

JAK ŻOŁNIERZ WALCZY ZE STRESEM BOJOWYM W STREFIE DZIAŁAŃ WOJENNYCH

Waldemar Kwiatkowski

Wojska Lądowe Polskich Sił Zbrojnych

ABSTRACT

HOW A SOLDIER COUNTERACTS COMBAT STRESS IN THE WAR ZONE

Relying on his own experience, the author presents various elements and factors which exert an influence on the activity of a soldier in the course of a foreign mission. He tries to answer the question whether it is possible to fight with stress which accompanies one during the entire period of one's stay on a mission. He also draws attention to a wide spectrum of stress causing factors and the possibilities of opposing them by an individual soldier.

Key words: stress, combat mission, Afghanistan, Iraq, psychological help, combat stress

Słowa kluczowe: stres, misja bojowa, Afganistan, Irak, stres bojowy, pomoc psychologiczna

W trakcie pełnienia służby w Polskich Kontyngentach Wojskowych poza granicami kraju żołnierze są narażeni na liczne czynniki stresogenne, które wywierają istotny wpływ na ich kondycję psychofizyczną, a tym samym możliwości operacyjne. Problem stresu bojowego, jego następstw czy trudności z adaptacją w społeczeństwie po powrocie z misji stanowi dla żołnierzy, ich rodzin, a także społeczeństwa bardzo istotną kwestię. Szczególnie że część weteranów cierpi na zespół stresu pourazowego. Dla zagadnień tych istotne jest, w jaki sposób trudy misji wojskowych wpływają na możliwości operacyjne żołnierzy, jakie czynniki generują stres w tym środowisku oraz jak funkcjonują mechanizmy redukujące stres.

Służba wojskowa niesie z sobą wiele trudów, które wpływają na charakter oraz zachowania żołnierza zawodowego¹. Specyfika służby wojskowej oraz codzienne wykonywanie obowiązków służbowych w pewnym stopniu wzmacniają i uodparniają żołnierza². Kwestią indywidualną są predyspozycje do reagowania na czynniki

¹ I. Tomaszewska, *Stres służby wojskowej – wybrane zagadnienia*, Warszawa 2004, s. 55–56.

² K. Doktor, *Modernizacja armii a etos żołnierza* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski,

stresogenne, które oscylują wokół dwóch biegunów: perspektywy środowiskowej i perspektywy genetycznej³. Ale czy to uodpornienie występuje na wszystkich płaszczyznach? Jedno jest pewne – nie każda jednostka umie samodzielnie radzić sobie ze stresem oraz trudami życia wojskowego. Dlatego nabór do zawodowej służby wojskowej jest poprzedzony okresem weryfikacji zdolności psychicznych i fizycznych przyszłego żołnierza⁴.

Podobnie jest w przypadku tworzenia nowej zmiany kontyngentu, który ma się udać poza granice państwa. Żołnierze są poddawani badaniom oraz ocenie ich zdolności psychofizycznych z uwagi na zupełnie inną skalę zagrożeń, jakie występują na misji. Dlatego w czasie całego długiego procesu przygotowań żołnierzom cały czas uświadamia się, czego mogą się spodziewać w rejonie misji oraz jakie niebezpieczeństwa będą im towarzyszyć⁵.

Należy zdać sobie sprawę, że żołnierz przebywający na misji funkcjonuje w środowisku stresogennym. Tym samym narażony jest na różnego rodzaju sytuacje, które mogą potęgować to zjawisko, i niestety nie da się ich wyeliminować. Konsekwencją czynnego udziału w operacjach bojowych może być powstanie PTSD⁶. Długie przebywanie w rejonie konfliktu może skutkować zjawiskiem określanym jako zmęczenie walką oraz wyczerpanie walką⁷. Jest rzeczą oczywistą, że z racji wykonywanych zadań, w sytuacjach tak skrajnych jak te występujące na misjach poza granicami państwa, stres jest elementem ciągle istniejącym. Dlatego też należy zdać sobie sprawę, że stanowi on codzienny i zawsze obecny element związany z działalnością żołnierza w trakcie pełnienia misji. Mają na niego wpływ wszelkie negatywne oraz pozytywne czynniki. Niekiedy następstwa stresu są tak duże, że przezwycięzenie ich przez żołnierza bez pomocy psychologa nie jest możliwe⁸.

Patrząc z perspektywy indywidualnych cech żołnierza, należy zwrócić uwagę na elementy powodujące stres – zarówno te związane z zawodową służbą wojskową, jak i te wynikające z życia rodzinnego czy innych aspektów mających związek z prywatnością. Żołnierz często nie zdaje sobie z nich sprawy w trakcie codziennej służby, natomiast uwidaczniają się one i potęgują w trakcie przebywania na misji. Zdarza się, że są powodem zaburzeń psychicznych, mogących prowadzić do obniżenia lub utraty zdolności do wykonywania dalszych działań, co bezpośrednio przekłada się na bezpieczeństwo zarówno samego dotkniętego stresem, jak i całego zespołu⁹.

Toruń 2010, s. 42–50.

³ A.C. McFarlan, *Związek między osobowością a zespołem stresu pourazowego* [w:] *Osobowość a ekstremalny stres*, red. Jan Strelau, Gdańsk 2004, s. 5–6.

⁴ I. Tomaszewska, op.cit., s. 55–58.

⁵ J. Dziedzic, *Misje wojskowe a zawód żołnierza – motywy i konsekwencje udziału* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 279–292.

⁶ Ch.R. Figley, W.P. Nash, *Stres bojowy, teorie, badania, profilaktyka i terapia*, Warszawa 2010, s. 59.

⁷ Ibidem, s. 67.

⁸ *Stres traumatyczny w operacjach wojskowych poza granicami państwa – zasady postępowania zapobiegawczego – kompendium polowe*, Warszawa 2006, s. 6.

⁹ I. Tomaszewska, op.cit., s. 68–70.

W trakcie codziennego szkolenia wyrabia się u żołnierzy swego rodzaju odporność na wiele typów zachowań związanych ze służbą. Codzienna egzystencja jest związana z przebywaniem w określonej grupie ludzi, która pomimo narzuconej hierarchii służbowej, posiada także wewnętrzną strukturę, wynikającą z indywidualnych cech osobowości. Tak więc dochodzi do normalnych zjawisk psychospołecznych.

Żołnierze przebywający na misjach mają świadomość czynników wpływających na ich możliwości psychiczne. Warunkiem kluczowym, o fundamentalnym znaczeniu, jest bezpieczeństwo. Przebywanie w ciągłym zagrożeniu utraty życia i zdrowia stanowi element bardzo obciążający psychicznie. Dlatego należy sobie zadać pytanie, czy jest możliwe skuteczne radzenie sobie ze stresem w warunkach ciągłego zagrożenia? Dodatkowo dochodzą czynniki środowiskowe. Potrzeba odbywania misji poza granicami kraju, w zasadniczej większości w dużej odległości od domu, na innym kontynencie, w odmiennych warunkach klimatycznych, z dala od rodzin, często powoduje powstawanie sytuacji, z którymi należy się zmierzyć pierwszy raz¹⁰.

Trzeba także zwrócić uwagę na charakter misji. Czy określa się ją mianem bojowej, gdzie kontakt ogniowy czy kwestia narażenia życia są czynnikami bardzo znaczącymi i wpływają na narastanie stresu oraz zachowań z nim związanych, czy też misją o charakterze pokojowym, kiedy skala zagrożeń jest nieporównywalnie mniejsza. Bardzo ważnym elementem jest także rodzaj pracy, stanowisko, jakie dany żołnierz zajmuje. Żołnierze z grup bojowych, zespołów saperskich czy sił specjalnych w znacznie większym stopniu narażają swoje życie niż żołnierze, których zadaniem jest wykonywanie różnych zadań lub pełnienie funkcji w bazie. Należy także wspomnieć o skali odpowiedzialności, która też jest czynnikiem niesłuchanie determinującym poczynania oraz stan psychiczny żołnierzy. Chodzi tutaj o odpowiedzialność za podejmowane decyzje, których konsekwencją może być śmierć czy kalectwo wśród podwładnych.

Ważną rolę odgrywa również kwestia świadomości czynników stresogennych, a także właściwa umiejętność ich charakterystyki – mogą one w istotny sposób prowadzić do powstania tego zjawiska. Istotną kwestią, która ma wpływ na generowanie stresu, jest przebywanie żołnierza przez cały czas misji w grupie tych samych osób, w ramach jednego pododdziału, bez względu na to, czy wykonuje się zadania związane z obowiązkami służbowymi, czy jest to czas wolny przeznaczony na odpoczynek¹¹. Wiele zachowań międzyludzkich, takich jak rozłąka z rodziną i znajomymi, na obcym terytorium, w odizolowanej bazie, potęguje uczucie ciągłego zagrożenia¹².

Wydawać by się mogło, że profesjonalnie wyszkoleni żołnierze, bardzo dobrze wyposażeni i przygotowani do wykonywania zadań, do których często szkolili się

¹⁰ P. Lemanowicz, T. Daroszewska, *Vademecum stresu i pomocy psychologicznej w misjach wojskowych*, Warszawa 2004, s. 13–15.

¹¹ Ministerstwo Obrony Narodowej, J. Patoka, *Psychologiczne zachowania żołnierzy [w:] Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Warszawa 2006, s. 34.

¹² Dowództwo Wojsk Lądowych, *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia żołnierzy przygotowywanych do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych*, Warszawa 2004, s. 30.

latami, będą w stanie opanować stres. Nic bardziej mylnego. Stres to złożony zespół wielu czynników, które są wywołane przez nasz organizm na skutek bodźców zewnętrznych¹³. Oczywiście w warunkach walki zjawiska te ulegają spotęgowaniu¹⁴. Powodem są: stałe niebezpieczeństwo, w którym znajduje się żołnierz, nieprzewidywalność zagrożeń oraz obawy wynikające z ich realności. Wielu żołnierzy udających się na misję ma przeświadczenie, że jest dobrze przygotowanych i odpornych psychicznie na czekające ich niebezpieczeństwa. Jednak bardzo trudno przewidzieć reakcje własnego organizmu na nieprzewidywalne sytuacje.

Powodem stresu są także trudności z rozpoznawaniem zagrożeń militarnych¹⁵, szczególnie w trakcie wykonywania zadań na terenach zamieszkałych przez ludność cywilną. Groźba otwartego konfliktu zbrojnego z użyciem broni, powodowanego różnicami mentalnymi, etnicznymi czy zwykłymi nieporozumieniami, powoduje stan długotrwałego napięcia psychicznego¹⁶. Trwający przez długi czas wysiłek fizyczny, deficyt odpoczynku i snu, brak możliwości zadbania o higienę osobistą czy nieregularne spożywanie posiłków są czynnikami niesłychanie stresogennymi. Obniżają możliwości indywidualne żołnierza oraz jego potencjał bojowy.

Jednym z kluczowych elementów jest przestrzeganie wszelkich procedur w celu uniknięcia błędów oraz niedopuszczenia do sytuacji, która w bezpośredni sposób może zagrozić życiu i zdrowiu. Jest to bardzo ważny element indywidualnego przygotowania do pełnionego zadania. Utrzymywanie w dobrym stanie broni (w stałej gotowości do użycia) oraz dbanie o wystarczający zapas amunicji i ekwipunek wpływają na poczucie bezpieczeństwa. Często poczucie takie zapewnia samo przeświadczenie o dobrym indywidualnym przygotowaniu.

Głównym zagrożeniem dla każdego żołnierza przebywającego w rejonie misji jest zagrożenie utratą życia lub zdrowia. Szczególnej wymowy zagrożenia te nabierają wtedy, gdy dochodzi do bezpośredniego ataku na konwój lub bazę. W chwili bezpośredniego oddziaływania zagrożenia i powstałego niebezpieczeństwa ściśle i bezzwłocznie przystępuje się do wykonywania zadania. Refleksja przychodzi później, gdy zagrożenie ustało i jest czas na wyciąganie wniosków. To właśnie realizm oraz bezpośrednie niebezpieczeństwo ukazują, że głównym elementem utrzymania bezpieczeństwa swojego i kolegów jest systematyczne szkolenie na podstawie analizy zagrożeń, jakie mają miejsce. Powstałe wnioski uzmysławiają potrzebę dostosowywania umiejętności w celu eliminowania zagrożeń czy ich skutków. Bezpieczeństwo jest czynnikiem niezbędnym, by wyeliminować stres w rejonie misji. Dlatego świadome poczucie własnego przygotowania, umiejętności nabyte w celu podniesienia bezpieczeństwa w postaci samopomocy i pomocy medycznej, umiejętności prowadzenia walki, organizacji systemu obserwacji i ubezpieczenia są elementem

¹³ Wojskowy Instytut Medyczny, *Stres traumatyczny w operacjach wojskowych poza granicami państwa – zasady postępowania zapobiegawczego – kompendium polowe*, Warszawa 2006, s. 12.

¹⁴ *Podstawy interwencji kryzysowej w jednostce wojskowej*, Warszawa 2008, s. 18.

¹⁵ A.A. Kołodziejczyk, *Żołnierz – wojownik czy peacemaker?* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 51–62.

¹⁶ I. Tomaszewska, op.cit., s. 68.

kluczowym dla poczucia bezpieczeństwa zarówno indywidualnego, jak i całego pododdziału. Uzyskuje się to poprzez swego rodzaju relację z samym sobą – wewnętrzny kontakt, który przez psychologów określany jest jako wgląd w siebie¹⁷, ponieważ dobry kontakt z samym sobą jest warunkiem do nawiązania kontaktu z innymi członkami zespołu¹⁸.

Przygotowanie wpływa na zdolności całej grupy nie tylko do wykonywania zadań, ale także przeświadczenia o własnej wartości. Tym samym zapewnia wysokie morale i poczucie przynależności do zespołu, który zapewnia bezpieczeństwo. Przebywanie cały czas w zwartym pododdziale ukazuje również potrzebę ciągłego współdziałania i solidarności, która przekłada się na bezpieczeństwo. Z własnego doświadczenia wiem, że nie ma lepszego czynnika budującego poczucie bezpieczeństwa, jak bycie członkiem zgranej, dobrze przygotowanej grupy. Elementem fundamentalnym dla bezpieczeństwa jest przeświadczenie budowane w trakcie szkolenia, jeszcze przed udaniem się w rejon działań, że nikogo nie pozostawia się bez pomocy, oraz poczucie solidarności w trakcie zagrożenia. Dlatego bardzo ważnym elementem zarządzania stresem jest postawa dowódcy – lidera, który w procesie przygotowania do misji i szkolenia systematycznie i świadomie zdobywa wiadomości o możliwościach psychospołecznych oraz ograniczeniach swoich podwładnych. Poznawanie jest procesem ciągłym, umożliwiającym udzielanie wsparcia w sytuacjach trudnych i kryzysowych oraz pobudzanie do aktywności i rozwoju. Rola dowódcy jest więc ogromna. Jego doświadczenie, styl dowodzenia, sprawiedliwość czy skuteczność przekładają się bezpośrednio na podwładnych, nie tylko poprzez autorytet służbowy w postaci posiadania wyższego stopnia wojskowego, ale także przez autorytet moralny, na który należy sobie zapracować¹⁹. W środowisku wojskowym rozróżniamy pojęcie bycia dowódcą i bycia przywódcą. W przypadku pierwszej definicji wynika ona jedynie z posiadanego stopnia i zaszerogowania w danej strukturze etatowej, natomiast samo przywództwo jest zarezerwowane dla dowódców, którzy dzięki swoim cechom osobowości, inteligencji i zdolnościom pozyskali szacunek i zaufanie podwładnych²⁰.

Dobry dowódca wie wszystko o swoich żołnierzach, umie pomóc, udzielić wsparcia, ale także potrafi stanąć w ich obronie przed przełożonymi²¹. Z mojego doświadczenia wynika, że wyjazd w rejon misji z odpowiednio przygotowanym i wyselekcjonowanym pododdziałem, w którym żołnierze przebywają od dłuższego czasu, umożliwia już na terenie misji bezkonfliktowe i sprawne działanie. A trudy misji i czas spędzany razem jedynie pogłębiają obustronne zaufanie. Oczywiście dowódca

¹⁷ Dowództwo Wojsk Lądowych, op.cit., s. 45.

¹⁸ M. Madejski, W. Szaluga, *Podstawowe umiejętności psychologiczne we współdziałaniu i dowodzeniu w sytuacjach kryzysowych* [w:] *Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Warszawa 2006, s. 49.

¹⁹ H. Rusek, *Przygotowanie kadry oficerskiej do kształtowania zdyscyplinowanych postaw żołnierzy* [w:] *Humanistyczne kompetencje oficerów wobec wyzwań współczesności*, red. J. Wąjs, Warszawa 2005, s. 72–75.

²⁰ M. Huzarski, *Współczesne zagrożenia militarne w kontekście przygotowań kadr oficerskich* [w:] *Humanistyczne kompetencje oficerów wobec wyzwań współczesności*, red. J. Wąjs, Warszawa 2005, s. 213–221.

²¹ Dowództwo Wojsk Lądowych, op.cit., s. 15.

nie jest w stanie przewidzieć wszystkich okoliczności, tak jak nie można się domyślać reakcji drugiego człowieka na sytuację ekstremalną, która go dotyka. Na zachowania związane ze stresem bojowym mogą za to reagować koledzy z pododdziału, którzy codziennie obserwują się nawzajem²². Jest to szczególnie ważne w momencie przebywania w bazie, w trakcie odpoczynku, czy odbudowywania zdolności do podjęcia kolejnych działań. Sam proces poznawania stanowi naturalny element, który owocuje lepszym poznaniem oraz akceptacją członków pododdziału, a także eliminuje poczucie osamotnienia i odseparowania. Dobre stosunki między żołnierzami, nawiązane przyjaźnie i koleżeństwo umożliwiają szybszą adaptację do niełatwych zadań na misji i umożliwiają łatwiejsze znoszenie trudów związanych z rozłąką z najbliższymi.

Sam proces adaptacji do nowych warunków, występujący zaraz po przylocie w rejon działania, jest elementem niezwykle ważnym i w bardzo istotny sposób uzależnionym od indywidualnych cech fizycznych i psychicznych żołnierza. Pierwsze zderzenie z rzeczywistością misji bywa często bardzo trudne, co powoduje, że potrzebny jest dłuższy czas na aklimatyzację i przystosowanie do nowej rzeczywistości. Pamiętam, że podczas mojej pierwszej misji zagranicznej w ramach VII kontyngentu PKW Irak, pomimo kompleksowego przygotowania zarówno teoretycznego, jak i fizycznego, po przybyciu do Camp Delta w miejscowości Al-Kut potrzebowałem około trzech tygodni do fizycznego przystosowania się i zwalczania ciągłego uczucia zmęczenia i niewyspania. Dlatego tak ważne jest stopniowe i powolne zapoznanie żołnierzy z rzeczywistością czekającą ich przez najbliższe kilka miesięcy. Spokojne i niewymuszone czasowo „przejmowanie strefy” pozwala uniknąć wielu błędów. Umożliwia także przejście rozwiązań i doświadczeń od kolegów z rotowanej zmiany. Jest to istotne z uwagi na fakt bardzo dobrej orientacji rebeliantów w rotacjach poszczególnych kontyngentów. Unikanie błędów pozwala zwiększyć poczucie bezpieczeństwa wśród żołnierzy, które jest szczególnie ważne podczas pierwszych wyjazdów w strefę przyszłych działań.

Oczywiście każde zadanie wymagające wyjazdu z bazy podlega dokładnemu omówieniu i uszczegółowieniu zadań na terenie bazy, która na wiele miesięcy pozostaje jedynym miejscem zapewniającym względny spokój. Baza jest utożsamiana z domem, w którym ma się swój mały, często dzielony z wieloma kolegami, ale własny kąt, gdzie można odpocząć, nawiązać kontakt z rodziną czy po prostu się zrelaksować²³.

Pokonując kolejne kilometry patrolu, cały czas zwraca się uwagę na odległość od bazy – każdy kilometr bliżej przekłada się bowiem na poczucie przebywania w miejscu bardziej bezpiecznym. Sam wielokrotnie odliczałem pozostałe kilometry i godziny, które dzieliły mnie od miejsca, w którym potencjalnie nie istniało niebezpieczeństwo, w którym mogłem zdjąć kamizelkę i w którym zniknęła potrzeba wnikliwej obserwacji w celu przeciwdziałania zagrożeniu. Będąc w bazie, ma się poczucie

²² Ibidem, s. 57.

²³ A. Baranowska, *Życie codzienne żołnierzy pełniących służbę poza granicami kraju* [w:] *Społeczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 293–305.

przebywania w swojej oazie – człowiek jest odgradzony od obcego i często wrogiego świata. To jedyne miejsce, w którym w trakcie wypoczynku można obniżyć poziom koncentracji. Znamienne jest uczucie absolutnego zadowolenia i ulgi wśród żołnierzy po samym przekroczeniu bramy oddzielającej bazę od wrogiego terenu. To bazy zapewniają żołnierzom odpoczynek oraz możliwość regeneracji sił i sprzętu, uzupełnienie zapasów oraz ograniczoną rozrywkę²⁴. Poza możliwością odespania zaległych godzin można korzystać z siłowni, kafejki internetowej czy telefonu, aby porozmawiać z rodziną. Te niby proste rzeczy odgrywają zasadniczą rolę w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej. Dopiero daleko od kraju potrzeba kontaktu z członkami rodziny nabiera głębszego znaczenia.

Wielokrotnie obserwowałem sytuacje, w których żołnierze odczuwali stres tylko dlatego, że nie mogli powiadomić swoich bliskich o tym, że u nich wszystko w porządku. Taki choćby krótki kontakt z krajem (możliwość wykonania codziennie telefonu) zapewnia bardzo potrzebne oderwanie się od problemów służbowych. Zaspokaja potrzebę posiadania informacji z zewnątrz, wiadomości o codziennych problemach bliskich przebywających w kraju. Stan bezpieczeństwa panujący w bazie pomaga także w zdystansowaniu się do zdarzeń mających miejsce w trakcie patrol, czy innego zadania w strefie. Jest czas na analizę doświadczeń, a także na rozmowę z psychologiem w celu rozładowania napięcia i emocji²⁵.

Psychologowie pracujący na misjach wojskowych starają się „wentylować” stany emocjonalne żołnierzy, którzy byli narażeni na czynniki stresogenne lub traumatyczne. Praca z psychologiem pozwala zminimalizować skutki takich przeżyć²⁶. Często pomocy szuka się wśród kapelanów wojskowych, również obecnych na misjach i służących wsparciem oraz pomocą w zwalczaniu traumatycznych wspomnień. Często pomocna bywa sama rozmowa z kolegami z pododdziału, którzy obserwując nawzajem swoje zachowanie, są w stanie przyjść z pomocą, wyciągnąć na siłownię czy wspólny posiłek. Ta zbiorowa odpowiedzialność za kolegów czy umiejętność szybkiej reakcji bezpośrednich przełożonych, rozumiejących powagę zagrożeń niesionych przez stres, stanowi swego rodzaju platformę, dzięki której możliwe staje się przeciwdziałanie i ograniczanie jego skutków²⁷. Jest to cykl długotrwały, realizowany także po powrocie do domu²⁸, w czasie rozmów z psychologami, podczas od-

²⁴ F. Potracki, *Wybrane elementy psychologii pola walki* [w:] *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia żołnierzy przygotowujących do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych*, Warszawa 2004, s. 15.

²⁵ E. Różycka, *Rodzina i najbliżsi. Działania na rzecz minimalizowania problemów związanych z rozłąką* [w:] *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia żołnierzy przygotowujących do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych*, Warszawa 2004, s. 38–39.

²⁶ Psychologowie działają w zespołach Kontroli Stresu Bojowego (KSB), a ich zadaniem jest jak najszybsze niesienie pomocy psychologicznej. Wojskowy Instytut Medyczny, op.cit., s. 31.

²⁷ Ibidem, s. 40.

²⁸ J. Patoka, *Wybrane elementy osłony psychologicznej żołnierzy i ich rodzin* [w:] *Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Ministerstwo Obrony Narodowej, Warszawa 2006, s. 23–28.

poczynku czy na turnusie profilaktyczno-leczniczym w specjalnie przystosowanych ośrodkach na terenie całego kraju. Często bowiem walka z długotrwałymi skutkami stresu zaczyna się po powrocie do domu, gdzie wynikają problemy z adaptacją do warunków życia w pokoju.

BIBLIOGRAFIA

- Baranowska A., *Życie codzienne żołnierzy pełniących służbę poza granicami kraju* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 293–305.
- Doktór K., *Modernizacja armii a etos żołnierza* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 42–50.
- Dowództwo Wojsk Lądowych, *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia żołnierzy przygotowujących do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych*, Warszawa 2004.
- Dziedzic J., *Misje wojskowe a zawód żołnierza – motywy i konsekwencje udziału* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 279–292.
- Figley Ch.R., Nash W.P., *Stres bojowy, teorie, badania, profilaktyka I terapia*, Warszawa 2010.
- Huzarski M., *Współczesne zagrożenia militarne w kontekście przygotowań kadr oficerskich* [w:] *Humanistyczne kompetencje oficerów wobec wyzwań współczesności*, red. J. Wajs, Warszawa 2005, s. 213–221.
- Kołodziejczyk A.A., *Żołnierz – wojownik czy peacemaker?* [w:] *Spoleczne aspekty zawodu wojskowego*, red. M. Baran-Wojtachnio, J. Dziedzic, M. Kloczkowski, J. Maciejewski, W. Nowosielski, Toruń 2010, s. 51–62.
- Lemanowicz P., Daroszevska T., *Vademecum stresu i pomocy psychologicznej w misjach wojskowych*, Warszawa 2004.
- Madejski M., Szaluga W., *Podstawowe umiejętności psychologiczne we współdziałaniu i dowodzeniu w sytuacjach kryzysowych* [w:] *Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Warszawa 2006, s. 49.
- McFarlan A.C., *Związek między osobowością a zespołem stresu pourazowego* [w:] *Osobowość a ekstremalny stres*, red. J. Strelau, Gdańsk 2004, s. 5–6.
- Ministerstwo Obrony Narodowej, Patoka J., *Psychologiczne zachowania żołnierzy* [w:] *Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Warszawa 2006, s. 34.
- Podstawy interwencji kryzysowej w jednostce wojskowej*, Warszawa 2008.
- Patoka J., *Wybrane elementy osłony psychologicznej żołnierzy i ich rodzin* [w:] *Psychologiczne przygotowanie żołnierzy – uczestników misji poza granicami kraju*, Ministerstwo Obrony Narodowej, Warszawa 2006, s. 23–28.
- Potracki F., *Wybrane elementy psychologii pola walki* [w:] *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia*

żołnierzy przygotowywanych do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych, Warszawa 2004, s. 15.

Różycka E., *Rodzina i najbliżsi. Działania na rzecz minimalizowania problemów związanych z rozłąką* [w:] *Działania psychologiczne z żołnierzami uczestniczącymi w sytuacjach kryzysowych – materiał pomocniczy do szkolenia żołnierzy przygotowywanych do służby w rejonach konfliktów zbrojnych i misjach pokojowych*, Warszawa 2004, s. 38–39.

Rusek H., *Przygotowanie kadry oficerskiej do kształtowania zdyscyplinowanych postaw żołnierzy* [w:] *Humanistyczne kompetencje oficerów wobec wyzwań współczesności*, red. J. Wajs, Warszawa 2005, s. 72–75.

Stres traumatyczny w operacjach wojskowych poza granicami państwa – zasady postępowania zapobiegawczego – kompendium polowe, Warszawa 2006.

Tomaszewska I., *Stres służby wojskowej – wybrane zagadnienia*, Warszawa 2004.

Wojskowy Instytut Medyczny, *Stres traumatyczny w operacjach wojskowych poza granicami państwa – zasady postępowania zapobiegawczego – kompendium polowe*, Warszawa 2006.

