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?

Головна відмінність ступору від звичайного відпочинку чи сну полягає в абсолютній відсутності реакції на зовнішні подразники при збереженні свідомості, людина застигає в одній позі і не змінює її.Повна відсутність відповіді на звернення, оклики, дотики чи навіть больові подразники .Нерухомий погляд, спрямований в одну точку, або повністю заплющені очі.Сильне напруження м'язів , за якого кінцівкам важко надати іншого положення, або навпаки — крайня млявість.Затримка або дуже поверхневе рідкісне дихання, блідість або почервоніння шкіри, прискорений пульс.

2. Чому під час виконання дихальних вправ на стабілізацію видих має бути довшим за вдих?

Короткий вдих і довгий видих безпосередньо впливають на вегетативну нервову систему (ВНС) людини.Вдих активує симпатичний відділ ВНС, який відповідає за реакцію «бийся або біжи».Видих активує парасимпатичний відділ ВНС, який відповідає за гальмування, розслаблення, зниження частоти серцевих скорочень та зменшення артеріального тиску.Подовжуючи видих ми штучно стимулюємо блукаючий нерв, що дає сигнал мозку: «небезпека минула, можна заспокоїтися». Це знижує рівень адреналіну та кортизолу в крові.

3. Яка головна помилка рятувальника на етапі «Привернення уваги» за протоколом «6.П»?

Початок фізичного чи вербального контакту без встановлення зорового зв'язку або раптовий підхід ззаду.Якщо рятувальник починає трясти людину за плечі, кричати або хапати її ззаду, це може спровокувати реакцію панічного страху, агресії або ще глибший ступор. Потрібно зайти в поле зору людини , назвати себе, звернутися на ім'я та чітко дати зрозуміти, що ви поруч.

4. Який механізм когнітивного переключення уваги задіяний у вправі сенсорного сканування «5-4-3-2-1»?

Механізм базується на переключенні фокусу уваги з внутрішніх катастрофічних думок, паніки чи флешбеків на зовнішні сенсорні канали сприйняття та активізацію префронтальної кори головного мозку.

Коли людина змушена:знайти поглядом 5 об'єктів ,помацати 4 текстури ,почути 3 звуки ,відчути 2 запахи,скуштувати 1 смак

5. Назвіть ключову відмінність у поведінці заручника на стадії утримання терористами та на стадії початку динамічного штурму приміщення спецназом.

Стадія утримання терористами -пасивна покірність та злиття з оточенням. Заручник намагається бути непомітним, виконує всі накази терористів, не робить різких рухів, уникає зорового контакту із загарбниками. Демонструє повну слухняність задля збереження життя

Стадія початку динамічного штурму спецназом -миттєве падіння на підлогу та максимальний захист. При штурмі заручник повинен негайно лягти обличчям донизу, закрити голову руками та не рухатися. Категорично заборонено бігти назустріч спецназу, робити різкі рухи чи хапатися за зброю вбитих терористів, оскільки штурмова група сприймає будь-яку рухому озброєну фігуру як потенційну ціль.