

1581134

Чарльз Гоуг

військовий психіатр, полковник Армії США

ОДНОГО РАЗУ ВОЇН – ВОЇН НАЗАВЖДИ

Як повернутися до звичного
життя після бойових дій

Перекладачка Ольга Корнюшина

НАШ
сформат

Військовий психіатр, полковник Армії США Чарльз Гоут 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.

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 СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД</i>	 28
 <i>Розділ 2 Бойова легка черепно-мозкова травма (ЛЧМТ/СТРУС МОЗКУ)</i>	 67
 <i>Розділ 3 НАВІГАЦІЯ В ДОМАШНІЙ ЗОНІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ: ВСТУП ДО LANDNAV</i>	 79
 <i>Розділ 4 Л: ЛАЙФХАКИ З ВИЖИВАННЯ. РЕФЛЕКСИ ВОЇНА 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 та розслабляйте напруження м'язів</i>	96
<i>Навичка 4 Покращуйте якість сну</i>	102
<i>Навичка 5 Зрозумійте, як алкоголь 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 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 на стресові події та діями у відповідь</i>	134
<i>Навичка 4 Навчіться стежити за появою словосполучення «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 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 ПОДРУЗЖЯ, 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		346