ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1
«Практичні техніки саморегуляції, протидії ІПСО та надання першої психологічної допомоги»

Кількість годин: 2 год.

Мета: Відпрацювання практичних прийомів і способів психологічного налаштування (саморегуляції) в екстремальних і бойових умовах; формування навичок критичного аналізу інформаційного простору та протидії ворожим інформаційно-психологічним операціям (ІПСО); засвоєння та практичне відпрацювання алгоритму надання першої психологічної допомоги та самодопомоги за протоколом «6.П»; моделювання поведінки та прийняття раціональних рішень у гострих кризових ситуаціях.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТТЯ

1. Формат проведення: Заняття проводиться в «колі довіри» (для теоретико-практичних блоків 1 та 2) під безпосереднім керівництвом викладача або інструктора. Третій блок (кейс-тренінг) відпрацьовується у малих групах (по 3-5 осіб) із моделюванням сценаріїв.

2. Особливості навчання: Викладач має створити безпечне психологічне середовище. На етапі відпрацювання вправ саморегуляції здобувачі вищої освіти працюють індивідуально та в парах. Під час моделювання кризових ситуацій інструктор може застосовувати контрольовані елементи раптовості (звукові ефекти, обмеження часу на ухвалення рішень) для наближення умов до реальних.

3. Груповий дебрифінг: Наприкінці заняття в обов’язковому порядку проводиться аналіз проведених дій (АПД / After Action Review – AAR) за круглим столом із заслуховуванням кожного здобувача освіти, самооцінкою особистих відчуттів та виставленням підсумкових балів.

ВМІННЯ ТА НАВИЧКИ (РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ)

Після успішного проходження практичного заняття здобувач вищої освіти повинен **вміти:**

- самостійно ідентифікувати ознаки розвитку гострого стресового стану у себе та оточуючих;
- застосовувати соматичні (дихальні, м’язові) та когнітивні техніки експрес-стабілізації психіки в екстремальних ситуаціях;
- виявляти дезінформацію, маніпулятивні наративи та емоційні маркери в медіапотоці (ознаки ІПСО);
- покроково виконувати протокол першої психологічної допомоги «6.П» у ролі рятувальника та елементи самодопомоги в умовах загрози;
- діяти за чіткими безпековими алгоритмами у разі цивільного вогневого нападу, захоплення заручників чи спроб вербування.

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Керівник заняття розгортає навчальне місце, перевіряє наявність здобувачів вищої освіти за журналом та оголошує тему, мету і часовий план заняття.

Заходи безпеки під час проведення заняття:

- На занятті повинна підтримуватися висока дисципліна та суворий контроль за дотриманням встановлених правил.
- Заборонено використовувати під час моделювання кейсів будь-яку справжню зброю (навіть незаряджену) або гострі предмети. Дозволяються лише макети.
- У разі виникнення у когось зі здобувачів реальної реакції ретравматизації або сильного панічного стану під час моделювання, заняття для цієї особи негайно зупиняється, і викладач надає кваліфіковану допомогу.
- Фізичний контакт під час відпрацювання протоколу «6.П» (наприклад, дотик до плеча) дозволяється виключно за попередньою згодою партнера по вправі.

Вступне усне опитування (актуалізація знань):

1. Що таке стрес і які його основні фізіологічні прояви ви знаєте?
2. Чим відрізняється паніка від раціонального страху з точки зору виживання?
3. Які джерела інформації ви вважаєте верифікованими в умовах воєнного стану?

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА

ПИТАННЯ 1. Відпрацювання практичних технік саморегуляції психіки в екстремальних умовах (дихальні, м’язові, когнітивні вправи)

Під час раптової загрози (вибух, обстріл, напад) у людини активується симпатична нервова система, блокуючи роботу неокортексу (раціональної кори головного мозку) на користь лімбічної системи (емоції, інстинкти). Щоб повернути здатність мислити логічно та віддати наказ тілу діяти, необхідно штучно знизити рівень адреналіну та кортизолу через соматичні та ментальні канали.

А. Дихальні техніки (Вплив на вегетативну нервову систему)

Дихання – єдина вегетативна функція, яку людина може контролювати свідомо. Зміна параметрів дихання подає зворотний сигнал у головний мозок про те, що «ситуація під контролем».

Вправа 1: «Дихання за квадратом» (Box Breathing) (рис. 1)

Фізіологічний ефект: Вирівнює баланс кисню та вуглекислого газу в крові, сповільнює пульс, знімає тремор рук.

Порядок виконання: Здобувач сідає рівно (або залишається стояти, зафіксувавши спину), уявляє перед собою квадрат і рухається по його сторонах поглядом або думкою.

Рахунок виконання:

1. Вдих через ніс (животом) тривалість **4 секунди**.
2. Затримка дихання на повному вдиху – тривалість **4 секунди**.
3. Видих через рот (губи складені трубочкою, наче дуєте на гарячий чай) – тривалість **4 секунди**.
4. Затримка дихання на повному видиху – тривалість **4 секунди**.

Кількість циклів: Обов’язкове повторення 4-6 разів під рахунок інструктора.



Рисунок 1. Графічна схема-циклограма техніки «Дихання за квадратом»

Вправа 2: «Подовжений видих» (3 на 6)

Фізіологічний ефект: Активує блукаючий нерв (nervus vagus), який запускає парасимпатичну (заспокійливу) вегетативну нервову систему.

Порядок виконання: Швидкий вдих носом на 3 рахунки («один, два, три») та максимально плавний, протяжний видих через ледь привідкриті зуби із легким шипінням на 6 рахунків («один, два, три, чотири, п’ять, шість»).

Б. М’язові техніки (Зняття соматичних блоків)

Психічний стрес завжди трансформується у м’язовий затиск (захисний панцир). Знявши цей затиск зворотним шляхом, ми розвантажуємо психіку.

Вправа 3: Експрес-метод Якобсона (Надлишкове напруження)

Суть методу: М’яз не може розслабитися самостійно під час паніки, але якщо його напружити до судомного стану, після цього автоматично увімкнеться механізм глибокої фізіологічної релаксації.

Алгоритм виконання: За командою інструктора «НАПРУЖИТИСЬ» здобувач протягом **5-7 секунд** одночасно: максимально міцно стискає кулаки, напружує біцепси, зводить лопатки, затискає прес, сильно заплющує очі, стискає щелепи та напружує литкові м’язи і пальці ніг. За командою «РОЗСЛАБИТИСЬ» робиться різкий видих і повне скидання напруги, тіло обм'якає наче «ганчіркова лялька». Повторити тричі.

Вправа 4: «Заземлення» (Повернення фізичної опори)

Алгоритм виконання: Якщо людина відчуває, що втрачає контроль або «іде земля з-під ніг» (початок панічної атаки): необхідно поставити обидві стопи паралельно на поверхню, відчути вагу свого тіла, перенести центр ваги на п’яти, потім на пальці. Якщо є можливість – міцно спертися спиною або руками об стіну чи інший твердий предмет.

В. Когнітивні техніки (Активація логічного мислення)

Ці техніки спрямовані на те, щоб «відібрати» енергію у збудженої лімбічної системи та завантажити завданнями аналітичні зони мозку.

Вправа 5: Сенсорне сканування «5-4-3-2-1» (рис. 2)

Алгоритм виконання: Здобувач повинен озирнутися навколо себе і подумки (або вголос у парах) назвати:

- **5 предметів**, які він бачить прямо зараз (наприклад: стіл, вікно, автомат, шеврон, стілець);
- **4 фізичні відчуття**, які відчуває тіло (наприклад: дотик ременя до плеча, тверда підлога під ногами, прохолодне повітря, стиснення годинника на зап'ясті);
- **3 звуки**, які він чує (наприклад: гул автомобіля за вікном, голос викладача, цокання годинника);
- **2 запахи**, які він може вловити (наприклад: запах кави, запах мастила для зброї);
- **1 смак**, який зараз є в роті (наприклад: присмак м'ятної гумки або просто чистої води).



Рисунок 2. Послідовна схема-піраміда когнітивного переключення уваги «5-4-3-2-1»

ПИТАННЯ 2. Застосування протоколу першої психологічної допомоги та самодопомоги «6.П» (табл. 1)

Протокол «6.П» – це вітчизняний універсальний стандарт надання першої психологічної допомоги (ППД) людині, яка перебуває у стані гострої стресової реакції (істерика, агресія, страх, паніка або ступор) на полі бою або в кризовій цивільній зоні. Його мета – стабілізувати постраждалого до того, як його стан переросте в хронічну травму або зашкодить безпеці підрозділу.

Типові помилки під час виконання протоколу «6.П»:

1. *Спроби раціоналізувати емоції:* Говорити фрази типу «Не плач», «Заспокойся», «Нічого страшного не сталося» – це знецінює стан людини та блокує контакт.
2. *Трясти людину або бити по щоках:* Це посилює травматичний шок і може викликати спалах неконтрольованої агресії у постраждалого.
3. *Залишати людину одну після етапу 4:* Без повної переорієнтації (етап 6) постраждалий миттєво повертається у стан ступору або паніки.

Таблиця 1. Покроковий опис та мовленнєві модулі протоколу «6.П»

Етап протоколу	Назва етапу	Суть дії рятувальника	Практичний мовленнєвий модуль (Що конкретно говорити)
1-й етап	**П**озиціонування	Наближення до постраждалого. Заборонено підходити ззаду (це лякає). Зайняти позицію збоку або спереду, трохи навскоси. Опуститися на рівень його очей (сісти на коліна поруч).	*(Дії виконуються мовчки, спокійно, без різких поривчастих рухів).*
2-й етап	**П**ривернення уваги	Встановлення первинного контакту. Зафіксувати погляд на собі. Можна з дозволу покласти руку на плече (якщо людина адекватна) або міцно взяти за передпліччя.	«Подивись на мене. Дивись мені в очі. Я тут. Я поруч із тобою».
3-й етап	**П**еревірка зв’язку	Оцінка рівня притомності та зв’язку з реальністю через залучення автобіографічної пам’яті постраждалого.	«Як твій позивний/ім’я? Ти мене чуєш? Хто я такий? Який зараз рік?»
4-й етап	**П**рості накази	Перехід від заціпеніння до рухової активності. Наказ має містити лише ОДНУ просту фізичну дію. Не можна давати складні інструкції.	«Стисни мій кулак. Міцно. Тепер відпусти. Зроби глибокий вдих. Тримай цю ручку».
5-й етап	**П**овернення контролю	Повернення постраждалому відчуття контролю над власним тілом та найближчим оточенням. Посилення позиції «Я керую собою».	«А тепер сам тупни правою ногою. Відчуй підлогу. Розітри свої долоні, щоб вони стали гарячими».
6-й етап	**П**ереорієнтація	Повернення до виконання поточної задачі або переведення у безпечний простір. Чітке пояснення того, що відбувається навколо.	«Ми в безпеці, це підвал. Обстріл закінчився. Зараз ти встаєш і допомагаєш мені нести цей ящик. Вперед».

ПИТАННЯ 3: Кейс-тренінг: вибір адекватних дій у кризових ситуаціях

Здобувачі діляться на малі підгрупи. Кожна підгрупа отримує тактичний кейс, аналізує його протягом 5 хвилин та презентує покроковий алгоритм дій із демонстрацією перед аудиторією.

КЕЙС № 1: Цивільний збройний напад, стрілянина у закритому приміщенні (наприклад, в університеті чи ТРЦ)

Сценарій: Ви перебуваєте в аудиторії на другому поверсі. З коридору чутно раптові автоматичні черги та крики.

Базовий міжнародний алгоритм: RUN – HIDE – FIGHT (Біжи – Ховайся – Бийся)

1. RUN (Біжи): Якщо є чіткий, відкритий і безпечний шлях до виходу – негайно залишайте будівлю. Не збирайте речі. Не намагайтеся рятувати майно. Біжіть зигзагами, пригнувшись. Руки тримайте на виду, щоб поліція чи охорона не переплутали вас із нападником.

2. HIDE (Ховайся): Якщо вихід заблоковано або нападник близько:

▪ Забарикадуйте двері аудиторії стільцями, шафами, партами.

▪ Замкніть двері на ключ, якщо є така можливість.

▪ **ВИМКНІТЬ СВІТЛО** в приміщенні та переведіть телефони в **АБСОЛЮТНО БЕЗЗВУЧНИЙ РЕЖИМ** (вимкнути навіть вібрацію).

▪ Ляжте на підлогу вздовж капітальних стін, нижче рівня підвіконь, поза зоною прямої видимості крізь дверне скло.

3. FIGHT (Бийся): Стадія останньої надії, коли нападник прорвався до вашої кімнати, і сховатися неможливо. Дійте спільно, агресивно, використовуйте підручні предмети (ніжки стільців, вогнегасники, важкі книги) для нейтралізації агресора.

КЕЙС № 2: Захоплення заручників

▪ **Сценарій:** Група озброєних осіб зайшла в приміщення та заблокувала виходи. Вас та інших людей оголошено заручниками.

▪ **Правила виживання та психологічні аспекти поведінки:**

1. *Етап перших 30 хвилин (найнебезпечніший):* Терористи перебувають у стані пікового збудження та страху. Виконуйте ВСІ їхні первинні команди негайно і беззаперечно. Не сперечайтеся, не робіть різких рухів.

2. *Зоровий контакт:* Категорично **ЗАБОРОНЕНО пильно дивитися в очі терористам**. На мові тваринних інстинктів це сприймається як виклик чи агресія. Погляд має бути спокійним, спрямованим трохи вниз.

3. *Питання та дозволи:* Про будь-яку фізичну дію (встати, підняти руку, сходити в туалет, дістати ліки з кишені) – обов'язково запитуйте дозвіл спокійним голосом.

4. *Поведінка під час ШТУРМУ будівлі спецпризначенцями:*

▪ Почувши звуки штурму (вибухи світлошумових гранат, вибивання дверей), негайно **ПАДАЙТЕ НА ПІДЛОГУ** обличчям вниз.

▪ Закрийте голову руками, підібгайте лікті під себе.

▪ Не біжіть назустріч спецназу і не намагайтеся хапати зброю вбитих терористів (вас ліквідують як комбатанта за частку секунди).

▪ Чітко виконуйте команди штурмової групи («Руки за голову!», «На вихід по одному!»), не сперечайтеся, верифікація заручників відбудеться пізніше.

КЕЙС № 3: Спроби вербування спецслужбами ворога

▪ **Сценарій:** У месенджері (Telegram/Signal) анонімний користувач пропонує вам за винагороду сфотографувати територію ОНМУ, розташування енергетичних об'єктів або «просто підказати, чи є військові в портику». У разі відмови починає погрожувати, що знає, де живуть ваші батьки на тимчасово окупованій або прифронтовій території.

▪ **Алгоритм дій здобувача:**

1. *Психологічний захист:* Усвідомити, що погрози – це стандартний інструмент психологічного тиску (шантажу), а згода на співпрацю гарантовано веде до довічного ув'язнення за статтею «Державна зрада» (ст. 111 ККУ). Ворог ніколи не залишає в живих або на волі тих, кого використав.

2. *Фіксація доказів:* **Категорично заборонено видаляти чат**. Необхідно негайно зробити скріншоти всієї переписки, профілю зловмисника, зберегти номери телефонів або ID акаунтів, зафіксувати номери банківських карток, якщо пропонували гроші.

3. *Припинення контакту:* Перестати відповідати на повідомлення, не вступати в емоційні суперечки.

4. *Інформування:* Негайно особисто або через гарячу лінію повідомити Службу безпеки України (СБУ) або адміністрацію університету та передати всі зібрані матеріали. Відповідно до чинного законодавства, добровільне звернення особи до органів державної влади із заявою про спробу вербування **повністю звільняє її від кримінальної відповідальності**.

3. ПИТАННЯ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ЗАСВОЄННЯ МАТЕРІАЛУ

1. Які соматичні ознаки вказують на те, що ваш колега/побратим впав у стан психологічного ступору, а не просто відпочиває?
2. Чому під час виконання дихальних вправ на стабілізацію видих має бути довшим за вдих?
3. Яка головна помилка рятувальника на етапі «Привернення уваги» за протоколом «6.П»?
4. Який механізм когнітивного переключення уваги задіяний у вправі сенсорного сканування «5-4-3-2-1»?
5. Назвіть ключову відмінність у поведінці заручника на стадії утримання терористами та на стадії початку динамічного штурму приміщення спецназом.

4. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

1. Керівник заняття збирає здобувачів вищої освіти у загальне коло для проведення фінального дебрифінгу (AAR).
2. Кожен учасник коротко (до 30 секунд) висловлює свої відчуття від виконання вправ та моделювання кейсів: що було найскладнішим, які техніки спрацювали найкраще.
3. Викладач проводить розбір помилок, допущених під час кейс-тренінгу, відзначає найбільш тактично грамотні дії здобувачів.
4. Оголошуються оцінки за практичне заняття відповідно до рівня активності та правильності виконання нормативів ППД.
5. Керівник дає завдання на самостійну підготовку до наступного заняття.

Додаток 1

ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Надання першої психологічної допомоги (самодопомоги) при негативних психічних станах, виконання вправ з формування довіри та сміливості

Ознаки та алгоритм дій щодо подолання і мінімізації страху

В діапазоні негативних переживань перед боєм і в бою в стані стресу особливе місце займає страх, який є емоцією, що виникає в стані загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямованою на джерело реальної або уявної небезпеки. Емоція страху – корисне надбання людини. Страх попереджає тебе про майбутню небезпеку, дозволяє мобілізувати внутрішні сили і резерви для її уникнення або подолання.

За змістом переживання страх проявляється у вигляді страху смерті, болю, поранення, страху залишитися калікою, страху втратити боєздатність і повагу товаришів по службі, страху "втрати контролю" над ситуацією і над собою, страху, що подібна подія може повторитися знову тощо. Стан страху може варіюватися в широкому діапазоні переживань. Існують такі форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка. Кожна з форм страху виконує свою функцію, має специфічну динаміку прояву.

Самодопомога при страху.

Щоб запобігти страху, багаторазово подумай, як ти будеш діяти в бою, взаємодіяти з побратимами. Вивчи маршрути руху, укриття, визнач місця можливого розташування противника.

Страх – це відчуття, яке, з одного боку, оберігає тебе від ризикованих, небезпечних вчинків, з іншого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Справитися з таким нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою таких прийомів:

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. "Проговорений" страх стає меншим.

2. У разі наближення нападу страху дихай неглибоко і повільно − вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Заплющ на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повтори подумки 2-3 рази "формулу безстрашності" за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;
- Я до всього готовий і все зможу.

Пам'ятай, що страх можна подолати, а боягузтво не забудеться ніколи.

У тому випадку, коли хтось із побратимів втратив контроль над своєю поведінкою, безцільно метушиться або, навпаки, застиг в заціпенінні, неадекватно реагує на твої слова і дії, якщо є можливість, сховай його у безпечному місці, повідом про це командиру або санінструктору і продовжуй бойові дії.

До основних ознак страху належать:

• напруга м’язів (особливо м’язів обличчя);

• сильне серцебиття;

• прискорене поверхневе дихання;

• знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, який може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Допомога побратиму під час страху:

1. Поклади руку постраждалого собі на зап’ястку, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: “Я зараз поряд, ти не один!”.

2. Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.

3. Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла.

Ознаки тривоги та її види.

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов’язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки.

Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.

Зі всього спектру емоцій, які переживає людина, тривога є не найприємнішою, але вона безперечно необхідна, оскільки дозволяє нам заздалегідь відчути небезпечну ситуацію, приготуватися до неї, можливо, в цей же час ухвалити рішення і намітити план своїх подальших дій. У здорової людини тривога являється тимчасовим відчуттям.

Головна відмінність страху від тривоги полягає в тому, що страх є реакцією на конкретну небезпеку, тоді як об’єктом тривоги є небезпека неконкретна, “невизначена”, “позбавлена об’єкту”; особливістю тривоги є відчуття невпевненості і безпорадності перед небезпекою.

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну.

Фізіологічна (“нормальна”) тривога пов’язана із загрозливою ситуацією, яка посилюється адекватно їй − в умовах суб’єктивної значимості вибору, при нестачі інформації, в умовах дефіциту часу, іншими словами – фізіологічне значення тривоги полягає в мобілізації організму для швидкого досягнення адаптації. Якщо інтенсивність тривоги надмірна по відношенню до ситуації, що її викликала, або вона не обумовлена зовнішніми чинниками (обумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну.

Патологічна тривога, як правило, тривала за часом (більше 4 тижнів). Таким чином, на відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Форми відповіді організму в умовах реакції тривоги

Реакція тривоги малого ступеня (слабий екстремальний чинник):

1. Прагнення проаналізувати зовнішній подразник і оцінити його значущість.

2. Зміна уваги, її концентрації.

3. Порушується виконання професійних навиків (уповільнення темпів роботи).

4. Мотив діяльності не змінюється.

5. Значних емоційних змін не відбувається.

Реакція тривоги середнього ступеня (зростання екстремальності):

1. Звуження обсягів всіх видів пам’яті.

2. Погіршується виконання завдань, що вимагають стійкості та концентрації уваги.

3. Труднощі із запам'ятовуванням інформації.

4. Поява "купи" помилок в стереотипній діяльності.

5. Поява яскраво вираженої емоційної напруги.

6. Підвищена чутливість до шуму, світла і запаху.

7. Поява мотиву переживання страху, відходу з екстремальної ситуації.

Реакція тривоги крайнього ступеня має дві форми перебігу: пасивну і активну. В обох випадках суттєвою є втрата свідомого контролю над поведінкою, порушення критичного сприйняття обстановки і своїх дій.

Пасивна форма: заціпеніння; припинення активної діяльності; людина не розуміє зверненої до неї мови; відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації; повна або часткова втрата пам'яті; втрата вольового контролю, воля паралізована; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомні стани.

Активна форма: втеча, відхід із зони екстремальної ситуації; відсутність логіки в поведінці; зорові і слухові галюцинації; нервозна діяльність; підвищена навіюваність; метання в пошуках укриття, буйство; істеричний сміх або плач; крики в поєднанні з підвищеною активністю; дратівливість і злість; агресивність; поява реакцій наслідування.

Людина бездумно копіює поведінку більшості або якоїсь однієї людини. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, поведінка нерідко задається найактивнішим індивідом. Саме цим пояснюється заразливість панічної втечі людей, які знаходяться в стані активної тривоги, з поля бою.

Додаткові симптоми реакції перебігу тривоги: лякливість; регрес віку (дитячі реакції); незв'язне бурмотіння; сильне тремтіння.

Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість.

Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, утомленість, "перебування на межі зриву", неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити.

Серед соматичних проявів тривоги виділяються:

• серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні і вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступнів ніг і кистей рук;

• дихальні: відчуття "кому" в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;

• неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;

• шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;

• сечостатеві: часте сечовипускання;

• органів чуття: ослаблення зору і слуху;

• терморегуляторні: безпричинні субфебрилітет (підвищення температури тіла) та озноб.

Для експрес-оцінки свого стану задай собі два питання:

1. "Чи відчував ти більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?"

2. "Чи часто у тебе буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?"

Якщо хоча б на одне з цих запитань ти маєш позитивну відповідь, то необхідно звернутися до психолога.

Самодопомога під час тривоги.

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.

1. Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання під час тривоги – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу "Поза кучера на дрожках". Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (при регулярному виконанні цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку.

Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін. Критерій придатності підручних засобів для занять в позі "кучера на дрожках" – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно підлозі.

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстебнути верхній ґудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти "позу кучера на дрожках", необхідно:

а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;

б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;

в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуньте стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);

г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;

д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;

е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього (див. пункт "д");

ж) закрити очі;

з) дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливе багатьом тим, хто займається.

Поширені помилки: сідають не на край стільця, а на все сидіння, що приводить до затікання ніг, недостатньо горблять спину і не до кінця опускають голову, надмірно нахиляються вперед, що приводить до болів в шиї, спираються передпліччями на стегна. Окрім безпосередньої користі в освоєнні пози, це знімає боязнь занять у присутності інших людей не тільки у тих, хто демонструє позу, але і у тих, хто це спостерігає.

Допомога товаришу під час тривоги

1. Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3. Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4. Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку.

Відомо, що "безстрашних" психічно нормальних людей не буває. Вся справа в проміжках часу, необхідного для подолання розгубленості, для раціонального ухвалення рішення про подальші дії.

Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрожуючої небезпеки.

Стан боязні являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку.

Афективний страх (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здатність до довільних дій.

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції: камуфляжу (спроби сховатися, замаскуватися), прагнення відхилитися від небезпеки, покинути загрожуючу обстановку, неначе зменшитися в розмірах, зайнявши ембріональну позу. Якщо ти відчуваєш афективний страх, ти неначе "ціпенієш", не можеш зсунутися з місця або можеш бігти, нерідко у бік джерела небезпеки. Після переживання такого стану ти не завжди можеш пригадати окремі деталі своєї поведінки і стану, можеш відчувати себе розбитим і пригніченим.

Спалах афекту можна подавити зусиллям волі. Чим більше у тебе розвинуті вольові якості, тим менше ти піддаєшся афекту або взагалі не допускаєш його. Послабити або запобігти афекту можна також відволіканням і переключенням уваги. Невипадково життєва мудрість рекомендує запальним людям у момент збудження, порахувати до ста або негайно почати що-небудь робити: ремонтувати, чистити, копати і т.п. При цьому свідомість звільняється від емоційного "захоплення" і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

Ознаки та алгоритм дій щодо подолання паніки.

Бойова обстановка створює сприятливе підґрунтя для розвитку панічних настроїв. Цьому сприяють раптові, несподівані дії противника, його інтенсивні вогняні удари, надмірна стомленість, перенапруження, розповсюдження деморалізуючих чуток, настроїв, відсутність офіційної інформації, отримання телефонних повідомлень погрозливого змісту щодо близьких та рідних з невідомих номерів телефонів та ін.

Як розпізнати паніку

Панічний напад – це сильне відчуття страху та/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай, без симптомів − передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної зміни. При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності, зазвичай, протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, не представляючи реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу людина відчуває себе дуже слабою і абсолютно розбитою. Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися по декілька разів на тиждень, а то і на день.

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати або лякатися.

Швидкість, з якою вони наростають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності. Найбільш поширені симптоми паніки:

• утруднене дихання або задишка;
• відчуття задухи;
• відчуття легкості або, навпаки, − тяжкості або біль в грудях;
• тремтіння, слабкість;
• вологі долоні і посилене потовиділення;
• відчуття поколювання або оніміння в руках і ногах;
• сильне або прискорене серцебиття;
• млявість, слабкість, запаморочення, стан напівнепритомності;
• відчуття повної "відокремленості" від власного тіла або навколишнього середовища;
• нудота, відчуття пустоти або дискомфорту в області шлунку або кишечнику;
• відчуття жари або холоду, "приливи".

Крім чисто фізичних симптомів паніки тебе можуть турбувати і болісні думки, на зразок:

• "У мене їде дах";
• "Я втрачаю контроль над собою";
• "Ось-ось знепритомнію";
• "Зараз повалюся без відчуттів";
• "Схоже, у мене
серцевий напад";
• "У мене інсульт";
• "Зараз не утримаюся, закричу і поставлю себе в дуже незручне положення".

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій одного або групи військовослужбовців, які розпочали паніку, спрямованих на власний порятунок, прирікаючи на загибель товаришів.

За таких умов намагайся не піддаватися паніці та негайно, рішуче пригашай її доки вона носить поверхневий характер і швидко піддається ліквідації. Частіше за все паніка виникає:

1) під час нічних операцій, коли темнота загострює відчуття страху;

2) після поразки або нерішучого бою з великими втратами, що підриває бойовий дух особового складу;

3) під час вступу підрозділів у бій, у момент його зав'язки, коли будь-яка небезпека перебільшується уявою.

При цьому під час бою паніку може викликати всяка несподіванка: атака з тилу, з флангів, несподівана, а іноді і уявна перевага противника. В цьому випадку досить піддатися жаху одній людині, щоб він передався масі.

Проте нервозність властива не тільки в бою, але і після нього, під час відпочинку, коли уві сні на рівні підсвідомості переживаються враження важкого дня. При цьому крик сплячого або випадковий постріл на передніх позиціях можуть призвести до масової перестрілки, так званої "вогняної паніки", а то і до сумбурної втечі.

Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.

Захисти себе від впливу паніки:

заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;

спробуй "підключити" розум і постарайся передбачити ситуацію, за можливістю вибери більш безпечні шляхи виходу з ситуації;

якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його долонею по щоці.

Методи контролю над симптомами паніки.

Систематичні тренування дозволять тобі послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Регуляція прискореного дихання або задишки.

Після раптового потрясіння дихання частішає. В цих ситуаціях прискорене (важке) дихання – цілком нормальна реакція. Проте у деяких людей дихати частіше в хвилини емоційної напруги перетворюється на звичку. Таке дихання само по собі може спровокувати напад паніки. А коли подібний, вже знайомий напад розпочинається, дихання є ще більш утрудненим, нерівним і виникає так звана "дихальна паніка".

Прискорене дихання, порушуючи газовий баланс в крові, викликає неприємні фізичні відчуття. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання і тим самим збільшивши вміст в крові вуглекислого газу. І, як тільки прискорене дихання заспокоїться, ти відчуєш, що і сам набагато менше схвильований і переляканий, і симптоми паніки стануть не такими вже і сильними.

Основну увагу тут необхідно приділити підвищенню рівня вуглекислого газу в крові, щоб запобігти нападу паніки. Для цього пропонуються дві техніки, якими ти можеш скористатися окремо або ж у поєднанні. Спробуй обидва варіанти.

Самодопомога у разі панічного нападу:

1. Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета методу – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися "тримати" нормальне дихання завжди, то ти зможеш краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

• Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне "блукати", спробуй повернути її до дихання.

• Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

• Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

• Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдихвидих було по три секунди.

• Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

• Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на "приховану гру", в яку ти граєш, де завгодно − коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

2. Метод "паперового пакету"

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що надходить в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся − кисню в твої легені потрапить достатньо!). Цей метод не вимагає посиленого тренування.

• Відчувши наближення паніки, надягни на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.

• Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.

• Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Щоб користуватися цим методом, тобі доведеться носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет, або щось подібне, чим можна було б його замінити. В цьому значенні “чашка” зручніше. Проте за допомогою пакета ти все-таки швидше зумієш відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх.

Методи відволікання

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Пропонується використовувати три методи, які вважаються найдієвішими для подолання нападів паніки. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап’ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Запобігти нападу паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей.

3. Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. При перших же ознаках страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.

Як обрати метод подолання нападу паніки.

Необхідно з’ясувати, який з методів краще за все підійде саме тобі, тобто завдяки якому з них ти, набувши певних умінь, виявишся найбільш підготовленим до можливого потрапляння у важку ситуацію.

• Склади перелік вже використаних тобою методів відволікання і оціни ступінь їх ефективності для себе. Система оцінки – від 0 до 10. Ця вправа допоможе тобі з максимальною точністю визначити “свою методику”.

• Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які допомагають тобі контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй ти зможеш, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Наприклад, на картці можуть бути такі інструкції:

• затримай дихання на десять секунд;

• уповільни дихання (вправа);

• зосереджено рахуй.

Або:

• клацни гумкою по зап’ястку;

• надягни паперовий пакет на рот і ніс;

• дихай повільно;

• уяви собі що-небудь приємне і спокійне.

Відчувши, що напад паніки відступає, постарайся продовжити вправу, але в більш повільному темпі.

Види фрустраційної поведінки та алгоритм дій при їх виникненні.

В екстремальній ситуації може виникнути стан фрустрації – стан наростаючої внутрішньої напруги. Види фрустраційної поведінки:

рухове збудження, що виражається в безцільних і неврегульованих реакціях;

апатія;

агресія і деструкція;

аутоагресія (відносно самого себе);

стереотипія (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки);

регресія (примітивна поведінка, зниження її конструктивності, або звернення до поведінки на більш ранньому етапі). Наслідки фрустрації можуть бути короткочасними і тривалими. Її подолання припускає застосування прийомів аутогенного тренування для зняття емоційновольової напруги, перемикання уваги на що-небудь приємне.

Рухове збудження.

Рухове збудження виникає частіше за все після сильного переляку, відразу після отримання звістки про трагічну подію або якщо людині потрібно чекати (наприклад, як чекають результати важкої операції).

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, людські втрати і т.п.) бувають настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де ні, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається по клітці.

Основні ознаки рухового збудження:

• різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;

• ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);

• часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Самодопомога:

1. Спробуй спрямувати активність на яку-небудь справу. Можна зробити зарядку, пробігтися. Допоможуть будь-які активні дії.

2. Спробуй зняти зайву напругу. Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчути себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

Допомога побратиму під час рухового збудження

1. Використовуй прийом "захват": стань позаду, просунь свої руки постраждалому попід пахви, притисни його до себе і злегка перекинь на себе

2. Ізолюй постраждалого від оточуючих.

3. Говори спокійним голосом про те, що він відчуває. ("Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?")

4. Не сперечайся з постраждалим, не задавай питань, в розмові уникай фраз з часткою "не", що належать до небажаних дій (наприклад: "Не біжи", "Не розмахуй руками", "Не кричи").

5. Пам'ятай, що постраждалий може заподіяти шкоду собі і іншим.

6. Рухове збудження, зазвичай, триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Апатія – стан, який супроводжується емоційною пасивністю, байдужістю до оточуючого, відсутність бажань цікавості.

Як правило, вона виникає після сильних фізичних або емоційних навантажень, після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності, або у ситуації, коли людина зазнає серйозної невдачі, перестає бачити сенс своєї діяльності, виникає, коли не вдалося когось врятувати і хтось з товаришів або близьких загинув.

Навалюється відчуття утомленості – таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великим зусиллям. В душі – пустота, байдужість, немає сил навіть на прояв відчуттів. В стані апатії людина може перебувати від декількох годин до декількох тижнів.

Основні ознаки апатії:

• байдужість до всього оточуючого;

• млявість, загальмованість;

• повільна, з довгими паузами, мова.

Тому, якщо ти відчуваєш упадок сил, якщо тобі важко зібратися і почати щось робити і, особливо, якщо ти розумієш, що нездатний відчувати емоції, дай собі можливість відпочити. Зніми взуття, прийми зручну позу, постарайся розслабитися, не зловживай напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки усугубляти твій стан. Бажано, щоб ноги були в теплі, стеж за тим, щоб тіло не було напруженим.

Самодопомога:

• Якщо ситуація вимагає від тебе дій, дай собі короткий відпочинок, розслабся, хоча б на 15-20 хвилин.

• Помасажуй мочки вух і пальці рук – це місця, де знаходиться величезна кількість біологічно активних точок. Дана процедура допоможе тобі трохи підбадьоритися.

• Випий чашку неміцного солодкого чаю.

• Зроби декілька фізичних вправ, але не в швидкому темпі.

• Після цього приступай до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуй роботу в середньому темпі, намагайся зберігати сили.

• Не берися за декілька справ одночасно, в такому стані увага розсіяна і концентруватися на декількох справах важко.

• Постарайся, за першої ж нагоди, дати собі повноцінний відпочинок.

• Зроби вправу “Брикання” на зняття загальмованості

Вправа “Брикання”

Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори “ні!” на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

Як варіант можна виконати цю вправу таким чином. Ляж на матрац, зігни коліна, імітуючи протестуючі дії маленької дитини, дриґай ногами, бий матрац кулаками, верти головою з одного боку в інший. Збільшуючи інтенсивність нападу гніву, фізичні рухи супроводжуй гучними вигуками “ні!” або “я не буду!”. Брикання допомагає покращити циркуляцію крові, розслабити м’язи. Ця вправа допоможе тобі стати менш загальмованим.

Допомога побратиму

Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію.

1. Поговори з постраждалим. Задай йому декілька простих питань: “Як твоє ім’я?”; “Як ти себе почуваєш?”; “Хочеш їсти?”.

2. За можливості постраждалому необхідно дати відпочити в зручних умовах, обов’язково зняти взуття.

3. Візьми постраждалого за руку або поклади свою руку йому на лоб.

4. Дай йому можливість поспати або просто полежати. Сон, як правило, допомагає не тільки зняти стомленість, відпочити, але і, так би мовити, “заспати” ті або інші переживання.

5. Якщо немає можливості відпочити (події відбуваються в надскладних умовах), то більше говори з постраждалим, залучай його до будь-якої спільної діяльності.

Гнів і злість часто відчувають люди, які переживають нещастя, − це природні відчуття. Тому, якщо ти відчуваєш гнів, необхідно дати йому вихід таким чином, щоб це не зашкодило ні тобі, ні оточуючим. Доведено, що люди, які приховують і придушують агресію, мають більше проблем із здоров’ям, ніж ті, які уміють свій гнів виражати.

Самодопомога:

1. Гучно топни ногою (стукни рукою) і з відчуттям повтори: “Я злюся”, “Я оскаженілий” тощо. Можна повторити кілька разів, поки не відчуєш полегшення.

2. Постарайся проговорити свої відчуття іншій людині.

3. Дай собі фізичне навантаження, відчуй, скільки фізичної енергії ти витрачаєш, коли злишся.

4. Зроби вправу на вивільнення гніву. Встань обличчям до об'єкта (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. "Включи" в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, "ні!". Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

Якщо ти опираєшся цій вправі, стверджуючи, що ти в даний момент не переживаєш почуття злості, то причиною твого опору може бути небажання розкривати свої відчуття, страх перед проявом сильних негативних емоцій.

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини "намагається" знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості, гніву або агресії може зберігатися достатньо тривалий час і заважати самому постраждалому або оточуючим.

Основні ознаки агресії:

• роздратування, незадоволеність, гнів (за будь-яким, навіть незначним приводом);

• нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;

• словесна образа, сварка;

• м'язове напруження;

• підвищення кров'яного тиску.

Допомога побратиму:

1. Зведи до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дай постраждалому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися або "побити" кулаками землю та ін.).

3. Доручи йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструй доброзичливість. Навіть якщо ти не згоден з постраждалим, не звинувачуй його самого, а висловлюйся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на тебе. Не можна говорити: "Що ж ти за людина!". Слід сказати: "Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації".

5. Намагайся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

6. Агресія може бути погашена страхом покарання, якщо воно суворе і вірогідність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків. Через зниження контролю над своїми діями людина скоюватиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Істерика – стан, коли дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що у цей момент людина знаходиться в дуже напруженому емоційному стані і погано розуміє, що відбувається з нею і навколо неї. Істеричний припадок триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки істерики:

• зберігається свідомість;

• надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;

• мова емоційно насичена, швидка;

• крики, ридання.

Самодопомога при істериці

Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії:

1. Піти від "глядачів", свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному.

2. Вмитися холодною водою.

3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога побратиму:

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку. Залишися з постраждалим віч-на-віч, якщо це безпечно для тебе.

2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облити водою, різко крикнути на постраждалого).

3. Говори з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном, наприклад, “Випий води”, “Умийся водою”.

4. Після істерики наступає упадок сил. Необхідно вкласти постраждалого спати.

5. Не потурай бажанням постраждалого.

2. Прийоми та засоби саморегуляції для відновлення психіки

Загальна робота з блоками

Вправа “М'язова гімнастика”

Під час виконання цієї вправи – і під час напруги, і під час розслаблення окремих груп м’язів – не забувай про дихання. Дихай животом, повільно і глибоко. Стеж за тим, щоб напружувалися тільки ті м’язи, які необхідні для виконання кожного руху. Решта м’язів повинна бути вільною і розслабленою. М’язи треба напружувати якомога сильніше і утримувати в цьому стані до повного виснаження. Після цього слід максимально розслабити їх. Під час виконання кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях в напружених і розслаблених м’язах.

Обличчя: підніми брови якомога вище і тримай їх в цьому стані до повного виснаження м’язів, які в цьому задіяні. Розслабся. Тепер сильно заплющ очі, потім розслаб їх. Рот: усмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – “поцілунок”; розкрий рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. В кожному русі чергуються напруга і розслаблення.

Плечі: дотягнися плечем до мочки вуха, не нахиляючи голови. Розслабся. Те ж саме – з другим плечем. Відчуй, як плечі стають важчими.

Руки: обидві кисті міцно стисни в кулаки. Затримайся в такому положенні. Розслабся. Повинно з’явитися тепло і поколювання в пальцях.

Стегна і живіт: сидячи на стільці, підніми ноги перед собою. Тримай їх в такому положенні до виснаження в стегнах. Розслабся. Напруж протилежну групу м’язів. Розслабся і зосередься на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидячи на стільці, підніми п’яти високо вгору. Тільки п’яти! Повинна з’явитися напруга в ікрах і ступнях. Розслабся. Підніми носки. Відчуй напругу в ступнях і передній частині ніг. Розслабся. Прислухайся до відчуття в м’язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуй окремі групи м’язів, користуючись пам’яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа “Діалог з напруженою частиною тіла”

Закрий очі. Уявним поглядом пройди по всьому твоєму тілу, відчуй напружені і розслаблені ділянки. Зосередь увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей “зажим” ти відчуваєш завжди; може бути – у важких ситуаціях; можливо, ти усвідомив його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуй цю частину свого тіла, будь уважним до будьяких відчуттів. Нічого не придумуй, віддавайся вільному перебігу образів (зорових, слухових, рухових). Які образи виникають, коли ти зосереджуєшся на своєму “зажимі”? Якщо це зоровий образ, розглянь його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле або холодне? Наблизься до нього. Запитай, чого воно від тебе хоче.

Звернися до своєї пам’яті, спробуй пригадати моменти свого життя, коли ти відчував себе абсолютно щасливим. Що відбувається з образом?

Пропусти через все своє тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими у тебе бувають проблеми. Що відбувається?

Уяви і відчуй, як всі хвороби і нездужання зникають під впливом сил, які йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

“Заземлення”

Травмуюча подія – це на стільки сильна загроза, що у людини, яка її пережила, повністю втрачається відчуття безпеки, здатність відчувати себе комфортно в цьому світі. Тому, в період надання психологічної допомоги, страх і біль можуть бути настільки сильними, що повністю блокують свідоме опрацювання проблеми. Це може бути пов’язано з так званим, внутрішнім розділенням між свідомістю (душею) і тілом. Це розділення характерно для західної культури, більш того, без нього неможливо усвідомити своєрідність особистості (оскільки, щоб роздумувати про себе, необхідно розділитися на дві частини: одна аналізує іншу). Але коли через травму або стрес одна з частин, частіше тіло, блокується, виникає проблема відмежування від переживання, відмовляючись відчувати біль, страх або приниження болісної події.

В тривалій травмуючій ситуації, якої не можна уникнути, формується звичка відмежовуватись від свого тіла, щоб не відчувати фізичний або душевний біль. Ця звичка призводить до втрати контакту зі своїм тілом, тому людина перестає довіряти сигналам, які воно посилає (не тільки про біль, але і про те, в чому воно має потребу).

Наступна проблема, з якою стикається учасник травмуючої ситуації − це реакція “бий або біжи”. Людина не замислюючись прокручує її кожен раз, коли відчуває наближення загрози, коли чогось боїться. Варто організму сприйняти сигнал небезпеки, як відбувається цілий ланцюжок фізіологічних і біохімічних змін: прискорюється серцебиття і дихання, зростає напруга м’язів, змінюється склад крові та інших рідких речовин тіла і т.д. Весь цей комплекс реакцій і називається реакцією “бий або біжи”. Ця реакція загострюється у міру тренування і притупляється при нечастому використанні. У людей, які пройшли через суворі випробування, нервова система добре натренована в певному напрямі: вона мобілізується з неймовірною швидкістю і при кожному найменшому натяку на небезпеку. Зайва активація реакції “бий або біжи” призводить до безлічі симптомів стресу, в числі яких м’язова напруга, підвищений кров’яний тиск, депресія, дратівливість, агресивність, порушення сну, загальна тривожність тощо.

Все це призводить до втрати відчуття рівноваги (опори), порушення відчуття фізичних меж і контактів з іншими людьми, до деформації уявлення про своє фізичне тіло і виникнення м’язових напруг, які поступово ведуть до соматичних захворювань (бронхіальної астми, язви шлунку, нейродермітів і т.д.). Внутрішнє відчуття безпеки людини відображає його якість “заземлення”. Під “заземленням” розуміється не тільки здатність твердо стояти на ногах у фізичному значенні, але це ще і енергетичний контакт з землею, відчуття опори, яка забезпечує стійкість і можливість рухатися. Коли людина добре “заземлена”, вона відчуває себе безпечно на ногах, упевнена, що має ґрунт під ногами. Це залежить не від сили ніг, а від того, як їх відчувають. Проблема нестачі відчуття безпеки не може бути розв’язана, допоки людина не усвідомить своє недостатнє “заземлення”.

Техніка нормалізації дихання та масажування активних точок

Самим простим способом саморегуляції є використання власного дихання для впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку.

Дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов’язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в суворо вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м’язи грудини й живота.

Дуже важливим є правильне положення голови – прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягує нагору грудину й інші частини тіла.

Якщо все в порядку й м’язи розслаблені, то можна тренуватися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню.

Часте дихання забезпечує високий рівень активності організму. Також було помічено, що під час вдиху відбувається активація психічного тонусу, а при видиху він знижується.

Змінюючи ритм дихання, тривалість вдиху і видиху, людина може впливати на зміни багатьох функцій організму у тому числі психічних.

Для початкового освоєння можна запропонувати два види дихання: *нижнє (черевне) і верхнє (ключичне)*. Нижнє дихання використовується, коли необхідно подолати зайве хвилювання, побороти тривогу і дратівливість, максимально розслабитися для швидкого та ефективного відпочинку. Для поліпшення психофізичного функціонування важливо, щоб дихання було усвідомленим.

Достатньо присвячувати лише 10 хвилин щодня на усвідомлене дихання і за 8 тижнів частина лобних долей, яка відповідає за позитивні почуття, стане сильнішою, а та, що відповідає за негативні – послабшає.

Дихання для активізації психофізичного стану. Вдихаємо носом. Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Видих ротом – короткий, енергійний. Дихаємо так кілька разів без пауз.

Дихання для заспокоєння. Вдихаємо носом, видихаємо ротом (10 разів без затримки дихання). Видихаємо довше, ніж вдихаємо. Таке дихання є профілактикою м'язових затисків.

Розслаблююче дихання. Рятує від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки натисніть на праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

"Вогненне дихання". Потрібно уявити себе величезним драконом, що дихає вогнем. Повільно видихаємо вогонь, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосереджуючи на видиху. Допомагає звільнитися від гніву, агресії, тривожності.

"Квадратне дихання". Сидячи або стоячи, необхідно скинути напругу з м'язів і зосередити свою увагу на диханні. Далі проводиться 4 етапи єдиного циклу дихання, який супроводжується внутрішнім рахунком для полегшення навчання.

На рахунок 1-2-3-4 здійснюється повільний вдих, при цьому живіт випинається вперед, м'язи живота розслаблені, а грудна клітка нерухома. На наступні чотири рахунки (1-2-3-4) проводиться затримка дихання і плавний видих на 6 рахунків (1-2-3-4-5-6), що супроводжується підтягуванням м'язів живота до хребта. Перед наступним вдихом знову слідує пауза на 1-2-3-4.

Слід пам'ятати, що дихати потрібно тільки носом і так плавно, наче перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пір'їнка, і вона не повинна колихнуться. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ви стали спокійним та врівноваженим.

Протистояти стресу допомагає масажування активних точок.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки на лобі посередині між лінією брів і волоссям. Вертикальна вісь точок - посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці - спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи натискаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

3. Загальні правила надання психологічної допомоги побратиму

Під час надання психологічної допомоги важливо дотримуватись таких правил:

• подбай про власну безпеку. Переживаючи горе, людина часто не розуміє, що робить, і тому може бути небезпечною. Не намагайся допомогти людині, якщо невпевнений у своїй абсолютній фізичній безпеці (наприклад, втрачаючи товаришів в бою, військовослужбовець може неадекватно поводитись зі зброєю);

• перебуваючи поряд з людиною, що отримала психічну травму в результаті дії екстремальних чинників (при теракті, в бою, втраті товаришів або близьких, фізичному або сексуальному насильстві і т.п.), не втрачай самовладання. Поведінка потерпілого не повинна тебе лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини;

• якщо ти відчуваєш, що не готовий надати допомогу товаришам по службі, відчуваєш страх, тобі неприємно розмовляти з людиною, не роби цього. Знай, це нормальна реакція і ти маєш на неї право. Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестах, інтонаціях. Спроба допомогти через силу все одно буде неефективною. Краще, щоб це зробив той, хто може;

• основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: “Не нашкодь”. Краще відмовитися від необґрунтованих, необдуманих дій, ніж нашкодити людині. Тому, якщо ти невпевнений в правильності того, що збираєшся робити – краще стриматися.

Додаток 2

Правила першої психологічної допомоги “6.П”



СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ	НЕОБХІДНО	ЗАБОРОНЕНО
Тремтіння рук, м'язове напруження, пітливість, нудота, діарея, часте сечовипускання, часте серцебиття, тривожність, занепокоєння	Підтримати, залучити до спілкування з товаришами, поставити конкретні завдання для підготовки до бою. Пояснити, що це нормальна реакція, яка з набуттям бойового досвіду перестане з'являтись	Звертати зайву увагу на цей стан, підкреслювати серйозність положення та підсилювати його, висміювати, залишатисьц байдужим
Байдуже обличчя, стоїть або сидить без руху, не розмовляє, не звертає уваги на оточення та обстановку навколо	М'яко встановити контакт, домогтись, щоб він сам повідомив про те, що трапилось. Висловити розуміння й солідарність, нагадати про товаришів. Дати просту й рутинну роботу, забезпечити теплою їжею, водою, цигарками, доповісти командиру	Виявляти зайву жалість, говорити “гасла” про солідарність і братерство, давати медичні препарати
Швидке безладне мовлення, сперечання, метушня, виконання непотрібної роботи, нескінченне висловлення своїх почуттів оточенню	Дати виговоритись, поставити на конкретну важку роботу, запропонувати поїсти або закурити, тримати під контролем поведінку, не виявляти власних емоцій, доповісти командиру	Звертати зайву увагу на цей стан, вступати в суперечки
Істерика та неконтрольований плач, ридання. Неконтрольований рух, біг по колу, істеричні спроби втечі	Твердо, але доброзичливо зупинити, запропонувати що-небудь з їжі або закурити, дати випити теплий напій, виявити участь у бесіді, за необхідністю – ізолювати, доповісти командиру	Кричати, бити, обливати холодною водою, давати медичні препарати

Додаток 3

КАРТКА
“Негативні психічні реакції”



Зворотний бік картки

