



Конфіденційна психологічна самодопомога

(для VIP-персон, льотчиків та політиків)



Air psychologist, fighter pilot, Colonel Reserve L.W.Pidchybii

Київ

2016

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Зміст

Вступ

Що може дати VIP-персоні ця е-книга?

Чи справді в льотчиків є проблеми зі здоров'ям?

Теорія

Практика

Контрольоване вивільнення афекту

Працюйте поки є реакція

Мій досвід

Питання й відповіді

Словник

Про автора

Статті

-Основи терапії після важких аварій і катастроф

-Конкретні дії з продовження льотного довголіття



Відмова від відповідальності.

У цьому звіті автор у жодному разі нікому не намагається нав'язати якесь претензійне вчення. Просто автор прагне поділитися з усіма власною історією успіху й перемогами, отриманими ним під час роботи над собою!

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Вступ

Для VIP-персон, льотчиків та політиків дуже важливо вирішити особисті проблеми (і проблеми дружин, чоловіків, колег тощо) таємно, без інформування громадськості. Інакше прощавай, відповідно:

- політична кар'єра
- високоплачувана робота
- вплив і влада.

Ця е-книга підійде також усім без винятку, хто хоче зміцнити свій психологічний стан і піднятися над обставинами. Позаяк автор сам військовий льотчик-винищувач, тому цю е-книгу написано на прикладі військових льотчиків і цивільних пілотів.

Коли пілот іде до лікаря то кажуть: “пішов здаватися”! Чому здаватися? Тому, що пілот завжди повинен мати чудове здоров'я, і звернення пілота до лікаря вкрай незвичне й насторожує, та може передрікати близьке закінчення льотної кар'єри. Тому пілоти часто-густо й воліють отримувати допомогу не в лікаря авіакомпанії, а десь на стороні.

Мало що спливе?

Нагадую: лікар авіакомпанії зобов'язаний доповісти про проблеми керівництву.



Старі пропагандистські штампи змальовують льотчика як пияка з чудовим здоров'ям. Проте з часом чудове здоров'я кудись дівається. З часом льотчик кидає пити, потім курити. Займається спортом, висипається, не напружується, береже себе, дієта тощо. Проте одного чудового дня він усвідомлює, що наступну медичну комісію вже не пройти: зазвичай це тиск стрибає, та й з серцем щось, нерви вже не ті. **І прощавай престижна й дуже високооплачувана робота!**

Все це розповідає мені один командир повітряного судна. Літає він за межами України. Зарплата чудова. Умови контракту теж. Хоче ще політати років так п'ять-шість.

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**



Або інший пілот надлегкого літака, саморобки. Мала висота, помилка в техніці пілотування, падіння, удар, сніг, кров.

Чи ще один у курсантські роки через погану видимість та власну недоученість двічі заходить на посадку, палива мало, ледь не зриває літак на малій висоті повертаючи на курс посадки, відбувається переляком.

Чи військовий з війни.

Чи водій після важкого інциденту.

Після подібних драматичних інцидентів учасники, щоб зняти стрес, викурюють пачки сигарет, випивають літри алкоголю в компанії колег, проте краще від цього їм не стає.



**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Спільним тут є бажання людини швидко отримати психологічну допомогу в простій формі, й небажання посвятити когось в обставини причини, чому людині потрібна така допомога.

Що може дати VIP-персоні моя е-книга?

Самостійно швидко отримати психологічну допомогу в простій формі, по яку через брак часу й коштів та з міркувань конфіденційності людина не наважувалася звернутися. Позаяк я сам військовий льотчик, я сам чудово знаю проблеми зі здоров'ям льотного складу. Тому цю е-книгу написано з використанням прикладів військових льотчиків та цивільних пілотів.

Підійде також усім VIP-персонам, хто має бажання поліпшити власне самопочуття, хто з розумінням ставиться до стресів сучасності й прагне розвитку та самовдосконалення. Коли звернутися до терапевта це надто складно, важко, це може привернути небажану увагу ЗМІ з усіма негативними наслідками публічній особі у великому бізнесі, політичній кар'єрі тощо.

Самодопомогу можна отримати прямо вдома, не залишаючи теплого, зручного й комфортного середовища. Часто можна уникнути вкрай важких спогадів з минулого, проте отримати таке бажане піднесення, звільнення.

З цим можна щось зробити!

Вирішуйте свої проблеми самі, конфіденційно!

Ваші таємниці залишаться при вас і ніхто про них не дізнається!



**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Давайте я ще раз проведу оцінку:

- є льотчик, він вже довго літає, заробляє ну дуже добре для нашої нинішньої реальності, й хоче літати до пенсії
- під час проходження медичної комісії на допуск до польотів виміряний у нього артеріальний тиск, що більший від верхньої межі всього на кілька міліметрів, позбавляє його ну дуже доброї для нашої нинішньої реальності зарплати
- або дещо підвищена нервовість також позбавляє його ну дуже доброї для нашої нинішньої реальності зарплати
- те ж саме дає й не дуже добра електрокардіограма й ще дещо.

Все описане вище може бути на 100% проявами психосоматичних проявів. А що таке психосоматичні прояви?

Психосоматичний: “психо-” стосується розуму, а “соматичний” - тіла. Термін “психосоматичний” означає, що розум робить тіло хворим або що захворювання тіла виникає через відхилення в роботі розуму.

Отже, якщо є спосіб розібратися з психологічними проблемами людини, то людина потенційно зможе позбутися проблем тіла:

- високий тиск
- підвищений пульс
- погані показники роботи серця
- нервові розлади
- порушення діяльності залоз
- безсоння
- хронічна втома
- тощо.



Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua

Цей перелік можна продовжувати й продовжувати.

Отже, моїм завданням є знайти, як самому собі швидко організувати таку просту психологічну самодопомогу, щоб порівняно помірною мірою поліпшити стан власного психологічного здоров'я, чим вирішити низку поточних, сьогочасних психофізіологічних проблем.

Чи справді в льотчиків є проблеми зі здоров'ям?

Ось лише кілька прикладів з моєї військової служби, які я можу згадати :

- курсант Р., різке падіння зору до 0,5-0,6
- курсант Б., геморої
- лейтенант В., дистрофія
- лейтенант О., епілепсія
- лейтенант П., падіння рівня гемоглобіну крові
- лейтенант К., хронічний вивих суглоба правого плеча
- старший лейтенант С., гіпертонія
- капітан К., алкоголізм
- полковник Л., ожиріння



**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Теорія

В основі застосованої мною методики полягає модель того, як влаштовано розум людини, як він діє, як реагує.

Давайте я ще раз повернуся до визначення слова психосоматичний: “психо-” стосується розуму, а “соматичний” - тіла. Термін “психосоматичний” означає, що розум робить тіло хворим або що захворювання тіла виникає через відхилення в роботі розуму.

Тіло відчуває пошкодження як біль. Біль дуже дискомфортне відчуття. Фізичної болі людині завдають травми, удари, порізи, падіння, хірургічні операції, стоматологи, кулі й уламки тощо.



А ось у тому, що стосується розуму, то не меншої болі людині завдають болісні емоції втрати, горя.

Горе: важка втрата або загроза втрати.

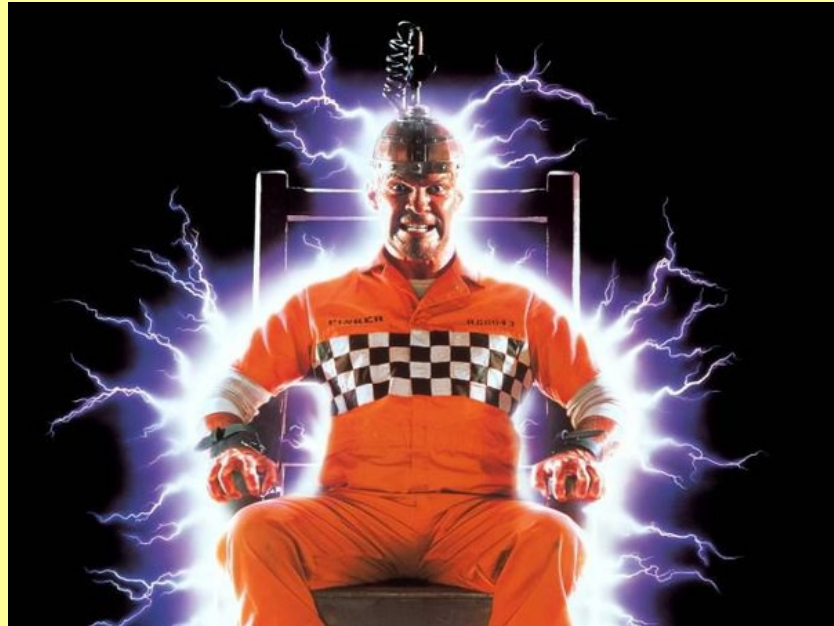
Біль і горе в людині поєднуються й викликають психофізіологічні розлади.

Як аналогію для порівняння можна назвати електрошокер. Коли його не заряджено електрикою, то він безпечний. Коли його заряджено електрикою, то його застосування вкрай згубно впливає на організм людини.

Так і в людини. Коли є інциденти болі, вони не впливають на людину і є безпечними. Коли вони поєднуються з емоціями втрати, горя, “заряджаються” ними, вони починають негативно й згубно впливати на організм людини.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

За для аналогії можна уявити, як ніби багато “заряджених електрикою електрошокерів” залишаються постійно приєднаними до тіла людини та ще й постійно працюють! Ви уявляєте як їхні “електричні розряди” в тіло шкодять людині? Постійно!



Вище коротко й спрощено я описав механізм виникнення психосоматичних проявів у людини. Відштовхуючись від цієї теорії я отримав можливість запропонувати спосіб полегшити перебіг і стан психосоматичних проявів у людини.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Практика

Отже, можна почати працювати з біллю й горем людини й полегшити її стан. Для того, щоб почати працювати з біллю, необхідна спеціальна підготовка та робота вдвох з терапевтом, що виходить за рамки мого звіту, який передбачає конфіденційність та самостійну роботу. Терапевт з людиною працює, зазвичай, над конкретною проблемою людини, боязною літати пасажирськими літаками, наприклад. Отже, залишається емоція горя, втрати.

Понад 90% інформації люди отримують з навколишнього світу через зір та слух. Тому для роботи мені знадобиться будь-яка техніка, що відтворює аудіо-відеофайли: зазвичай це комп'ютер або ноутбук.

100% людей, за деяким виключенням, під час перегляду певного відео чи прослуховування певного аудіо відчувають бажання плакати, очі звожуються, дух перехоплює тощо. **Це і є прямим свідченням того, що якісь інциденти з емоцією горя, втратами рестимулюються.**



**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Рестимуляція — стан, під час якого сприйняття, що надходять в організм зовні, приблизно відтворюють зміст розуму, це активування минулого інциденту яке виникло через те, що людина сприймає в своєму докiллі щось, що схоже на зміст того інциденту.

Якщо в цей момент запитати людину, чому вона плаче, то людина скаже, що не знає чому, просто зворушливо дуже та й усе. Це і є очевидний прояв інцидентів з емоцією горя й втратами минулого. Містяться ці інциденти в підсвідомості.

Підсвідомість: під цим розуміють сукупність усіх думок, спогадів, прагнень, бажань, відчуттів тощо, які людина не усвідомлює, але які впливають на її емоції й поведінку, це сукупність усього негативного досвіду людини.

Це і є один зі способів “розрядити заряд” емоції горя, втрати, який накопичується в підсвідомості. Тобто терапевт з людиною працює, зазвичай, над конкретною проблемою людини, боязню літати пасажирськими літаками, наприклад, то в цьому випадку я працюю над самою причиною, що спричиняє в мене появу психосоматичних проявів: я прагну “розрядити заряд” емоції горя, втрати, який постійно накопичується в підсвідомості.

А “розрядивши заряд”, я потенційно зможу добитися загального зменшення інтенсивності психосоматичних проявів у моєму організмі, поліпшення загального самопочуття, підйом по тону.

Тому точно сказати, що той чи інший психофізіологічний прояв такий як тиск зменшиться на кілька пунктів, чи поліпшиться кардіограма, як оцінка роботи серця, зменшить свою інтенсивність чи зникне я не можу. Адаже з процесу роботи (щоб зберегти конфіденційність), я усунув терапевта, що направляє увагу людини до конкретної проблеми.

Контрольоване вивільнення афекту. Катарсис

Афект - це стрімкий і бурхливий перебіг емоційного процесу вибухового характеру, який може дати не підпорядковану свідомому вольовому контролю розрядку в дії. Це визначення афекту належить С. Рубінштейну. На його думку, саме афекти "переважно пов'язані з шоками - потрясіннями, що виражаються в дезорганізації діяльності".

Це визначення нині є загальноновизнаним, в різних редакціях воно цитується багатьма відомими авторами, інтерпретується в різних методичних посібниках, коментарях для практикуючих психологів, юристів тощо.

Контрольоване вивільнення цих емоцій з підсвідомості людини, як зрозуміло з визначення самого афекту, в контексті розуміння що таке психосоматичні захворювання, спроможне, вочевидь, дати неабиякий терапевтичний ефект.

Людина може відчувати катарсис - очищення душі під впливом музики, або сценічної трагедії, або літературного твору, і т.д. Аристотель пов'язував катарсис з очищенням людської душі від накопиченої в ній скверни у вигляді від'ємної інформації, відчуттів і емоцій, що викликають афекти - вибухові неконтрольовані негативні емоційні реакції людей, які під впливом катарсису безпечно дозволялися, не переходячи до агресивних та інших негативних дій.

Взагалі-то катарсис (грец. Katharsis - очищення) - це термін давньогрецької філософії й етики, який служив для позначення сутності естетичного переживання як процесу і результатів облагораживаючого впливу на людей, пов'язаного, під впливом сценічної драматургії або музики, з «очищенням душі» (очищенням від афектів»). Поняття катарсису використовували в своїй філософії Піфагор, Геракліт, Платон, Аристотель та ін., Які звернули увагу на «очищає» дія музики (Піфагор), сценічної трагедії (Аристотель) та інших мистецтв. У новітній час поняття катарсису набуло поширення в психології та психотерапії як очищення психіки від патогенної інформації, що приносить полегшення від психічних страждань (шокова терапія та ін.).

Древні вважали емоційне розвантаження, «очищення душі» однією з цілей і головним наслідком постановки сценічної трагедії, яка збирає в ті часи сотні і тисячі людей (кіно і телебачення в ті пори адже не було!). А Аристотель взагалі вважав, що єдина мета трагедії - здійснювати катарсис душі, «очищення від пристрастей» за допомогою збудження співчуття і страху.

Вищеописане ми й будемо застосовувати.

Як я працюю з підсвідомістю?

Я працюю, поки є реакція

Я чекаю добу з моменту останнього вживання алкогольних напоїв — обов'язково працюю тверезим.

Я чекаю тиждень з моменту останнього вживання сильнодіяних препаратів.

Наприклад, коли в мене пішов камінчик з нирки, то лікар швидкої вколов мені кетанов, ношпу, атропін, баралгін.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків**

www.viphelp.pp.ua

До роботи я приступаю бадьорим, я повністю виспався. Я не працюю вночі чи в той час, коли я зазвичай відпочиваю.

Працюючи з підсвідомістю я без зупинок стільки разів підряд переглядаю відео, чи прослуховую аудіо, щоб інцидент перестав на мене впливати, щоб я повеселішав, щоб у мене з'явилося якесь усвідомлення життя по-новому.

Я переглядаю не весь відеофільм, а лише той фрагмент, що рестимулює в мене емоцію горя, сльози. Я прослуховую не весь альбом виконавця, а лише ту пісню, що рестимулює в мене емоцію горя, сльози тощо.

Зрозуміло, що для роботи я усамітнююся, вимикаю телефони, дбаю, щоб ніхто не заважав мені протягом близько години, чи двох.

Коли після багаторазового перегляду, прослуховування, матеріал перестав на мене впливати, я повеселішав, у мене з'явилося якесь усвідомлення життя по-новому, я закінчую роботу на сьогодні. Наступного разу я беру інший відео- аудіо матеріал і опрацьовую його. Я працюю доти, доки в мене такого матеріалу вже не залишиться. **Це і є закінченням моєї роботи над собою.**

Важливо: я не зупиняюся, наполовину пропрацювавши матеріал з думкою, що завтра допрацюю — я обов'язково закінчую сьогодні!

Цей спосіб “розрядити заряд” емоції горя, втрати, який накопичується в підсвідомості приносить мені користь лише тоді, коли я відчуваю, що так, я й справді серйозно працюю, мене “зачепило”. Я розумію, що мої легенькі силувані сльози та удавані ридання не принесуть користі. **Я опрацьовую лише ті відео- аудіо матеріали які насправді мене ”зачіпають” - я по-справжньому плачу, рידаю, мені перехоплює дух, я позіхаю.**

Після опрацювання я згадую низку приємних моментів, щоб почуватися краще. В моїй підсвідомості в цей час “розряджаються заряди”, що містять емоцію втрати, горя.

Поліпшення самопочуття, покращення загальних психофізіологічних показників і підйом по тону є мені найкращою винагородою — адже **це є лише побічний ефект загального саморегулювання мого організму, що відчуває менший вплив психосоматичних проявів.**

Мій досвід

Одним з матеріалів, який викликав у мене емоцію горя, сльози, був такий:

<https://www.youtube.com/watch?v=1bNV5S1UPtk>

Чому? В кожного свій, власний досвід.

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Перш, ніж матеріал перестав на мене впливати і я повеселішав, у мене з'явилося якесь усвідомлення життя по-новому, я переглянув і прослухав це відео від початку до кінця без перерв кілька десятків разів. Витратив понад годину.

Що викликає в одного емоцію горя, сльози, в іншого не викликає, й навпаки. В однієї людини, наприклад, пісня “Кача” викликає надзвичайні емоції горя. В мене — ні.

В мене пішли камені з нирок. І пісок. Стан мого здоров'я вже давно далекий від авіаційних вимог. Вага 115 кг. Тиск до 160. Зрушення тут дуже очевидні.

Тому нині я зайнявся лікуванням. У мене з'явилася можливість написати цей звіт. **“Перевірено на собі” - найкраща рекомендація будь-чому і я даю її всім охочим!**



**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Питання й відповіді

-чи зможу я у цей спосіб вирішити геть усі свої психосоматичні проблеми?
-ні, позаяк я тут роботу веду над зменшенням самого “заряду”, що спричиняє виникненню всіх психосоматичних проявів, тому з конкретною проблемою потрібно звернутися до терапевта

-якщо я плачу й плачу, й плачу й плачу, й плачу й зупинитися не можу, що робити?
-мені потрібно перестати працювати, згадати багато приємних моментів, згадати так багато приємних моментів, щоб стало ліпше, відкласти цю е-книгу й більше до неї не повертатися: ні, я не слабкий, просто для роботи зі мною потрібні інші підходи



-як краще застосовувати гіпноз?

-ніяк, гіпноз краще взагалі не застосовувати, позаяк гіпнотизер завжди намагається підпорядкувати собі людину, нав'язати людині гіпнотичні команди які вона б забула, ми ж навпаки, прагнемо позбутися забутого й неусвідомленого

-як краще застосовувати НЛП (нейро-лінгвістичне програмування)?

-як і гіпноз ніяк, ви й справді хочете, щоб вас нейро-лінгвістично запрограмували?

-чи потрібно вживати якісь спеціальні препарати?

-перед початком можна влаштувати собі каву-брейк: досить чашки або дві хорошої кави, щоб зосередитися й збадьоритися

-можна працювати з біллю?

-для того, щоб почати працювати з біллю, необхідна спеціальна підготовка та робота вдвох, що виходить за рамки цієї е-книги, яка передбачає конфіденційність для льотчиків, стюардес і VIP-персон.

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

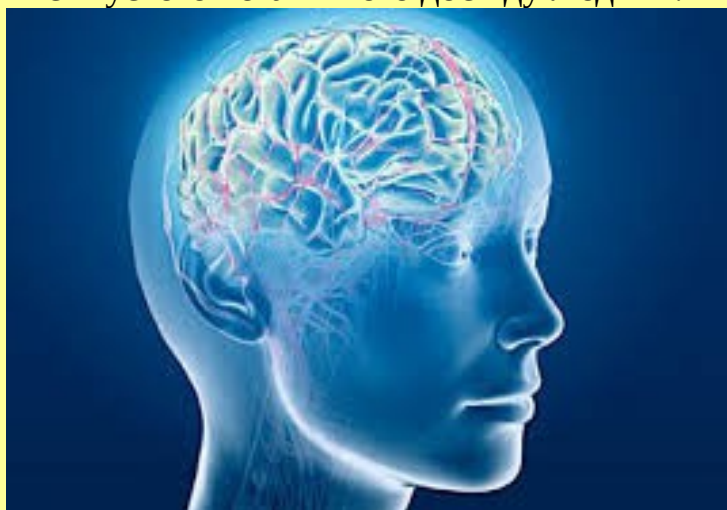
Словник

Гіпно́з, навіювання (грец. υπνος — «сон») — тимчасовий стан свідомості, що характеризується звуженням її обсягу і різким фокусуванням на утриманні навіювання, що пов'язано зі зміною функції індивідуального контролю і самосвідомості. Стан гіпнозу настає в результаті спеціальних впливів гіпнотизера або цілеспрямованого самонавіювання. У загальнішому сенсі, гіпноз це соціально-медичне поняття про комплекс методик цілеспрямованого словесно-звукового впливу на психіку людини, через загальмовану певним способом свідомість.

Горе: важка втрата або загроза втрати.

Нейролінгвістичне програмування, кодування психіки (НЛП) (англ. Neuro-linguistic programming (NLP)) — напрям у психотерапії та практичній психології, що вивчає закономірності суб'єктивного досвіду людей через розкриття механізмів і способів моделювання поведінки й передачі виявлених моделей іншим людям. Назва НЛП походить від комбінації слів, що описують неврологічні процеси («нейро»), мови («лінгвістична» частина) та поведінкових ознак, що містить в собі «програмування». Згідно з висновками Бендлера та Гріндера, НЛП — це модель людського внутрішнього досвіду та комунікації, використовуючи принципи НЛП можливо описати будь-яку людську активність детальним способом, що дозволяє виконувати легко та швидко стійкі зміни цієї активності. Свого роду енциклопедія поведінки людини в тих чи інших ситуаціях.

Підсвідомість: під цим розуміють сукупність усіх думок, спогадів, прагнень, бажань, відчуттів тощо, які людина не усвідомлює, але які впливають на її емоції й поведінку, це сукупність усього негативного досвіду людини.



**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Психосоматичний: “психо-” стосується розуму, а “соматичний” - тіла. Термін “психосоматичний” означає, що розум робить тіло хворим або що захворювання тіла виникає через відхилення в роботі розуму.

Рестимуляція — стан, під час якого сприйняття, що надходять в організм зовні, приблизно відтворюють зміст розуму, це активування минулого інциденту яке виникло через те, що людина сприймає в своєму довкіллі щось, що схоже на зміст того інциденту.

Про автора



Я сам військовий льотчик-винищувач, авіаційний психолог, підполковник резерву.

Освіта:

1996 – Київський військовий гуманітарний інститут, військовий психолог.

1988 – Чернігівське вище військове училище льотчиків. Льотчик-інженер винищувальної авіації.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Психологічна практика.

Надання психологічної допомоги людям, робота у сфері жіночої психології, дитячої психології, робота з групами, участь і організація психологічно орієнтованих бізнес-тренінгів. Допомога у продовженні льотного довголіття та консультивання льотного складу. Робота з горем, втратами й проявами невірноваженості, побутовими травмами, защемленнями хребтів.

1984–2001 (17 років) – на посадах від курсанта до в.о. заступника командира винищувального авіаполку з виховної роботи.

Льотчик-винищувач. Оволодів Л-39, МіГ-21, -23, -29. Наліт 500 год. 50 стрибків з парашутом. Брав участь в операції з виводу військовослужбовців-українців із районів Закавказзя в 1994 р., досвід управління до полку включно, зокрема діяльності та виживання в гарячих точках – Закавказзя.

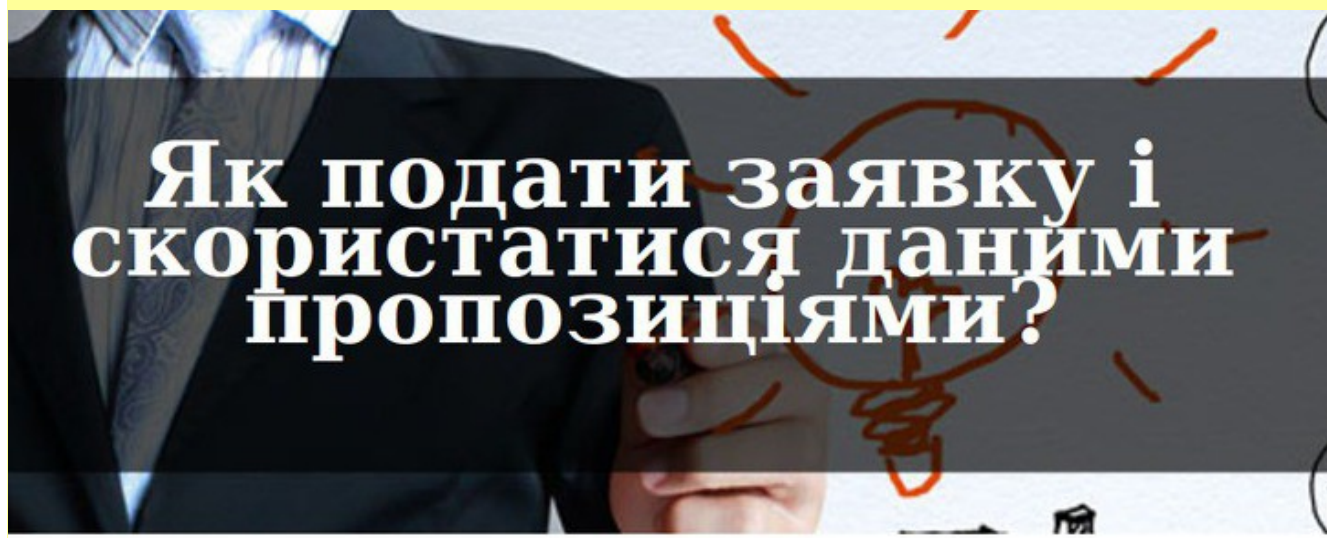
Нині — викладач авіаційної психології в Школі стюардес.

З цим можна щось зробити!

Вирішуйте свої проблеми самі, конфіденційно!

Ваші таємниці залишаться при вас і ніхто про них не дізнається!

ФОРМИ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ:



1) Швидка допомога

Якщо Ви маєте питання, й хочете отримати мою відповідь в межах моєї компетенції, то таке спілкування цілком можливе.

1 год. спілкування онлайн (імейл, чат чи Скайп для збереження конфіденційності) чи телефоном 500 грн.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Для разової консультації у вигляді швидкої допомоги напишіть листа на **1viphelp@gmail.com** е-мейл з темою: "**Швидка допомога**". У темі листа сформулюйте ваше запитання та бажаний час контакту.



Робота починається з передоплати, завдяки чому це питання більше не відволікає нас.

2) Довготривале наставництво.

Якщо ви твердо вирішили наполегливо, системно й регулярно працювати над собою, то мінімальна тривалість такої підтримки – 2 міс. У це входить:

- спілкування по 1 год 1 раз на тиждень.
- відповіді, в межах моєї компетенції
- планування зусиль
- взаємний контроль якості вашої роботи

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Вартість тривалої особистої підтримки онлайн (імейл, чат чи Скайп для збереження конфіденційності) чи телефоном:

2 міс. 3 900 грн


4 міс. 7 900 грн

6 міс. 9 900 грн. За 6 міс., якщо ви твердо вирішили наполегливо, системно й регулярно працювати, то цього часу цілком достатньо.

Робота починається з передоплати, завдяки чому це питання більше не відволікає нас.

Для тривалої підтримки напишіть листа на 1viphelp@gmail.com е-мейл з темою: "Довготривале наставництво".

Якщо б ви бажали працювати зі мною у вигляді тривалої підтримки, напишіть відповіді на ці питання:



Будь ласка, якщо ви хотіли б працювати зі мною у форматі довготривалого наставництва, дайте відповіді на ці запитання:

Сформулюйте своїми словами вашу проблему.

Скільки вам років?

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Ваша стаття?

Які ваші позитивні риси?

Прийнятний для вас конфіденційний спосіб зв'язку.

Які наші дії далі?

Протягом двох діб після подачі заявки я зв'яжуся з вами, узгоджу деталі, визначу час початку роботи.

Користуйтеся самі й рекомендуйте цю е-книгу друзям!

Завжди радий допомогти!

Щиро ваш!

Air psychologist, fighter pilot, Colonel Reserve L.W.Pidchybii

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Статті:

Основи терапії після важких аварій і катастроф

У статті висвітлюються основні проблеми роботи з негативним професійним досвідом, запропоновано класифікацію, визначено основні засади консультування таких випадків, сформульовано принцип продовження льотного довголіття та підвищення безпеки польотів.

Проблеми роботи з негативним професійним досвідом, особливо останнього часу, мають неабияке значення – зростають вартість і наслідки вчинених помилок, постійно ускладнюється підготовка фахівців тієї чи іншої професії. І коли чудово підготовлений професіонал унаслідок певних негативних професійних переживань не може виконувати свої прямі обов'язки, то усунення його від роботи є марнотратством.



Крім того, негативний професійний досвід вкрай не оптимально впливає на нинішню професійну діяльність його носія. Особливо актуальною проблема постає в авіації, де ці вартості складають астрономічні величини, а то й обраховуються життями людей.

Українських фахівців з авіаційної психології, які мали б освіту льотчика й значну практику пілотування літаків, та освіту психолога й значну практику консультування людей, можна перелічити на пальцях однієї руки включно з автором цієї статті. Тему майже не досліджували в Україні, отже, актуальність її для зацікавлених осіб й організацій є надзвичайно високою.

Тому в цій статті, щоб зробити її простою для розуміння й практичного застосування вищому керівництву авіаційного менеджменту, льотчикам, диспетчерам, авіаційно-технічному персоналу та взагалі широким колам авіаційної публіки, переважно не вживається спеціальна психологічна термінологія, і не психологам тема стане зрозумілою, наприклад, після перегляду фільму “Топ Ган” з чудовим актором Томом Крузом у головній ролі.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків**

www.viphelp.pp.ua

За сюжетом пілот палубного винищувача сам, без сторонньої допомоги, долає низку важких переживань, пов'язаних з негативним професійним досвідом і, врешті-решт, виконує поставлене завдання.

У реальному житті є значно драматичніші події – катастрофи, людські жертви, кров, горе... Після такого багато хто починає регулярно вживати алкоголь, а хто й звертається до наркотиків. Кому допомагає більше, кому менше, але така подія однозначно впливає на все подальше життя людини. **Поширене твердження, що “час лікує”, схоже, тут не діє.**



Глухий кут...

Давайте розглянемо детальніше, що ж заважає авіаційним фахівцям працювати?

У найскладніших випадках, коли ми маємо такі прояви негативного авіаційного професійного досвіду, як глибока апатія чи складна депресія, вся задача терапії на цьому етапі зводиться до того, щоб у різні способи сприяти виникненню бажання постраждалого до позитивних змін. Всю допомогу спрямовано на те, щоб зробити людину доступною для спілкування із зовнішнім світом і підняти її настільки, щоб можна було перевести до наступної категорії випадків (умовно назвемо їх середньої складності).

У випадках середньої складності при спробі залучити людину до виконання професійних обов'язків часто виникають досить бурхливі прояви:

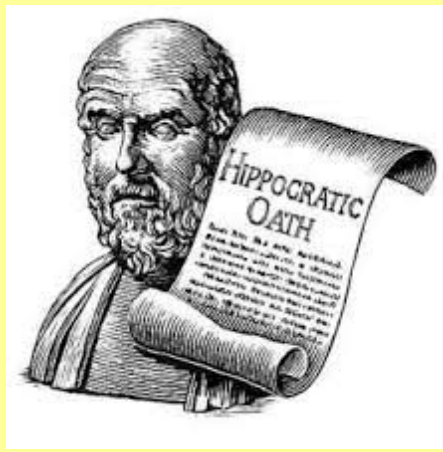
- боїться літати;
- боїться замкнутого простору;
- людина категорично відмовляється увійти до кабіни пілота чи взагалі в літак,
- говорить фразами, які були під час події або чомусь зовсім не доречними;
- має дрижання рук і ніг;
- сильне пітіння;
- бліде обличчя;
- “маска” на обличчі;
- відсутній погляд;

**Конфіденційна психологічна самодопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

- пересохлі губи;
- граничні показники пульсу й тиску;
- запаморочення;
- нервові напруження;
- скуті рухи;
- явно виражене заїкання під час розмови;
- нервові смикання;
- впадає в істерики;
- задихається;
- її нудить;
- можливе мимовільне сечовипускання й випорожнення.

У кожному окремому випадку прояви можуть бути найрізноманітнішими. Треба пам'ятати, що крім неприйняття авіації негативні реакції можуть поширитися й на інші види техніки.

Проте допомога можлива.



Наприклад, ще в сиву давнину античний лікар Гіппократ вважав, що хірургічна операція може вважатися завершеною лише тоді, коли пацієнт розкаже про неї принаймні п'ятьом друзям. **Сучасна інтерпретація поширена серед юних панночок: “подружка – це найкращий психотерапевт”.**

Цей ефект, я маю на увазі спілкування, й лежить в основі ефективної допомоги постраждалим.

Думаю, всі знають про існування підсвідомості. Можна сказати, що то є та частина розуму людини, де збирається весь накопичений за життя негативний досвід. Тому засадничі способи психологічної допомоги людині ґрунтуються саме на різних формах роботи з підсвідомістю – психоаналізі, розігруванні ситуації в особах, малюнки тощо. Що відбувається, коли людина розповідає про травматичний інцидент?

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

Знову ж не психологам пропоную згадати фільми, де головні герої переповідають про якісь важкі події з минулого. Вони сильно хвилюються, нервують, плачуть. Що відбувається в цей час, під час переповідання?

Під час переповідання виходять негативні емоції травмувального інциденту, сила їх впливу зменшується – й людині стає легше. Це покладено в основу консультування й деталі її стосуються саме конкретного випадку. Звісно, що є багато книжок і товстих томів, в яких описано деталі й подробиці технології, проте переповідання і є основою консультування.

Неправильним вчинком буде мовчки й “мужньо” страждати.

Правильним вчинком буде спілкуватися й розповідати про інцидент.

Зрозуміло, що є багато тонкощів та нюансів. Залежно від переповненості підсвідомості консультація може зайняти тривалий час, оскільки доведеться працювати й з більш ранніми травмувальними інцидентами іншого роду, а то й взагалі починати з якихось незначних неприємностей чи навіть приємних миттєвостей. Відповідно до конкретного випадку й конкретної людини обирають той чи інший метод роботи.



У ширшому розумінні вище описано спосіб роботи з негативним досвідом будь-якого походження не обов’язково авіаційним, а, наприклад, автомобільним, спортивним, військовим, побутовим тощо. При роботі з авіаційними фахівцями бажано знати основи конструкції та експлуатації літаків, основну термінологію, авіаційний жаргон.

І, нарешті, найлегший випадок.

Це коли людина фізично здорова, регулярно ходить на роботу, то, буває, що часто стверджує, що все, “відліталось” (для льотних екіпажів), починає згадувати численні аналогічні випадки чи наводити якісь логічні докази. Часто-густо поруч є “доброзичливці”, що тут як тут з примовками штибу “два дзвіночки вже було, на третьому буде гаплик” чи “воно тобі треба?”, “ти ще молодий” тощо.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**

У найлегших випадках дієвими є такі заходи:

- залучення до інших видів діяльності;
- спілкування з досвідченішими й авторитетнішими колегами;
- обмін досвідом, публічний “розбір польотів” із вкрай позитивними висновками й визнанням високого професіоналізму та відсутності вини учасника інциденту;
- усунення скептиків і знецінювачів з кола спілкування;
- оголошення подяки й нагорода;
- пропозиція про підвищення;
- збільшення рівня зарплати.

Такі й подібні вагомні стимули часто дають потужну мотивацію подолати особисті сумніви й коливання, переосмислити подію, відкинути хибну й нераціональну інформацію, яку так щедро постачають “добррозичливці”.

У стислому форматі цієї статті розкрито основні напрями роботи з негативним авіаційним професійним досвідом, проте варто зауважити, що цю саму технологію покладено в основу й продовження льотного довголіття, адже труднощі професійної діяльності, стреси життя теж варто розглядати (і так воно й є) як травмувальні ситуації. Наведені технології дозволяють працювати профілактично, тобто віднайти та усунути джерела майбутніх і ще не скоєних професійних помилок та упущень які, власне, й призводять до негативного професійного досвіду, значно зменшити ймовірність виникнення передумов до льотних подій та реально підвищити безпеку польотів.

Усі наведені факти, спостереження, експертні висновки, рекомендації ґрунтуються на професійному досвіді автора.

Конкретні дії з продовження льотного довголіття

Печінці не потрібне «Гепабене»,
печінці потрібно не пити!

- поширений жарт

Старі пропагандистські штампи змальовують льотчика як пияка з чудовим здоров'ям.

Проте з часом чудове здоров'я кудись дівається. З часом льотчик кидає пити, потім курити. Займається спортом, висипається, не напружується, береже себе, дієта тощо. Проте одного чудового дня він усвідомлює, що наступну медичну комісію вже не пройти: зазвичай це тиск стрибас, та й з серцем щось, нерви вже не ті.



Все це розповідає мені один командир повітряного судна. Літає він за межами України. Зарплата чудова. Умови контракту теж. Хоче ще політати років так п'ять-шість. Або інший пілот надлегкого літака, саморобки. Мала висота, помилка в техніці пілотування, падіння, удар, сніг, кров. Чи ще один у курсантські роки через погану видимість та власну недоученість двічі заходить на посадку, палива мало, ледь не зриває літак на малій висоті повертаючи на курс посадки, відбувається переляком.

Після подібних чи драматичних інцидентів учасники, щоб зняти стрес, викурюють пачки сигарет, випивають літри алкоголю в компанії колег, проте краще від цього їм не стає.

А якщо до цього додати невдалий шлюб, втрати рідних та близьких, конфлікти й особисті переживання, то льотчик гарантовано рано перестане літати через суто психологічні інциденти минулого, які псують його здоров'я в теперішньому. **Ось і виходить, що авіакомпанії вкладають мільйони в підготовку своїх пілотів, проте не вкладають нічого в конкретні психотерапевтичні дії з продовження їхнього льотного довголіття.**

І льотчики змушені шукати допомоги десь на стороні. Тут типовим вважається приклад другого пілота літака німецької компанії Germanwings Андреас Любіца, який розбився у французьких Альпах.



То чи можна допомогти пілоту в такій ситуації?

Так!

Можна!

Наприклад, ще в сиву давнину античний лікар Гіппократ вважав, що хірургічна операція може вважатися завершеною лише тоді, коли пацієнт розкаже про неї принаймні п'ятьом друзям. Сучасна інтерпретація поширена серед юних панночок: “подружка – це найкращий психотерапевт”.

Цей ефект, я маю на увазі спілкування, й лежить в основі ефективної допомоги постраждалим.

Думаю, всі знають про існування підсвідомості. Можна сказати, що то є та частина розуму людини, де збирається весь накопичений за життя негативний досвід. Тому засадничі способи психологічної допомоги людині ґрунтуються саме на різних формах роботи з підсвідомістю – психоаналізі, розігруванні ситуації в особах, малюнки тощо. Що відбувається, коли людина розповідає про травмувальний інцидент?

Знову ж не психологам пропоную згадати фільми, де головні герої переповідають про якісь важкі події з минулого. Вони сильно хвилюються, нервують, плачуть.

Що відбувається в цей час, під час переповідання?

Під час переповідання виходять негативні емоції травмувального інциденту, сила їх впливу зменшується – й людині стає легше. Це покладено в основу консультування й деталі її стосуються саме конкретного випадку. Звісно, що є багато книжок і товстих томів, в яких описано деталі й подробиці технології, проте переповідання і є основою консультування.

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та політиків
www.viphelp.pp.ua**



Неправильним вчинком буде мовчки й “мужньо” страждати.

Правильним вчинком буде спілкуватися й розповідати про інцидент.

Зрозуміло, що є багато тонкощів та нюансів. Залежно від переповненості підсвідомості консультація може зайняти тривалий час, оскільки доведеться працювати й з більш ранніми травмувальними інцидентами іншого роду, а то й взагалі починати з якихось незначних неприємностей чи навіть приємних миттєвостей. Відповідно до конкретного випадку й конкретної людини обирають той чи інший метод роботи.

У ширшому розумінні вище описано спосіб роботи з негативним досвідом будь-якого походження не обов’язково авіаційним, а, наприклад, автомобільним, спортивним, військовим, побутовим тощо.

Іншими словами льотчик під час терапії «розряджає» велику кількість негативних емоцій і переживань, заряд яких зберігається в підсвідомості й змушує стрибати тиск, калатати серце, нервово здригатися тощо.

Завдяки такій терапії тиск може стабілізуватися й знизитися, льотчик стає значно спокійнішим, комфортно почувається й ще на кілька років продовжує власну льотну кар’єру.



**Допоможіть людям: кожний, хто прочитав е-книгу “Конфіденційна психологічна самопомога” для VIP-персон, льотчиків та політиків, перешліть її тому, хто цієї допомоги може потребувати. І вам воздасться!
Дякую!**

**Конфіденційна психологічна самопомога
для VIP-персон, льотчиків та олігархів
www.viphelp.pp.ua**