



# Estrés

## en zona de operaciones

JUAN ANTONIO MARTÍNEZ SÁNCHEZ  
*Capitán psicólogo*

DESDE 1989 MÁS DE CIENTO MIL MILITARES ESPAÑOLES HAN PARTICIPADO EN ALREDEDOR DE CINCUENTA MISIONES EN EL EXTRANJERO, Y EN LA ACTUALIDAD SON MÁS DE TRES MIL LOS QUE SE ENCUENTRAN DESTACADOS EN DISTINTAS ZONAS DEL MUNDO, INCLUYENDO AFGANISTÁN, UGANDA O EL LÍBANO.

LOS REQUERIMIENTOS GEOESTRATÉGICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD COLECTIVA Y NUESTRA CADA VEZ MAYOR IMPLICACIÓN EN ORGANIZACIONES INTERNACIONALES Y OPERACIONES DE MANTENIMIENTO DE PAZ Y GESTIÓN DE CRISIS, AUGURAN QUE NUESTRA PARTICIPACIÓN EN ESTE TIPO DE MISIONES CONTINUARÁ O INCLUSO SE VERÁ AUMENTADA EN EL FUTURO. EN ESTE CONTEXTO, LA PREOCUPACIÓN POR LA SALUD, SEGURIDAD Y BIENESTAR DE NUESTRO PERSONAL DESPLEGADO EN EL EXTERIOR CONSTITUYE UN ASPECTO FUNDAMENTAL, LO QUE NOS LLEVA NECESARIAMENTE A CENTRARNOS EN EL CUIDADO Y LA SALUD DE NUESTRAS TROPAS, TANTO FÍSICA COMO PSICOLÓGICA. EN ESTE SENTIDO, LA EXPERIENCIA CLÍNICA INDICA QUE UNO DE LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS MÁS FRECUENTES ENTRE LAS TROPAS ESPAÑOLAS DESPLEGADAS EN EL EXTERIOR ES EL ESTRÉS.

**P**odemos definir estrés como el conjunto de síntomas que aparecen en una persona cuando se ve sometida a determinadas situaciones que valora como importantes o amenazadoras para su integridad o existencia. Empleado de manera adecuada y controlada, el estrés tiene valor adaptativo para el militar, ya que le estimula a afrontar los peligros y amenazas que se ciernen sobre él, favoreciendo su adaptación. Sin embargo, cuando es incapaz de controlar sus niveles de estrés, éste se convierte en una conducta desadaptativa que puede afectar al desarrollo de sus funciones, perjudicando seriamente su seguridad y la de su unidad.



*Fauna de Afganistán: Cobra naja oxiana.*

Sin ánimos de extendernos en ello, en la tabla 1 exponemos los principales síntomas del estrés.

### FACTORES ESTRESORES EN OPERACIONES

Todo militar que participa en operaciones en el exterior se ve sometido a la influencia de múltiples factores generadores de estrés (estresores), que pueden aparecer antes, durante e incluso una vez concluida la misión.

#### ANTES DE LA MISIÓN

La constatación por parte del militar de su inclusión en la lista o turno para determinada operación en el ex-



*Vuelo sobre Afganistán.*



*Puesta de sol en la FSB de Herat.*



*Tormenta de arena.*

terior, y la consiguiente certeza de que en fecha más o menos próxima deberá desplegarse en zona de operaciones, constituye un factor ansiógeno a considerar. Este estresor puede ver aumentada su influencia cuando se producen “saltos” o variaciones inesperadas en los turnos de dichas listas que provocan la anticipación de la partida para zona, con la consiguiente carga de estrés que ello conlleva.

Una vez que el militar ha asimilado la inminencia de su despliegue puede desarrollar niveles de estrés anticipatorio, asociados a la incertidumbre y al temor a lo desconocido y ocasionados por la falta de información sobre aspectos concretos de la misión como



*Fauna de Afganistán: Camel spider.*

la fecha exacta de inicio y fin, la ubicación exacta de su puesto de destino, las funciones que debe desempeñar o los posibles peligros y riesgos inherentes a la misión. Este estado emocional se puede acrecentar debido a un proceso perceptivo denominado atención selectiva, mediante el cual el militar va a focalizar su atención en aquella información que se relaciona con los factores que provo-



Impartiendo una charla sobre estrés a personal de ISAF.

can su estrés, incluyendo la referente al incremento del nivel de conflicto en la zona de operaciones, ataques de la insurgencia y bajas propias o aliadas. Obviamente, ello implica un aumento de la percepción de peligro de la misión, que se traduce en mayores niveles de estrés.

A menudo, el despliegue en zona de operaciones incluye una fase previa de concentración o preparación, en la que pueden aparecer otros estresores relacionados con los requerimientos del entrenamiento y adiestramiento en nuevas tareas, y el uso de procedimientos y equipos novedosos o distintos a los habitualmente utilizados. Otras posibles fuentes de estrés en este momento son las dificultades de relación e integración con personal ajeno a su unidad o ejército, los horarios de trabajo prolongados y sobrecargados y la monotonía de las actividades propias de los periodos de adiestramiento.

Finalmente, una última fuente de estrés para determinados sujetos es el temor a no ser capaz de desempeñar suficientemente bien las tareas del puesto asignado y no poder afrontar con éxito las exigencias de la misión; en definitiva el temor al fracaso.

#### DURANTE LA MISIÓN

Los días inmediatos a la partida de territorio nacional suponen frecuentemente un periodo clave en el que pequeñas contrariedades, fácilmente asumibles en condiciones normales,

pueden generar un efecto acumulativo y convertirse en estresores. Una vez comienza el despliegue, el medio de transporte a zona de operaciones puede constituir un estresor en sí mismo, sobre todo si implica largos desplazamientos a zonas alejadas del territorio nacional. En el caso de avión, señalamos las peculiaridades propias de los vuelos militares, con menores niveles de confortabilidad (ruido, vibraciones) y autonomía más limitada que la de vuelos comerciales, lo que exige mayor número de paradas técnicas y trasbordos que aumentan los efectos de la fatiga y cansancio. Por otra parte, las condiciones de seguridad intrateatro implican a menudo operar en aeropuertos mal acondicionados, así como vuelos a baja cota y maniobras evasivas o defensivas. Si el transporte se realiza por mar, podemos señalar las condiciones adversas de navegación, las navegaciones prolongadas, la restringida movilidad y habitabilidad propia de los buques de la Armada, los posibles problemas de convivencia y ciertas patologías propias del medio marino como la cinetosis o mareos y la mamparitis o deseo irresistible de desembarcar.

La llegada a zona de operaciones puede ocasionar un shock inicial relacionado con las características propias de la zona en la que se despliega la unidad de destino (condiciones climatológicas, de extrema aridez, pobreza, etc.). Este shock inicial puede verse acrecentado cuando el militar debe ejecutar tareas y actividades distintas a las que realiza habitualmente en su unidad de origen, o debe hacerlo en condiciones de mayor exigencia o riesgo.

Una fuente importante de estrés en la fase de despliegue se relaciona con la situación personal y familiar, pudiendo considerar a este respecto factores como la preocupación acerca del modo en que la familia se adaptará a su ausencia, la ocurrencia de eventos familiares importantes inmediatamente antes de la misión (matrimonio, paternidad) o que se prevén durante el transcurso de la misión (desarrollo de embarazos, nacimiento de hijos), problemas familiares y conyugales, económicos o financieros. En estos casos, el estrés se ve agravado por la sensación de impotencia y falta de

### Tabla 1 SINTOMATOLOGÍA DEL ESTRÉS (ELABORACIÓN PROPIA)

#### SINTOMATOLOGÍA FISIOLÓGICA

- Aumento del ritmo respiratorio, tasa y presión cardíaca
- Palpitaciones, presión o dolor en el pecho
- Hiperventilación
- Tensión muscular, espasmos y temblores
- Sudoración excesiva
- Sequedad de boca
- Pérdida de apetito
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Fatiga y cansancio
- Parálisis de extremidades, en casos extremos

#### SINTOMATOLOGÍA COGNITIVA

- Alteración de la atención, concentración y memoria
- Indecisión
- Ansiedad, nerviosismo, miedo
- Insomnio, pesadillas, terrores nocturnos
- Desesperanza
- Pérdida de la confianza en sí mismo y en la unidad
- Labilidad emocional
- Hipervigilancia
- Hipersensibilidad a ruido, movimiento y luz
- Alteraciones de la percepción

#### SINTOMATOLOGÍA CONDUCTUAL

- Hipervigilancia
- Llanto
- Irritabilidad y agresividad
- Conducta de evitación y/o huida
- Dificultad para comunicarse
- Apatía y aislamiento social
- Cambios en la apariencia externa
- Indiferencia al peligro
- Aumento del consumo de sustancias psicoactivas, incluido alcohol y tabaco
- Ataques de pánico
- Problemas de rendimiento laboral

control que experimenta el militar cuando se encuentra lejos del hogar.

Determinadas misiones en el exterior conllevan además ciertos riesgos y amenazas relacionadas con la posibilidad de ocurrencia de eventos críticos estresantes, como accidentes de circulación, atentados terroristas y ataques de la insurgencia, presencia de minas y otros artefactos explosivos, o la deficiente seguridad de instalaciones. Especialmente estresantes resultan la existencia de bajas propias o aliadas, sobre todo cuando el militar siente que podrían haberse evitado o no se ha hecho todo lo posible por atender o evacuar a los heridos.

Otros riesgos para la integridad física en misiones en el exterior son las enfermedades endémicas o la presencia de plantas tóxicas y animales venenosos y ponzoñosos. En cuanto a la fauna peligrosa, sólo en Afganistán y el Líbano se pueden identificar hasta una decena de serpientes, cobras y víboras, cuyo veneno tiene efectos neurotóxicos o letales. Potencialmente peligrosos son también escorpiones, arañas, escolopendras y otros animales susceptibles de contagiar enfermedades como la rabia. Por otra parte, ciertas plantas tóxicas pueden causar dermatitis de contacto y molestas reacciones urticantes.

En cuanto a enfermedades endémicas podemos señalar el cólera, fiebre tifoidea, fiebre amarilla, paludismo o malaria. Si bien para la mayoría de estos trastornos se aplica profilaxis antes del despliegue, el temor al contagio y su potencial gravedad pueden constituir factores ansiógenos. Otras enfermedades a considerar en estos casos son el síndrome agudo diarreico, la difteria y determinadas enfermedades infecto-contagiosas como la meningitis meningocócica.

Unas deficientes condiciones de habitabilidad y de vida ocasionan dificultades de adaptación y pueden generar estrés. Nos referimos a aspectos tan diversos como una alimentación, higiene y descanso inadecuados, la escasa disponibilidad de tiempo para ocio, y las condiciones de alojamiento, generalmente en contenedores de vida o corimecs, que pueden conducir a roces interpersonales y provocar problemas de integración y adapta-



*Aeropuerto de Herat.*



*El autor en la Base de Apoyo Avanzado (FSB) de Herat.*



*Patrulla del Ejército del Aire.*

ción. Otros aspectos que afectan a la adaptación del militar son los relacionados con la orografía y climatología propias de la zona de operaciones, incluyendo el terreno extremadamente árido o abrupto y la meteorología adversa, con tormentas de nieve, frío extremo o calor intenso. A este respecto, las condiciones de visibilidad limitada provocadas por agentes como el bajo nivel de iluminación, tormentas de arena, polvo, niebla, lluvia intensa o hielo, constituyen un estresor importante para el personal de determinadas unidades, dificultando no solo su forma de vida sino también sus condiciones de trabajo (operaciones aéreas, conducción de vehículos, patrullas, servicios y guardias de armas).

La falta de un adecuado sueño y descanso, así como ciertas condiciones laborales constituyen potenciales fuentes de estrés. A este respecto podemos señalar el trabajo físico intenso y prolongado propio de determinadas unidades, ambientes de trabajo caracterizados por ruidos severos y vibraciones, las tensiones acumuladas diariamente o los roces y problemas de relación con compañeros, superiores y subordinados. Otros factores potencialmente estresantes son la realización de actividades rutinarias, monótonas o que impliquen ciertas condiciones de aislamiento (guardias, servicios), una forma física deficiente, la incertidumbre y ausencia de la información necesaria a la hora de afrontar determinadas situaciones o



*Maniobra defensiva.*



*HELISAF. Evacuación médica (MEDEVAC).*



misiones y la falta de conocimiento claro por parte del militar de los objetivos de la misión.

La falta de confianza en la preparación, adiestramiento y equipo propio constituye otro factor ansiógeno de primer orden, sobre todo en aquellas operaciones con riesgo de enfrentamientos armados con insurgentes u otras partes en conflicto y que suponen una amenaza para la integridad física y la propia vida.

Finalmente, ciertos rasgos de personalidad como la introversión, la tendencia a la ansiedad, la falta de habilidades sociales y la falta de tolerancia a la frustración pueden contribuir a la aparición de sintomatología ansiosa.

#### **DESPUÉS DE LA MISIÓN**

El regreso a territorio nacional puede requerir a menudo un periodo de adaptación durante el cual el militar

puede verse sometido a condiciones de estrés relacionadas con dificultades de reintegración a su vida familiar anterior. Entre estas dificultades se encuentran los problemas de comunicación, los conflictos de roles provocado por la resistencia de los miembros de la familia a reasumir los roles y responsabilidades anteriores a la separación y los sentimientos ambiguos en el cónyuge o pareja. En definitiva, dificultades para readaptarse a la familia; y también para que la familia se readapte a nosotros, lo que se convierte en una fuente adicional de tensión y frustración.

Otros factores estresantes tras la vuelta a territorio nacional son las alteraciones del sueño, la presencia de recuerdos intrusivos relacionados con aspectos negativos de la misión, reacciones adaptativas de apatía, distanciamiento y aislamiento social.

#### **MEDIDAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

Podemos distinguir tres tipos de medidas para prevenir y afrontar el estrés en zona de operaciones: un grupo de medidas a instaurar por la institución, otras de gestión de estrés para mandos y, por último, las personales o individuales.

#### **MEDIDAS INSTITUCIONALES**

Proporcionar formación e información sobre el estrés en operaciones militares es una medida que favorece la adaptación de nuestros militares a las operaciones en el exterior. Es fundamental que la fase de concentración previa al despliegue incluya formación específica sobre el estrés, sus mecanismos, causas, síntomas, estresores y técnicas de afrontamiento. Se persigue con



*Condiciones meteorológicas adversas.  
Patrulla del ET.*

ello que el militar aprenda a identificar y controlar estos síntomas, enseñándole para ello técnicas de afrontamiento de estrés que pueda aplicar en determinadas situaciones o circunstancias<sup>1</sup>. Como medida complementaria se podría incluir esta información en los manuales de área editados por el Ministerio de Defensa.

La incidencia de antecedentes psicológicos detectados entre personal destacado en zona implica la necesidad de afinar los reconocimientos premisión. Especial atención debe prestarse a la evaluación de antecedentes y/o presencia de problemática familiar o conyugal, como falleci-

<sup>1</sup>El Ejército de los Estados Unidos incluye en los programas de formación e instrucción de su personal el aprendizaje y práctica de estas técnicas de afrontamiento. Para más información puede consultarse el FM 6-22.5 "Combat stress", pp. 30 y 31.



*Fauna de Afganistán: Camel spider.*

miento o enfermedad grave de seres queridos, separación, divorcio, problemática económica, etc. Por otra parte, para mitigar el posible impacto de las preocupaciones y problemática familiares debería favorecerse desde territorio nacional el apoyo, información, asesoramiento y asistencia a las familias de nuestros militares desplazados a zona. Iniciativa importante en este sentido son los programas de asistencia a las familias antes, durante y después del despliegue implementados por ejércitos de países como Estados Unidos o Reino Unido, basados en la constatación de que el rendimiento de sus militares aumenta cuando sienten que sus familias se encuentran atendidas y cuidadas.

Énfasis especial merece la seguridad del personal destacado en zona.

El Ministerio de Defensa tiene el deber de garantizar la salud y seguridad de su personal en el cumplimiento de sus misiones, sin que ello sea incompatible con las especiales circunstancias de riesgo en que se desarrollan determinadas operaciones en el exterior. Para ello se está realizando un importante esfuerzo, que se ha visto reflejado por ejemplo en la sustitución de los vehículos blindados por otros con mayor nivel de protección contra ataques y explosivos (LMV *Lince* y RG-31 *Nyala*) o el despliegue en zonas conflictivas de Vehículos Aéreos no Tripulados (UAVs, en inglés). Correlato a todo lo anterior es la obligación de nuestro personal en zona de utilizar de manera ade-

Desde un punto de vista asistencial, merece especial atención el personal que ha experimentado en zona de operaciones acontecimientos críticos en los que haya peligrado su integridad física, ya que pueden desarrollar a la larga grave sintomatología relacionada con el estrés (trastornos de estrés agudo o trastornos de estrés postraumático). Nos referimos a estresores como presenciar o experimentar sucesos como graves accidentes laborales o de circulación, atentados y enfrentamientos armados con la insurgencia, bajas en la unidad, etc. En estos casos es conveniente realizar lo que se conoce como debriefing de eventos críticos (Critical Event Debrief, CED, en inglés), cuyos princi-

dades en zonas de operaciones deben facilitar a su personal las mejores condiciones de vida posibles, incluyendo las de habitabilidad, ocio, higiene, alimentación, sueño y/o descanso necesario, apoyo médico y logístico.

Igualmente, un estilo de mando eficaz puede reducir y prevenir la aparición de estrés en zona de operaciones. Dicho estilo debe caracterizarse, entre otros, por la competencia, ejemplaridad, autocontrol y la preocupación constante por la preparación, seguridad, motivación, moral y cohesión de la unidad, así como por el fomento de la confianza de cada subordinado tanto en su equipo y habilidades personales para el combate como en sus compañeros y su unidad.

Finalmente, ya que la falta de información constituye una importante fuente de estrés en operaciones, una primera obligación del mando es mantener informados a sus subordinados, proporcionándoles información sincera y completa sobre misiones, tareas y actividades a realizar, armamento, capacidades, tácticas y actividades del enemigo o partes en conflicto, nivel de peligro, riesgos y amenazas, condiciones meteorológicas y otros potenciales estresores. Todo ello sin comprometer la seguridad de la misión.

#### MEDIDAS INDIVIDUALES

En este último apartado se presentan una serie de medidas para hacer frente al estrés antes de que aparezca (prevención) o una vez aparece (afrentamiento).

1. Todo militar debe ser consciente de sus habilidades, cualidades y limitaciones. Es importante conocerse a sí mismo, su resistencia física y psicológica y su nivel de tolerancia al estrés, analizando para ello sus experiencias previas.

2. Evitar preocupaciones familiares que puedan provocar la aparición de síntomas de estrés en zona. Algunas medidas a realizar previamente al despliegue son solucionar asuntos legales de importancia (documentos de últimas voluntades, poderes notariales para sus cónyuges o parejas, domiciliar pagos, declaración de la renta, etc.), mantener actualizadas las pólizas de seguros de vida y asegu-

cuada cuantos medios y equipos de protección individual o colectiva le sean facilitados.

Relacionado con lo anterior señalamos la necesidad de proporcionar a nuestros militares desplazados en zona el entrenamiento y preparación adecuados para poder realizar su trabajo y afrontar con éxito las exigencias y requisitos de la misión. Esta preparación debe complementarse con la programación de unos relevos adecuados en tiempo y calidad, que permitan al militar disponer durante los primeros días de su estancia en zona del apoyo e información necesarios sobre las características, peculiaridades y exigencias del puesto.

pales objetivos son mitigar el impacto de dichos eventos, detectar y abordar precozmente posibles síntomas y trastornos psicopatológicos y acelerar la recuperación del personal implicado. En este caso cobra gran importancia la figura del psicólogo en zona.

#### TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA MANDOS

Mostrar un interés real por sus subordinados y mantener con ellos un trato personal, franco y directo son buenas medidas para conocer los estresores a los que están sometidos y detectar e identificar síntomas de estrés en ellos. Por otra parte y en la medida de lo posible, los mandos de uni-

### PAUTAS PARA UNA CORRECTA HIGIENE DE SUEÑO

Tabla 2

(Extraído de Martínez Sánchez, J.A., 2010)

- No obsesionarse con el hecho de no dormir.
- El lugar donde se duerme debe ser lo más confortable posible.
- La cama es para dormir, no para otras actividades como leer, jugar o ver la TV.
- Siempre que se pueda, acostarse y levantarse siempre a la misma hora.
- No dormir siestas de más de 20-30 minutos.
- Realizar ejercicio físico moderado durante 20-30 minutos, de 3 a 5 veces por semana; pero no en las 3 o 4 horas previas a acostarse.
- No fumar ni tomar bebidas que contengan cafeína ni alcohol en las horas previas a dormir.
- Cenar moderadamente entre 2 y 3 horas antes de irse a la cama.
- Las frutas, verduras y los alimentos con fibras e hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas, arroz) favorecen el sueño. Las proteínas, grasas y fritos lo dificultan.
- No beber muchos líquidos al final del día, ya que provoca el llenado de la vejiga urinaria y la necesidad de orinar.
- Disminuir el ritmo de actividad mental y física conforme se acerca la hora de dormir.
- Irse a la cama cuando se tenga sueño.
- Los ejercicios respiratorios y de relajación antes de acostarse son muy útiles.
- No utilizar relojes o despertadores que permitan ver fácilmente la hora de noche.
- Si no se consigue dormir en 20-30 minutos, levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que venga de nuevo el sueño.



*Un estilo de mando eficaz puede reducir y prevenir la aparición de estrés en zona de operaciones.*

rarse que los vehículos familiares están en buenas condiciones de uso.

3. Poseer una actitud adecuada y positiva ante la misión, con voluntad clara de superar las posibles dificultades y problemas que puedan surgir.

4. Fomentar la autoconfianza mediante un adecuado autoconocimiento, preparación y entrenamiento. Mantener una forma física adecuada, realizando ejercicio físico con habitualidad y alimentándose de manera sana y equilibrada, evitando comidas copiosas y limitando el consumo de productos estimulantes como nicotina, teína o caféina.

5. Mantener contacto familiar frecuente durante su permanencia en zona, bien por teléfono o vía internet (correo electrónico, chat, webcam, etc.).

6. Organizar y administrar el tiempo de manera apropiada. Una adecuada adaptación a la misión pasa necesariamente por una reorganización del modo de vida y horarios que nos permita realizar ciertas actividades

importantes para prevenir y combatir el estrés, como las deportivas y de tiempo libre y ocio.

7. Buscar apoyo social de compañeros y amigos con los que compartir preocupaciones o inquietudes y liberar tensiones.

8. Conservar el buen humor es un excelente antídoto contra el estrés y ansiedad.

9. Dormir y descansar adecuadamente. Para ello, en la tabla 2 se proponen una serie de pautas para una correcta higiene de sueño.

10. Aprender y practicar técnicas psicológicas de afrontamiento de estrés, incluyendo las de respiración, relajación muscular o cognitivas.

11. En todos los destacamentos y unidades que operan en el exterior se dispone de servicios sanitarios, que en la mayoría de los casos incluyen personal médico y psicólogo al que se puede acudir en caso necesario.

12. Por último, una vez en territorio nacional y para evitar la aparición

de problemas familiares y conseguir una óptima readaptación es recomendable evitar presiones de tiempo, actuando con paciencia, sinceridad, calma y naturalidad ■

## BIBLIOGRAFIA

- GÓMEZ-ZORRILA, J. S. “Afganistán, geografía médica e inteligencia sanitaria, valoración del riesgo, acciones preventivas”. *Revista de Sanidad Militar española*, 2002; 58 (4): 37-46.
- INSTITUTO DE MEDICINA PREVENTIVA DE LA DEFENSA (2003). “Medidas sanitario-preventivas para el personal militar desplazado en misiones internacionales y maniobras”. Ministerio de Defensa, Madrid.
- MARTÍNEZ SÁNCHEZ, J.A. (2010) “Cómo combatir el insomnio y dormir mejor”. Tríptico elaborado para el personal de la FSB de Herat. Camp Arena, Afganistán.
- MINISTERIO DE DEFENSA (Jefatura de Apoyo Veterinario). “Serpientes venenosas de Afganistán y El Líbano”. Disponible en [www.mde.es/Galerias/fichero/Serpientes.pdf](http://www.mde.es/Galerias/fichero/Serpientes.pdf)
- U.S. DEPARTMENT OF THE NAVY (2000). “Field Manual No 6-22.5. Combat Stress”. Washington D.C.
- U.S. DEPARTMENT OF THE ARMY (1994). “Field Manual No 22-51. Leaders’ Manual for Combat Stress Control”. Washington D.C.