Psühholoogilise vastupanuvõime suurendamine

Kaasaegsete sõdurite stressialane väljaõpe

Elizabeth Heron, PhD, MPH
342 Combat Training Squadron

Võitlusstseen, The Matrix

Stressiimmuunsuse koolitus

I. Sissejuhatus

II. 3 stressiimmuunsuse koolitamise etappi
   A. Koolitus
   B. Oskuste harjutamine
   C. Eneseusu kasvatamine

III. Stressorid

IV. Õpetamisoskused

V. Toimetulekuoskused

Ainult auditoorne koolitus …

… ei võimalda teha üldistusi kõrgendatud stressi olukordadeks.

Hea sooritus nõudlikes oludes

Nõuab praktiliste oskuste harjutamist …

…stressi-olukorras.

Stressiimmuunsuse koolitus ...

... kolme-etapilise üldteadmisi, praktilisi oskusi ja järk-järguliselt tugevnevaid stressiolukordi sisaldava programmi kaudu

tõhustab sooritust

ja arendab välja stressile vastupanemise võime.

Koolitus hõlmab nii tehnilisi oskusi kui ka stressijuhtimise võtteid

Stressiimmuunsuse koolitus

Stress Inoculation Training (SIT)

Nii nagu elusa viirusega vaktsineerimisel saavutatakse immuunsus nakkushaiguse suhtes, kujundab stressiimmuunsuse koolitus stressiimmuunsuse tegelike stressiolukordade jaoks.

Stressiimmuunsuse koolituse eesmärgid

- Tutvuda stressi põhjustava keskkonnaga
- Kujundada eneseusku sooritusse
- Tõhustada sooritust stressiolukorras
- Tõhus tegutsemine (mitte psühholoogiline heaolu)

Stress INduction Training is stress INduction, not reduction

Stressiimmuunsuse koolitus on suunatud immuunsusele, mitte stressi vähenemisele

Väljaõpe selleks, et taluda ROHKEM stressi

Tuttava keskkonna mõju: US sõjaline kogemus Bosnias

Väljaõppe mõju: US kogemus esimeses Lahesõjas

Varasema kogemuse mõju laipade kokku kogumisel: Jonestown, Guajaana

Varasema kogemuse mõju

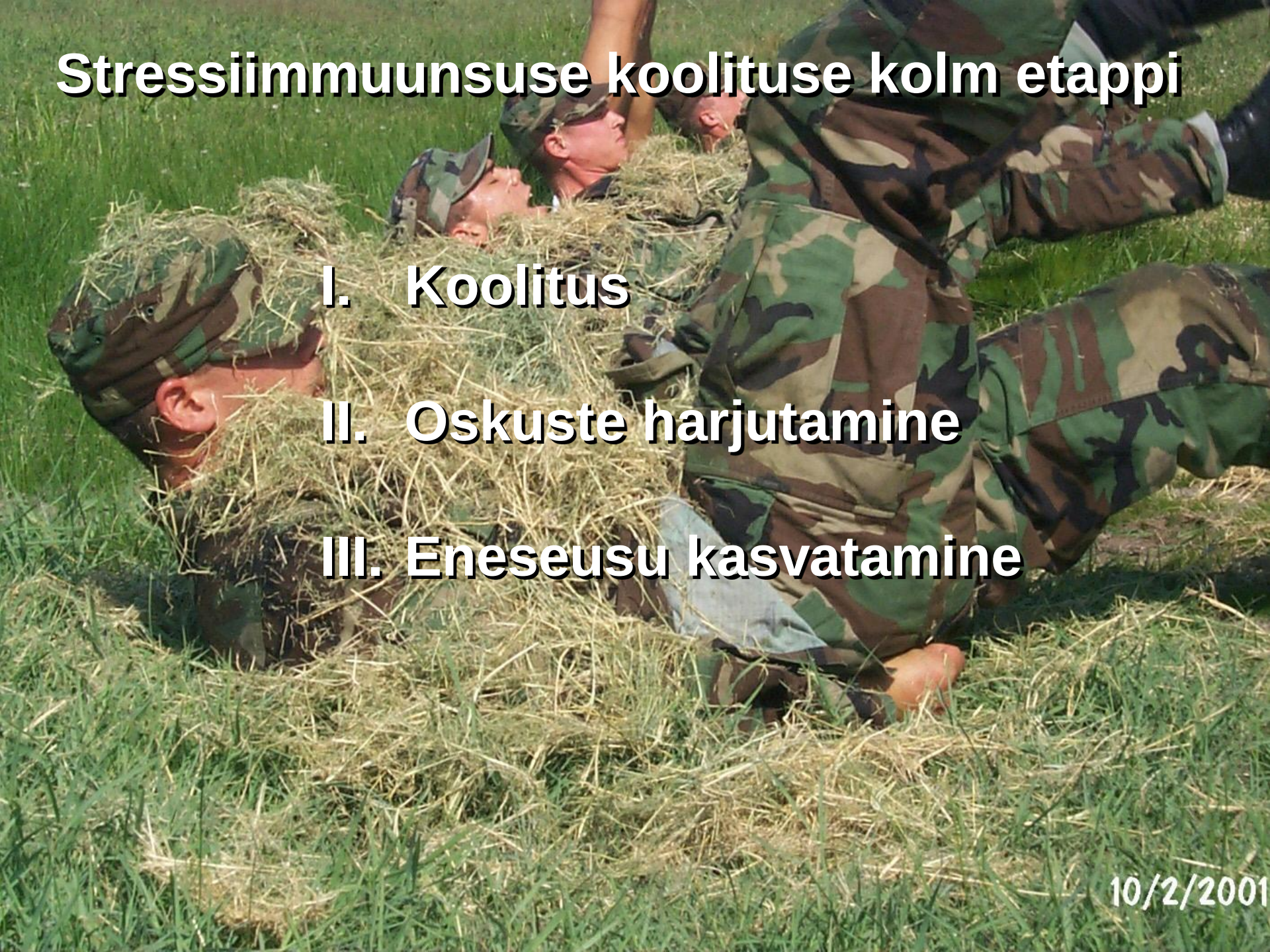
Kaitsev	Haavatav
Mittetraumaatiline	Traumaatiline
Tuleb edukalt toime	Ei tule edukalt toime
↓ Ebakindlus	↑ Ebakindlus
↑ Enesekontroll	↓ Enesekontroll
Kogemuse lõimimine	Kogemuse lahutamine edasisest elust

Stressiimmuunsuse koolituse kolm etappi

I. Koolitus

II. Oskuste harjutamine

III. Eneseusu kasvatamine



I etapp: koolitus

Vajalike teadmiste esitamine – tavaliselt loengu vormis

- **Didaktika**
- **Tehniliste oskuste baasõpe**
- **Stressivaba**
- **Toimetulekuoskuste baasõpe**

I etapp: koolitus

II etapp: oskuste harjutamine

Oskuste harjutamine vähese stressiga keskkonnas koos tagasiside saamisega

- Eksperimenteeriv
- Vähene stress

- Tehniliste ja toimetulekuoskuste kooskasutamise harjutamine

III etapp: eneseusu kasvatamine

Oskuste harjutamine stressoritega

- Erinevate oskuste kooskasutamise harjutamine
- Stressoritega tutvumine
- Järk-järguline stressi suurendamine

III etapp: eneseusu kasvatamine

Stressorid

- Stressiga kokkupuutumise eesmärk
- Stressi liik
- Stressi tugevus
- Põhimõtted

Stressorid

- “Stress stressi pärast" ei toimi
- Liiga suur stress toob kaasa õpitud abituse
- Õpetage, milliseid stressoreid võib ees oodata
- Harjutage, kuidas toime tulla

Töötage stressorid välja väljaõppe-eesmärgist lähtudes:

- **Suurendage stressitaluvust (vastupanuvõimet)**

  -- Mitte selleks, et murda, karistada või välja valida

- **Süstige eneseusku**

  -- Ärge rabage tohutu stressiga

- **Õpetage probleemide lahendamist**

  -- Mitte õpitud abitust

Liik: loomulikud stressorid

Stressi tugevus: kui palju?

Kas õppurid peaksid läbi tegema “kõige mustema stsenaariumi” stressi?

Liiga palju, liiga vara:

- Segab ülesande omandamist
- Tekitab hirmu
- Kurnab & sooritus↓
- Vähendab usku sooritusse
- Toob meeleheidet & abitust

Stressorite väljatöötamine: põhimõtted

- Eristatavad etapid
- Oskused omandatakse enne stressikeskkonda viimist
- Tuttavlikkus ja prognoositavus
- Järk-järguline suurendamine – leebest tugevaks
- Edu eelmisel tasandil
- Karm, kuid mitte lahendamatu
- Kohandage – tugevus eri rühmade puhul erinev

III etapp – eneseusu kasvatamine: stressiimmuunsus langevarjuritele

BC3 SMART

BC3: lahingkonvoeerimise põhikursus

5-nädalane lahingkonvoeerimise põhikursus

Valmistudes 6kuuliseks missiooniks

Camp Anderson-Peters, Texas

Välitingimused

Meditsiiniline ja psühholoogiline abi kohapeal

Õppurite majutamine. Konditsioneeriga 12-inimese telgid.

Paakauto veega
Veevärki Camp A-P-s ei ole

Välikäimlad. Nad polegi nii kehvad kui paistab. Tegelikult ka.

Esmaabitelk

Lahingoskuste treenimine

Stressiimmuunsuse õpetamine

1. Loeng (auditooriumis)
2. Treening (harjutamine)
3. Eneseusk (õppused)

TEEMAD

Relvad

Sõidukid

Sõidukite päästetööd

Navigeerimine / GPS

Julgeolekumeetmed

Esmaabikoolitus

Stressile vastupanu

Esmaabiõppus

Kaks komponenti:

- Õppus
- Uurimused

Mootorsõidukite juhtimine on USAF andmetel üks neljast “riskantsest” elukutsest

Pentagon tunnistas vajadust stressiennetusalaseks väljaõppeks

SMART

(Stress Mastery & Resilience Training)

Stressi valitsemise ja vastupanuvõime koolitus

Stressi valitsemise ja vastupanuvõime koolitus (SMART)

- Omade eest hoolitsemine
- Ennetav preventsioon
- Õppus, mitte ravi
  - Ameti-põhine õppus
  - Pole mõeldud kliiniliste häirete raviks

- "Arusaadav psühholoogia"
  - Strateegia kaevikus ellujäämiseks
  - Keskmise sõduri jaoks vajalik psühholoogia
- Praktiline käsitlus
  - Keskendutakse küsimusele **KUIDAS (midagi teha)**?
  - Rõhutada õpitu praktilist rakendatavust

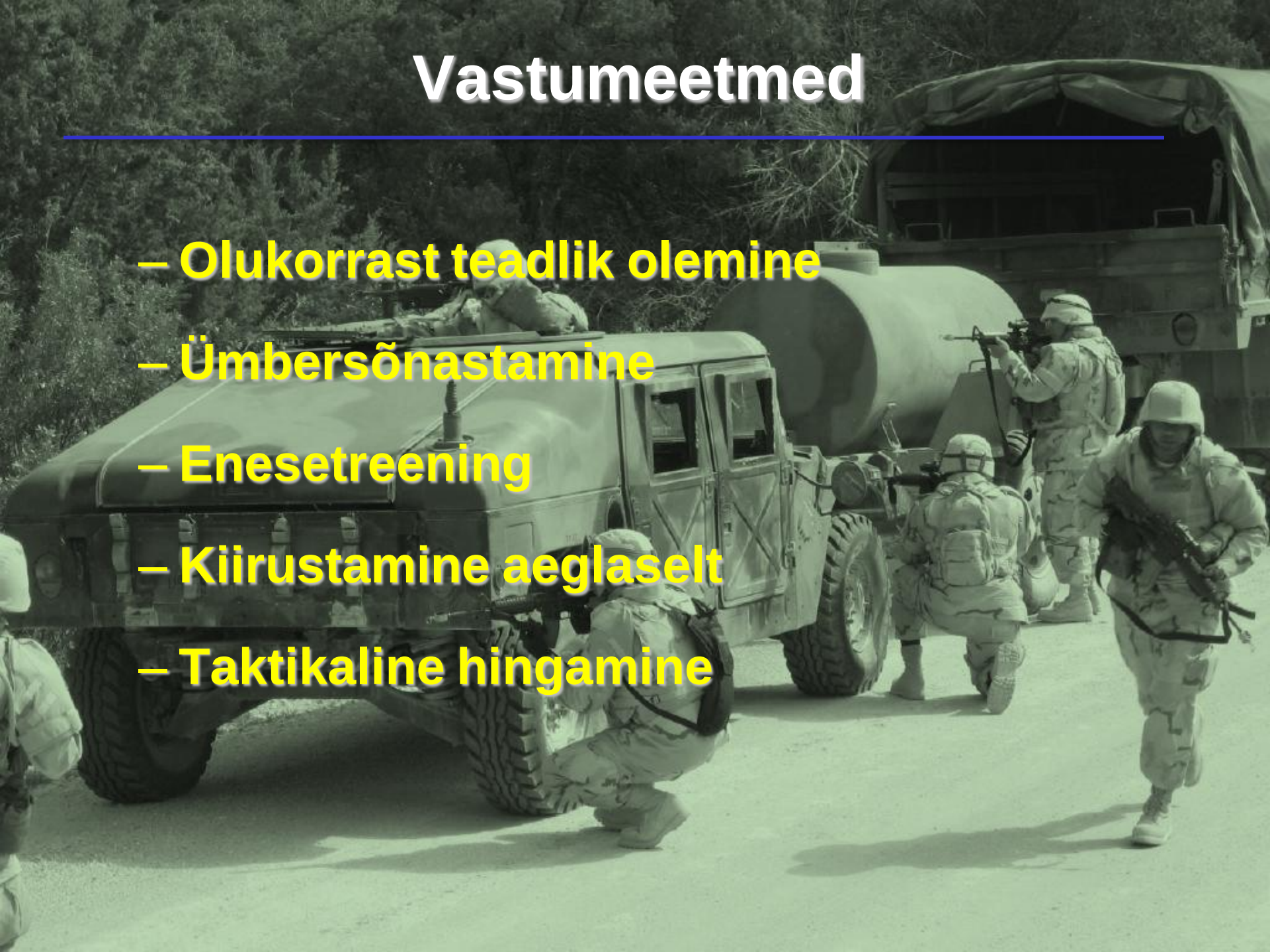
Stressi valitsemise ja vastupanuvõime koolituse (SMART) eesmärgid

- Tuumik õppetunnid, mida saab kohandada igale elualale või keskkonnale
  - Kohandatakse sihtauditooriumile
- Lõimitakse kavandatud õppustesse
  - Kursust on vaja väga vähe muuta
  - Õpetavad tavalised instruktorid
  - Mitte-erialane keel (žargooni ei kasutata)
- Rakendatavad võtted
  - Reaalne õppus stressirohkes õpikeskkonnas
  - “Lihasmälu” kujunemisele aitab kaasa korduva harjutamise võimalus

Õppuse kirjeldus

- 3 tuumikteema tutvustust
  - Mis on stress? Inimese reaktsioon stressile
  - “Õige värk”: vastupanivõime alus
  - Kinnitus tuleb lahingus: lahingstress
- Vastumeetmed stressile (5 lühitutvustust)
  - 5 – 10minutilised praktilised loengud
  - Arvukalt praktilise kinnistamise võimalusi
  - Instruktorid kordavad neid meetmeid korduvalt üle
- Teoreetiline taust:
  - Stressiimmuunsuse koolitamine
  - Inimeste õppimisvõimega seotud teooria
  - Sümpaatilise närvisüsteemi toimimine --
    “Võitle või põgene”

Vastumeetmed



- Olukorrast teadlik olemine
- Ümbersõnastamine
- Enesetreening
- Kiirustamine aeglaselt
- Taktikaline hingamine

BC3 Cadre Countermeasure

Kiirusta aeglaselt

Training Exercise
CASEVAC

Vigastatute evakueerimise õppus

Post-Exercise
After Action Review

AAR

Uurimused

- 2008 -2009: rahastas USA Rahvuskaart
- 2009-2011: Rahastab Lennuväe Meditsiiniamet (AFMOA)
- Teemad: Suvi 2009 *Spiral*-nimeline õpperühm
  - Üksus nr 1: Kontrollrühm (standard BC3)
  - Üksus nr 2: Uurimisrühm (BC3 + SMART)
- Põhiküsimustikud BC3
- Missioonijärgsed küsimustikud
  - 30 päeva jooksul peale tagasipöördumist
  - korratakse 3, 6 ja 12 kuu pärast

Uurimuse ajakava

- BC3 osalejate nõusoleku saamine ja lähteandmete kogumine
  - Juuli - september 2009

- Osalejad saadetakse Iraaki
  - september 2009 – aprill 2010

- Missioonijärgsed järelmeetmed
  - mai 2010 – mai 2011

- Andmete analüüsimine ja aruanne
  - mai – detsember 2011

* Orienteeruvad tähtajad

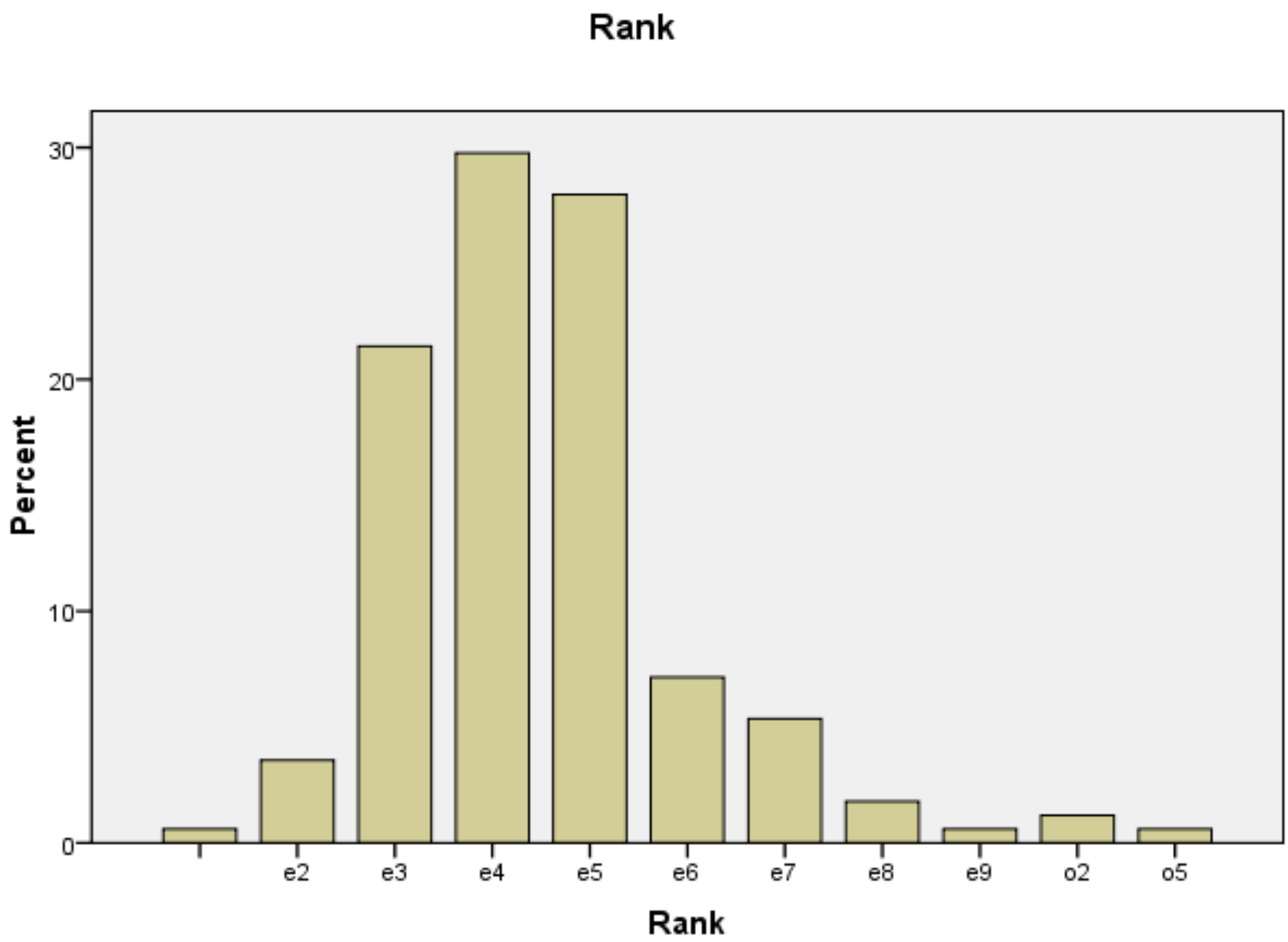
Praegune seis

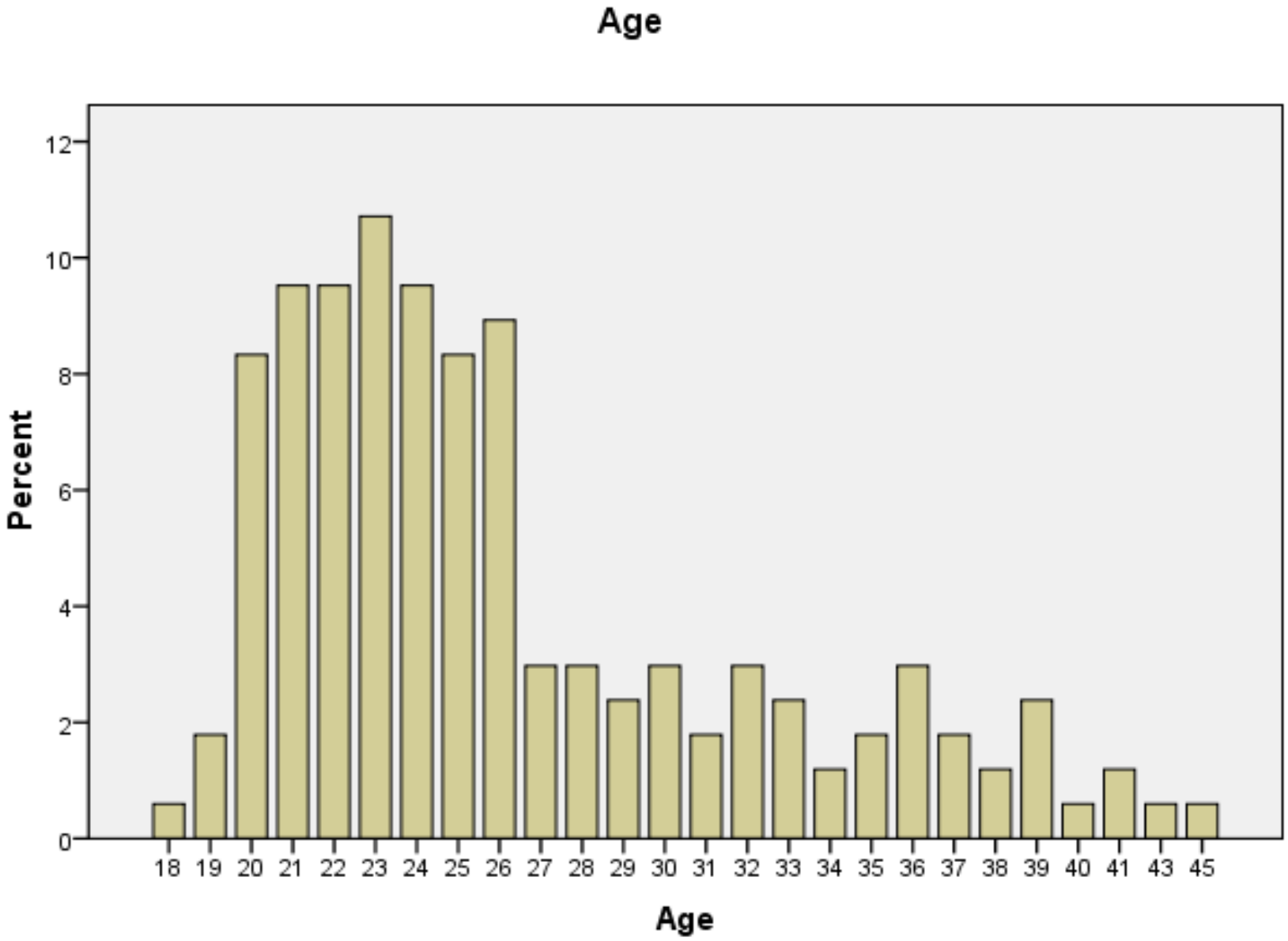
- BC3 SMART õppematerjalid
- Õppetunni läbiviimise kavad BC3 instruktoritele
- Instruktorite koolitamine
- Põhiküsimustikud: tulemuste läbivaatamine
- Statistilise andmebaasi loomine
- Siirmisjärgsete järelmeetmete väljatöötamine

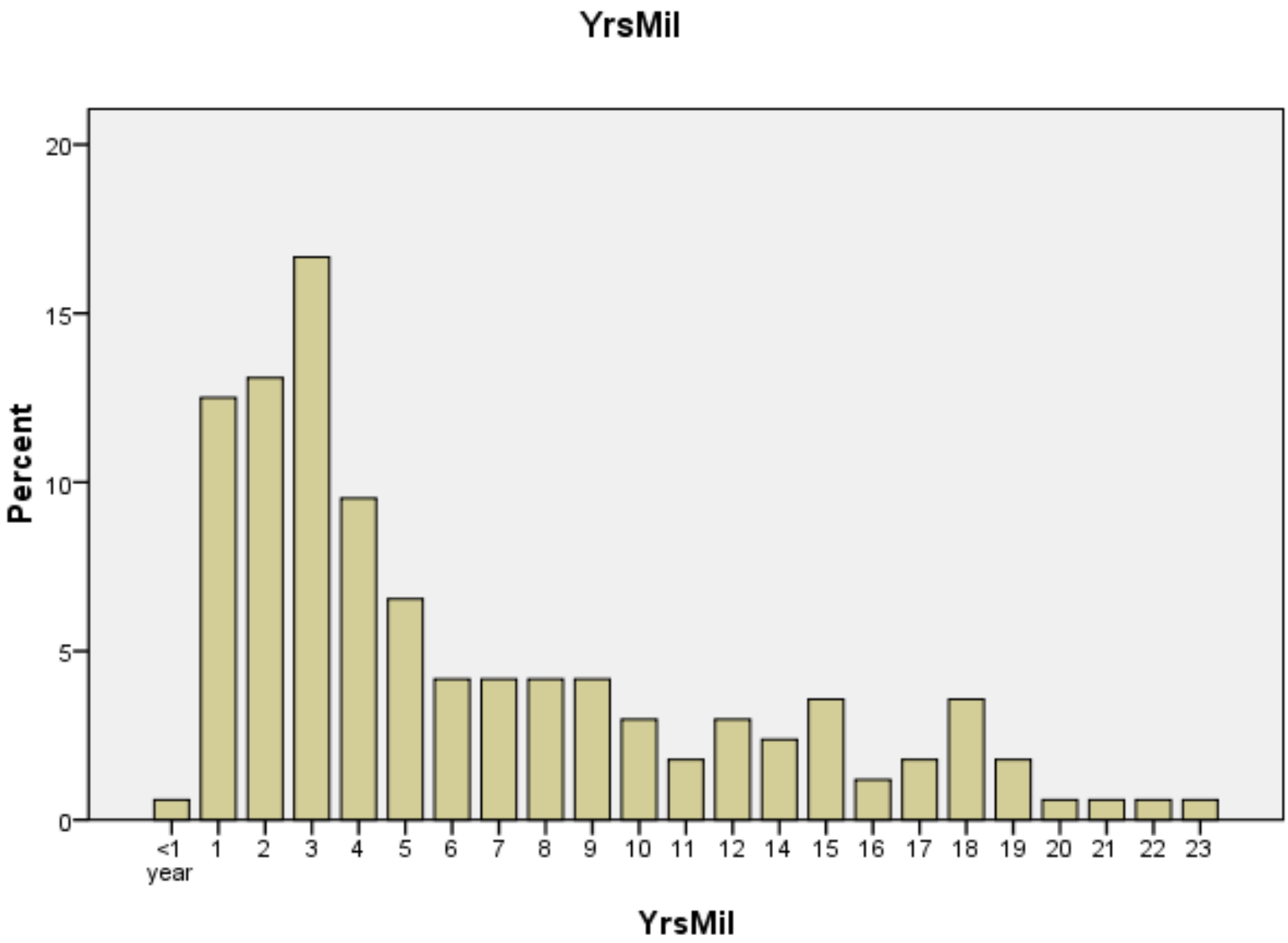
BC3 õpperühma demograafiline ülevaade

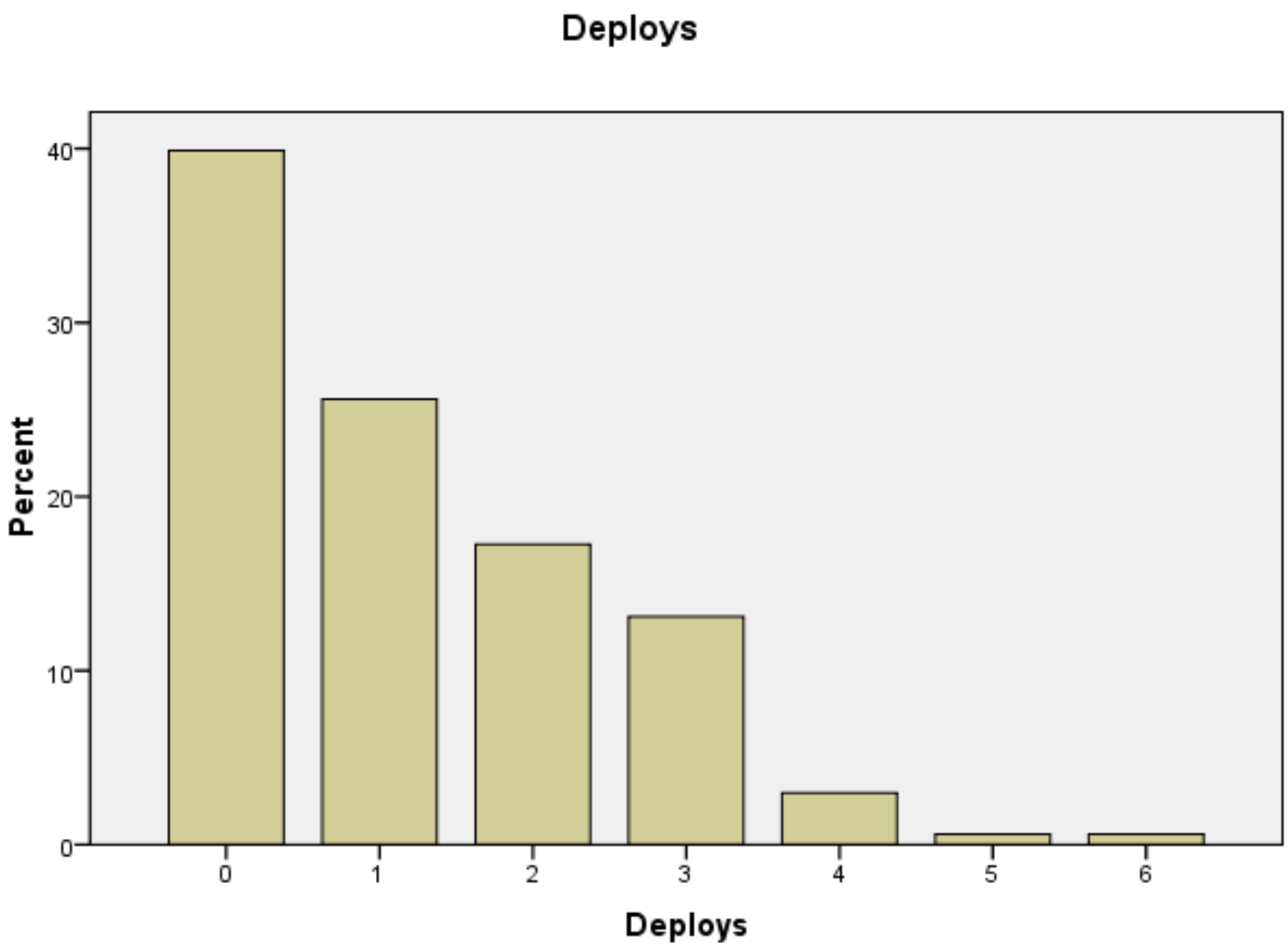
		Üksus nr 1	Üksus nr 2	Kokku
Valimi suurus		99	69	168
Sugu	% M % N	91 9	84 16	88 12
Vanus	Keskmine Vahemik	25,6 18-43	27,3 20-45	26,3 18-45
Perekonnaseis	% abielus % vallaline	47,5 39,4	63,8 26,1	54,2 33,9
Sõjaväeline staaž	Keskmine Vahemik	5,88 0-23	7,52 1-22	6,55 0-23
Missioonid	Keskmine Vahemik	1 0-4	1,36 0-6	1 0-6
Missioonile saadetute %		57,6	63,8	60,1

U.S. AIR FORCE


Rank
Percent
30
20
10
0
e2
e3
e4
e5
e6
e7
e8
e9
o2
o5
Rank


Age
Percent
0
2
4
6
8
10
12
18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 43 45
Age


YrsMil
Percent
20
15
10
5
0
<1 year
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
YrsMil


Deploys
Percent
40
30
20
10
0
0
1
2
3
4
5
6
Deploys

BC3 SMART
Tervislik seisund

Condition	Percent Reporting
Tobacco Use	36.3
Allergies	29.2
Headaches	22.6
Migraines	11.3
Depression	9.5
Head Injury	9.5
Fatigue	8.9
Anxiety	6.5
Sleep Apnea	6.0
Combat Injury	4.2

Questions?