аспекти симптоматики.**
- 4. Вербалізація: розвиток здатності цілеспрямовано звертатись до не пережитих до кінця подій та конфліктів.**
- 5. Розширення системи цілей: розвиток здатності вкладати енергію не лише у проблеми, але і в інші життєві сфери.**

ВАЖЛИВО! НАПОЛЕГЛИВА РЕКОМЕНДАЦІЯ!

□ Внесення ВЕПР в робочий розклад військовослужбовців як військовий стандарт. Вимога неухильного виконання;

Для чого? Щоб не було «мертвих марафонців»;

ВЕПР - для живих та здорових військових.



ФІДІППІД

ДОСВІД ТА ВИСНОВКИ

- Досвід - використання ВЕПР на практиці обґрунтовує її доцільність.**
- Перспектива - в сприянні якісному виконанню бойових завдань.**
- Профілактика патологічних фізичних та психологічних розладів та станів.**
- Збереження біопсихосоціального балансу.**



Команда розробників: м-р. В. Лебедєв, доц., м-р. зп. Є. Страшко, проф., л-т зп. О. Горша, доц. л-т зп. В. Рудь, л-т М. Байдак, мол. л-т зп. Є. Кондратьєва, А. Бутенко, Ю. Василенко, Р. Рудяк.