Інструкція для відновлення боєздатності бійця, що впав у стан бойового ступору.

1**. Основні фізіологічні маркери бойового стресу:**

- **Тунельний зір (Звуження поля зору):**
  - *Що відбувається:* Периферійний зір блокується, око фокусується виключно на джерелі загрози (центр зорового поля).
  - *Причина:* Організм намагається максимально деталізувати головну небезпеку, не відволікаючись на другорядні стимули.
- **Тахікардія (Різке прискорення пульсу):**
  - *Що відбувається:* Частота серцевих скорочень (ЧСС) стрімко зростає (часто понад 145–175 ударів на хвилину).
  - *Причина:* Забезпечення м'язів киснем для швидкої фізичної дії. *Примітка:* При пульсі понад 175 уд/хв втрачається дрібна моторика, погіршується раціональне мислення.

- **Стресова глухота (Акустичне виключення):**
  - *Що відбувається:* Мозок тимчасово «відключає» або сильно приглушує слухові канали. Людина може не чути пострілів, криків чи наказів.
  - *Причина:* Зниження когнітивного навантаження на мозок, щоб зосередити всі ресурси на візуальному відстеженні загрози.

2. Методика застосування експрес-технік тактичного дихання (квадратне дихання) безпосередньо під час вогневого контакту:

Застосування техніки «квадратного дихання» безпосередньо під час вогневого контакту має сувору специфіку. Головне правило — дихання не повинно перешкоджати веденню вогню, контролю сектору чи переміщенню. Воно інтегрується в тактичні паузи.

Коли саме застосовувати техніку під час бою:

- **За укриттям:** Під час перезаряджання зброї або зміни магазину.
- **При зміні позиції:** Одразу після того, як ви зайняли нове надійне укриття і перед тим, як знову відкрити вогонь.
- **Під час радіообміну:** Коротка пауза перед виходом в ефір, щоб голос не тремтів і доповідь була чіткою.

- **У момента «завмирання»:** Коли підрозділ чекає команди на штурм або початок руху.

3. Алгоритм дій при раптовій панічній атаці чи заціпенінні (ступорі) напарника в бою:

Крок 1: Власна безпека та ізоляція загрози

Ніколи не намагайтеся рятувати напарника, перебуваючи під прямим вогнем.

- Затягніть або заштовхніть напарника за найближче **надійне укриття** (стіна, бліндаж, техніка).
- Переконайтеся, що ваш сектор вогню контролюється (вами або іншими бійцями).

Крок 2: Фізичний контакт та руйнування сенсорної ізоляції

У стані ступору або паніки мозок бійця заблокований. Потрібен потужний зовнішній подразник:

- **Захопіть бійця:** Міцно візьміть його за плечі, за бронежилет або за основу шолома.
- **Створіть зоровий контакт:** Наблизьте своє обличчя до його обличчя. Погляд має бути спрямований «очі в очі». Якщо він дивиться в одну точку, перекрийте своїм обличчям цю точку.
- **Фізичний струс:** Різко, але контрольовано струсніть його за плечі. (У бойових умовах, якщо ступор глибокий, допускається короткий ляпас по щоці або сильне стискання трапецієподібного м'яза плеча — це викликає больовий імпульс, який пробиває «блок» мозку).

Крок 3: Короткі вербальні команди (Голос)

Говоріть голосно, впевнено, низьким тоном і лише в наказовому способі. Не використовуйте частку «не».

- Назвіть його по імені або за покликом: *«Хорс, дивись на мене! Дивись на мене!»*
- Дайте просту команду: *«Дихай! Вдих-видих!»* або *«Стисни кулаки!»*

Крок 4: Синхронізація дихання та повернення контролю

- Накажіть: *«Дихай як я!»*
- Почніть дихати демонстративно голосно і глибоко прямо йому в обличчя, щоб він підсвідомо копіював ваш ритм.
- Достатньо 3–4 важких вдихів-видихів, щоб знизити критичний рівень паніки.

Крок 5: Перемикання на просту фізичну дію (Бойова активація)

Не можна залишати людину в порожнечі після того, як вона вийшла зі ступору. Її мозок треба негайно завантажити простим алгоритмом дій, де працює велика моторика:

- **Дайте тактильний наказ:** *«Перевір магазин!»*, *«Зніми запобіжник!»* або *«Тримай цей сектор!»*.
- **Контролюйте виконання:** Переконайтеся, що він почав рухатися. Фізична робота (навіть перезаряджання) вимикає панічний центр мозку.

ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ БІЙЦЯ У СТАНІ БОЙОВОГО СТУПОРУ.

Бойовий ступор — це захисна реакція психіки, яка проявляється у раптовому заціпенінні, відсутності реакції на зовнішні подразники (команди, вибухи) та повній втраті здатності діяти.

Головна мета цієї інструкції — **пробити «блок» у мозку бійця**, повернути його до тями та негайно залучити до виконання найпростіших тактичних дій.

ТАКТИЧНА БЕЗПЕКА:

1. **Забезпечте власну безпеку.** Не починайте реанімаційні дії, якщо перебуваєте на лінії вогню.
2. **Перемістіть бійця в укриття.** Сховайте заціпенілого напарника за найближчу жорстку споруду, бліндаж або бронетехніку.
3. **Контролюйте зброю.** Зафіксуйте зброю бійця, переведіть її на запобіжник або спрямуйте ствол у безпечний бік (землю), щоб уникнути хаотичного мимовільного пострілу.

ФІЗИЧНИЙ ТА СЕНСОРНИЙ ПРОРИВ:
Мозок у ступорі заблокований. Щоб повернути бійця в реальність, потрібен потужний, агресивний фізичний подразник.

1. **Жорстке захоплення:** Міцно візьміть бійця обома руками за бронежилет, розвантажувальний жилет або за основу шолома.

2. **Примусовий зоровий контакт:** Наблизьте своє обличчя впритул до його очей (на відстань 20–30 см). Ваше обличчя має повністю перекрити його поле зору.
3. **Фізичний струс:** Різко та сильно струсніть бійця за плечі кілька разів.
4. **Больовий імпульс (якщо струс не діє):** Інтенсивно стисніть трапецієподібний м'яз (рука на плечі біля шиї) або дайте різкий ляпас по щоці. Біль змушує нервову систему знову увімкнутися.

ВЕРБАЛЬНА АКТИВАЦІЯ (ГОЛОСОВІ КОМАНДИ)

Говоріть короткими фразами у наказовому способі. Голос має бути низьким, гучним та безапеляційним. **Не використовуйте частку «НЕ»** (замість *«Не бійся»* говоріть *«Дивись на мене»*).

1. **Привернення уваги:** Голосно викрикуйте його ім'я або покликовий.
    - *Команда:* **«[Покликовий], ДИВИСЬ НА МЕНЕ! ДИВИСЬ МЕНІ В ОЧІ!»**
2. **Наказ дихати:** Змусьте його зробити штучний видих та вдих.
    - *Команда:* **«ВИДИХНИ! ДИХАЙ ЯК Я!»**
    - *Дія:* Почніть демонстративно, дуже голосно та глибоко дихати (вдих носом, видих ротом) прямо йому в обличчя, щоб він увімкнув ефект дзеркального копіювання.

БОЙОВА ІНТЕГРАЦІЯ (ПЕРЕМИКАННЯ НА ДІЮ)

Як тільки в очах бійця з'явився фокус, його мозок не можна залишати порожнім, інакше він знову впаде в ступор. Його необхідно завантажити простою фізичною роботою.

1. **Дайте наказ на дрібну/велику моторику:**
    - *Команда:* **«ПЕРЕВІР МАГАЗИН!»** або **«ЗНІМИ З ЗАПОБІЖНИКА!»**
2. **Дайте тактичне завдання (завантаження уваги):** Спрямуйте його погляд на конкретний сектор.
    - *Команда:* **«ТРИМАЙ ЦЕЙ СЕКТОР! ДИВИСЬ ТУДИ!»**

3. **Фізично зафіксуйте його в позиції:** Покладіть його руки на зброю, переконайтеся, що він тримає її міцно, і легким ляпасом по плечу сигналізуйте: *«Працюй!»*

1. У чому полягає принципова відмінність між конструктивним еустресом та деструктивним дистресом особистості під час кризових ситуацій?

Принципова відмінність між еустресом і дистресом під час кризи полягає у здатності особистості адаптуватися до ситуації та зберегти контроль над своїми діями.

Хоча обидва стани запускаються однаковими фізіологічними механізмами (викид адреналіну та кортизолу), їхній вплив на психіку, моторику та боєздатність є кардинально протилежним.

Порівняльна характеристика еустресу та дистресу

Критерій порівняння	🟢 Конструктивний Еустрес (Стрес життя / активація)	🔴 Деструктивний Дистрес (Стрес виснаження / параліч)
Вплив на боєздатність	**Мобілізує.** Переводить організм у стан максимальної готовності.	**Руйнує.** Пригнічує психіку, паралізує або викликає паніку.
Сприйняття загрози	Загроза сприймається як **виклик**, який необхідно і можливо подолати.	Загроза сприймається як **непереборна сила**, перед якою людина безпорадна.
Рівень ЧСС (пульс)	Контрольований коридор: **115–145 ударів/хв** (оптимальний для бою).	Критична зона: **понад 145–175 ударів/хв** (або різке падіння при брадикардії).
Мислення та фокус	Загострюється тактичне мислення, тунельний зір контрольований.	Свідомість звужується, логіка вимикається, виникає ступор.
Моторика та дії	Максимальна точність рухів, висока швидкість реакції.	Руйнується дрібна моторика, виникає тремор або повне заціпеніння.
Наслідки для організму	Короткочасний, після виходу з кризи сили швидко відновлюються.	Тривалий або надто інтенсивний, веде до травматизації (ПТСР).

2. Охарактеризуйте три послідовні фази розвитку стресу за концепцією Загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє та опишіть наслідки настання фази виснаження.

У 1936 році канадський учений **Ганс Сельє** сформулював концепцію **Загального адаптаційного синдрому (ЗАС)**, яка описує універсальну відповідь організму на будь-який сильний подразник (стресор). Незалежно від типу загрози (фізична небезпека, обстріл, критичний психологічний тиск), організм завжди проходить **три послідовні фази розвитку стресу**.

1. Фаза тривоги (Alarm Reaction)

Це миттєва реакція організму на появу загрози. Вона мобілізує всі захисні сили та ділиться на два мікроетапи:

- **Стадія шоку:** Перші секунди зіткнення зі стресором. Організм тимчасово втрачає рівновагу: знижується артеріальний тиск, падає м'язовий тонус, може виникнути розгубленість.
- **Стадія протишоку:** Вмикається симпатоадреналова система. Відбувається потужний викид адреналіну та норадреналіну. Серце б'ється частіше, тиск зростає, кров приливає до м'язів та мозку. Людина переходить у стан «бийся або біжи» (конструктивний еустрес).

2. Фаза резистентності або опору (Stage of Resistance)

Якщо стресор продовжує діяти, організм адаптується до нових умов і починає раціонально витрачати ресурси.

- Гіпофіз та наднирники активно виділяють кортикостероїди (зокрема **кортизол**).
- Організм працює на максимумі своїх можливостей, демонструючи підвищену витривалість, силу та ментальну концентрацію.
- Зовні боєць виглядає спокійним, зібраним та ефективним. У цій фазі людина може перебувати годинами або днями, залежно від індивідуальних ресурсів.

3. Фаза виснаження (Stage of Exhaustion)

Настає тоді, коли дія стресора є надто тривалою або інтенсивною, а внутрішні адаптаційні резерви організму повністю вичерпані. Психофізіологічний захист «ламається», і еустрес остаточно переходить у **деструктивний дистрес**.

3. Опишіть чотири гострі дезадаптивні стани особистості (істерика, паніка, агресія, ступор) та назвіть їхні ключові поведінкові прояви

Чотири гострі дезадаптивні стани особистості

1. Істерика (Істеричний приступ)

Цей стан є підсвідомим способом скидання надмірної напруги нервової системи через бурхливий вихід емоцій. Найчастіше виникає в момент, коли безпосередня загроза життю вже минула (після бою).

- **Ключові поведінкові прояви:**
    - **Театральність та демонстративність:** Поведінка розрахована на глядачів (крик, ридання, заламування рук). Якщо свідків немає, істерика зазвичай швидко вщухає.
    - **Надмірне рухове збудження:** Людина може кидатися на землю, битися головою, рвати на собі одяг чи екіпірування.
    - **Мовленнєвий хаос:** Крики, безперервний плач, швидка незв'язна мова, яка переходить у вереск.
    - **Фізіологічні маркери:** Почервоніння обличчя, тремтіння всього тіла, судоми дихання (людина задихається від ридань).

2. Паніка (Панічна атака / Гострий страх)

Це деструктивний стан, викликаний неусвідомленим, тваринним страхом за власне життя. Головна небезпека паніки полягає в її «заразності» — вона миттєво поширюється серед непідготовленого особового складу.

- **Ключові поведінкові прояви:**
    - **Безглузда втеча:** Хаотичний біг, часто в бік небезпеки або мінного поля, кидання зброї, засобів захисту (шолома, бронежилета) та поранених побратимів.
    - **Рухова метушня:** Спроби кудись сховатися, безпідставні метання на місці, нездатність виконати найпростішу дію (наприклад, вставити магазин у зброю).
    - **Повна дезорієнтація:** Людина не чує наказів, не впізнає своїх, очі розширені від жаху, погляд блукаючий або зафіксований на джерелі страху.
    - **Фізіологічні маркери:** Блідість шкіри, холодний піт, сильна тахікардія, сухість у роті, тремор рук, прискорене поверхневе дихання.

3. Двигунне збудження та агресія (Бойова лють)

Стан афективної агресії виникає як захисна реакція на загрозу, коли страх трансформується в руйнівний гнів. Боєць частково або повністю втрачає зв'язок із реальністю і керується лише імпульсом знищення.

- **Ключові поведінкові прояви:**
    - **Неадекватна жорстокість:** Нанесення ударів предметам, стінам, ворогам, а у важких випадках — і побратимам, які намагаються його зупинити.

    - **Вербальна агресія:** Нецензурна лайка, погрози, крики люті, звинувачення всіх навколо.
    - **Втрата тактичного контролю:** Боєць може підвестися на повний зріст під вогнем, безцільно вистрілювати боєкомплект у повітря («наосліп»), йти напролом без укриття.
    - **Фізіологічні маркери:** Напруження всіх м'язів, звужені зіниці, різке почервоніння або збліднення обличчя, підвищена больова стійкість (людина може не помічати власних поранень).

4. Ступор (Заціпеніння)

Це крайня форма захисного гальмування центральної нервової системи («уявна смерть»). Виникає тоді, коли організм витратив усі сили на активний опір (фаза виснаження), і мозок просто вимикає взаємодію із зовнішнім світом, щоб зберегти енергію.

- **Ключові поведінкові прояви:**
    - **Повна нерухомість:** Людина застигає в тій позі, в якій її застав стрес (сидячи, стоячи, скрутившись калачиком), і може залишатися так годинами.
    - **Відсутність реакцій:** Не реагує на гучні звуки, спалахи, вибухи, больові подразники чи звернення побратимів.
    - **«Застиглий погляд»:** Очі відкриті, погляд спрямований в одну точку (в порожнечу), моргання рідкісне.
    - **Фізіологічні маркери:** Слабкий пульс, знижений м'язовий тонус (або навпаки — сильна напруженість м'язів («воскова гнучкість»)), зниження температури тіла.

4. Як нейробіологічно пояснюється ефект «емоційного викрадення»: у чому полягає конфлікт між амигдалою (мигдалеподібним тілом) та префронтальною корою головного мозку під час паніки?

1. Швидкість передачі сигналу («Короткий шлях»)

Коли людина бачить або чує загрозу (наприклад, свист міни чи спалах), сенсорні дані надходять у **таламус** (головний комутатор мозку). Звідси інформація розгалужується на два шляхи:

- **Шлях до амигдали («короткий шлях»):** Прямий і надшвидкий. Сигнал долітає до амигдали за **мілісекунди**.
- **Шлях до префронтальної кори («довгий шлях»):** Сигнал іде через зорову/слухову кору до лобових часток, де аналізується ситуація. Цей процес триває значно довше.

Амигдала приймає рішення діяти **до того**, як префронтальна кора встигає усвідомити, що взагалі сталося.

2. Пряме гальмування мислення

Як тільки амигдала розпізнає потенційну небезпеку, вона миттєво запускає каскад реакцій через гіпоталамус та вісь HPA (гіпоталамус-гіпофіз-надниркики). Відбувається потужний викид адреналіну та кортизолу. [

Одночасно з цим амигдала **посилає потужні гальмівні (інгібіторні) сигнали до префронтальної кори**
, буквально відключаючи її. Лобові частки («думаючий мозок») переходять у режим *offline*.

3. Суть конфлікту структур під час паніки

- **Амигдала (Емоційний центр виживання):** Функціонує як пожежна сигналізація. Її завдання — миттєво врятувати тіло через реакції «бийся, біжи або замри». Вона не вміє аналізувати, вона діє рефлекторно, опираючись на найстрашніші спогади з минулого.
- **Префронтальна кора (Центр логіки та самоконтролю):** Відповідає за раціональне планування, оцінку ризиків, зважені рішення та гальмування зайвих емоцій.

Під час паніки виникає **абсолютний дисбаланс**: амигдала повністю пригнічує топ-даун (зверху-вниз) контроль з боку префронтальної кори. Людина втрачає доступ до робочої пам'яті, знань та тактичних навичок, переходячи на рівень чистої біології

Саме тому під час «викрадення» боєць у паніці може бігти під кулі або впадати в ступор: його префронтальна кора знає, що це смертельно небезпечно, але вона знеструмлена й не може передати команду тілу.

5. Яким є фізіологічний механізм дії технології «дихання за квадратом» (Box Breathing), і як накопичення вуглекислого газу (CO_2) впливає на блукаючий нерв?

Технологія **«дихання за квадратом» (Box Breathing)** — це не просто психологічне відволікання, а потужний інструмент прямого біохімічного та нейрофізіологічного хакінгу організму. Вона дозволяє вручну перехопити керування вегетативною нервовою системою, яка у звичайному стані працює автоматично.

Принциповий фізіологічний механізм цієї техніки базується на двох взаємопов'язаних процесах: **стимуляції блукаючого нерва через механіку дихання** та **хімічному впливі вуглекислого газу (CO_2)**.

6. Розкрийте сутність соматосенсорної технології заземлення «5-4-3-2-1»: які саме канали сприйняття реальності вона примусово активує та для чого?

Соматосенсорна технологія заземлення «5-4-3-2-1» — це когнітивно-поведінковий інструмент, спрямований на негайне повернення свідомості бійця в теперішній момент («тут і зараз») під час гострого стресу, паніки або загрози емоційного викрадення.

Сутність технології полягає в тому, щоб **примусово завантажити мозок обробкою реальних фізичних сигналів із навколишнього середовища**. Це перериває внутрішній деструктивний цикл паніки, який генерує амигдала, і повертає контроль префронтальній корі.

Техніка послідовно запускає **п’ять основних сенсорних систем (модальностей) людини**:

- 👁️ **5. Зоровий канал (Візуальний):**
  - *Що робити:* Знайти та зафіксувати поглядом **5 різних об'єктів** навколо себе (наприклад: гільза, ремінь автомата, трава, каска побратима, тріщина на стіні).
  - *Для чого:* Руйнує тунельний зір. Змушує потиличні та тім'яні частки кори головного мозку сканувати простір та розпізнавати форми й предмети.
- ✋ **4. Тактильний канал (Соматосенсорний / Тілесний):**
  - *Що робити:* Фізично відчути **4 різні текстури чи дотики** (наприклад: холодний метал зброї, шорсткість бронежилета, тиск берців на землю, дотик вітру до обличчя).
  - *Для чого:* Повертає схему тіла в кору мозку. Стрес часто викликає дисоціацію (відчуття, ніби тіло «чуже» або не слухається). Активні дотики повертають зв'язок із власним фізичним «Я».
- 👂 **3. Слуховий канал (Аудіальний):**
  - *Що робити:* Почути та розрізнити **3 різні звуки** (наприклад: далекий гул техніки, шурхіт кроків, власне дихання чи голос командира).
  - *Для чого:* Пробиває стресову глухоту (акустичне виключення). Свідоме виділення звуків із загального шуму активує скроневі частки мозку та відновлює аудіальний контроль обстановки.
- 👃 **2. Нюховий канал (Олфакторний):**
  - *Що робити:* Відчути **2 різні запахи** (наприклад: запах порохових газів, вогкої землі, мастила, диму чи поту).
  - *Для чого:* Нюхові рецептори мають найкоротший і прямий шлях до лімбічної системи мозку. Свідоме виявлення реальних

хімічних запахів дозволяє заземлити емоції на базовому еволюційному рівні.

- 👅 **1. Смаковий канал (Густаторний):**
  - *Що робити:* Відчути **1 конкретний смак** (наприклад: присмак сухості в роті, ковток води, смак залишків сухопайка, жувальної гумки або просто провести язиком по зубах/піднебінню).
  - *Для чого:* Активує слиновиділення та роботу ШКТ, що є прямим сигналом для ввімкнення парасимпатичної нервової системи (гальмування стресу).

7. Опишіть соматичну карту проявів ПТСР: як саме хронічна гіперактивність стресових гормонів руйнує серцево-судинну систему та шлунково-кишковий тракт людини?

1. Руйнування серцево-судинної системи

У нормі викид адреналіну є короткочасним (фаза тривоги за Сельє). За ПТСР серце і судини роками працюють у режимі екстремального перевантаження:

- **Ендотеліальна дисфункція та атеросклероз:** Постійно високий рівень адреналіну та кортизолу викликає хронічний спазм судин (вазоконстрикцію). Це пошкоджує внутрішню стінку судин (ендотелій). На місцях мікропошкоджень інтенсивніше відкладається холестерин, що призводить до раннього розвитку атеросклерозу.
- **Артеріальна гіпертензія:** Через стійке звуження судин та хронічне прискорення пульсу (тахікардію) у пацієнтів із ПТСР формується стійка, важколікована гіпертонічна хвороба.
- **Гіпертрофія міокарда та аритмії:** Серцевий м'яз, змушений постійно прокачувати кров через звужені судини під високим тиском, потовщується (гіпертрофується). Хронічний надлишок норадреналіну виснажує провідну систему серця, викликаючи небезпечні аритмії, та кардинально підвищує ризик **інфаркту міокарда** та інсульту в молодому віці.
- **Зниження варіабельності серцевого ритму (ВСР):** Це прямий фізіологічний маркер ПТСР. Серце втрачає здатність гнучко адаптуватися до змін довкілля, що свідчить про глибоке виснаження парасимпатичної системи.

Руйнування шлунково-кишкового тракту (ШКТ)

ШКТ є одним із найчутливіших індикаторів стресу через прямий зв'язок мозку та кишечника (вісь «мозок-кишечник»). Гормони стресу руйнують його за такими напрямками:

- **Ішемія (знекровлення) слизової оболонки:** Під час стресу адреналін перенаправляє кров до м'язів та мозку, буквально обкрадаючи органи травлення. Хронічний дефіцит кровопостачання призводить до атрофії слизової оболонки шлунка та кишечника.
- **Виразкоутворення:** Кортизол пригнічує синтез захисного слизу та простагландинів у шлунку. Кислота починає роз'їдати незахищені стінки, викликаючи хронічні гастрити та стресові виразки.
- **Синдром дірявого кишечника (Підвищена проникність):** Кортизол руйнує щільні контакти між клітинами епітелію кишечника. Токсини, недоперетравлена їжа та патогени починають проникати безпосередньо в кров, запускаючи системне автоімунне запалення по всьому організму.
- **Синдром подразненого кишечника (СПК):** Стрес порушує перистальтику. Боєць стикається з хронічними спазмами, болями в животі, чергуванням діареї та закрепів. Панічні спогади (флешбеки) можуть миттєво викликати гострий напад діареї («ведмежа хвороба»).
- **Зміна мікробіому:** Гормони стресу змінюють хімічне середовище в кишечнику, пригнічуючи корисну мікрофлору. Це посилює депресивні стани, оскільки до 90% серотоніну («гормону радості») синтезується саме здоровою мікрофлорою кишечника.

8. Назвіть чотири обов'язкові діагностичні кластери симптомів ПТСР відповідно до міжнародного стандарту DSM-5 (інтрузія, уникнення тощо).

Чотири обов'язкові діагностичні кластери DSM-5

Кластер B: Симптоми вторгнення (Інтрузія / Перепроживання)

Характеризується мимовільним і неконтрольованим повторним переживанням травматичної події.

- **Ключові прояви:**
    - Повторювані, нав'язливі й небажані спогади про травму.
    - Повторювані жахливі сновидіння (нічні кошмари), сюжет яких пов'язаний із подією.
    - Дисоціативні реакції (флешбеки), під час яких людина відчуває або діє так, наче травматична подія відбувається знову в режимі реального часу.
    - Виражений психологічний дистрес або інтенсивні фізіологічні реакції (наприклад, тахікардія, тремор) при зіткненні із зовнішніми або внутрішніми тригерами (нагадуваннями про травму

Кластер C: Симптоми уникнення

Відображає активні, свідомі чи підсвідомі спроби особистості повністю ізолювати себе від усього, що може нагадувати про пережитий жах.

- **Ключові прояви:**
    - Уникнення внутрішніх нагадувань — думок, почуттів чи розмов, які тісно пов'язані з травматичною подією.
    - Уникнення зовнішніх нагадувань — місць, людей, розмов, активностей, об'єктів або ситуацій, що здатні спровокувати травматичні спогади

Кластер D: Негативні зміни в когнітивній сфері та настрої

Описує стійке погіршення мислення, сприйняття світу та емоційного стану, яке розпочалося або різко посилилося після травми.

- **Ключові прояви:**
    - Психогенна амнезія — нездатність згадати важливі аспекти або деталі травматичної події.
    - Стійкі й перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших людей чи світу загалом (наприклад: *«Я нікчемний»*, *«Нікому не можна довіряти»*, *«Світ абсолютно небезпечний»*).
    - Спотворені думки про причини чи наслідки події, що змушують людину безпідставно звинувачувати саму себе або оточуючих.
    - Хронічний негативний емоційний стан (постійне відчуття страху, жаху, гніву, провини чи сорому).
    - Відчуження, значне зниження інтересу до раніше важливих видів діяльності.
    - Відчуття відірваності чи ізольованості від інших людей (емоційне оніміння).
    - Стійка нездатність переживати позитивні емоції (радість, задоволення, любов).

Кластер E: Зміни в рівні збудливості та реактивності (Гіперзбудження)

Пов'язаний із хронічною гіперактивністю нервової системи та гормонів стресу, про яку ми детально говорили в контексті соматичної карти розладу.

- **Ключові прояви:**
    - Дратівливість, спалахи гніву та агресивна поведінка (вербальна або фізична) без очевидної причини.
    - Необачна, ризикована або аутодеструктивна поведінка (наприклад, небезпечне водіння, зловживання речовинами).
    - Гіперпильність (hypervigilance) — постійне перебування в стані «настороженості», безперервне сканування простору на предмет загроз.

- Перебільшена реакція на переляк (надмірна реакція на раптові звуки, хлопки, рухи).
- Проблеми з концентрацією уваги, нездатність зосередитися на робочих або побутових завданнях.
- Порушення сну (важке засинання, переривчастий або неспокійний сон).

9. Покроково розпишіть усі 6 етапів надання першої психологічної допомоги постраждалим за міжнародним протоколом «6.П»

Швидкий чек-лист протоколу «6.П»

Назва етапу	Головне бойове завдання	Ключова дія
1. Підійди	Встановити безпечний контакт	Підійти спереду, назвати ім'я
2. Підтримай	Забезпечити безпеку й гідність	Забрати в укриття, розрядити зброю
3. Пам'ятай про реальність	Повернути префронтальну кору в стрій	Задати питання про час/місце, дихати
4. Посприяй	Дати вихід стресовому гормону	Вислухати без засудження, дозволити сльози
5. Потурбуйся	Закрити базову фізіологію	Дати води, зігріти, допомогти подзвонити
6. Передай	Забезпечити подальший нагляд	Здати медикам/психологам із доповіддю

10. Яку роль відіграє лідер у протидії колективній паніці в малій групі, і які 5 послідовних кроків він має виконати для руйнування ефекту емоційного зараження натовпу?

5 послідовних кроків лідера для зупинки колективної паніки

Крок 1: Демонстрація власного еустресу та візуальна стабілізація

Лідер повинен першим взяти під контроль власні емоції за допомогою експрес-технік (наприклад, квадратного дихання).

- **Дія:** Прийміть упевнену, стійку фізичну позу (розправлені плечі, тверда опора на дві ноги). Вирівняйте дихання.

- **Суть:** Група моментально зчитує невербальні сигнали. Спокійний та зібраний лідер — це перший біологічний сигнал для амигдали підлеглих, що ситуація контрольована.

Крок 2: Перехоплення аудіального лідерства (Голосовий домінант)

Паніка супроводжується хаотичним шумом, криками та суєтою. Лідер має перекрити цей хаос своїм голосом.

- **Дія:** Говоріть гучно, але не зривайтеся на крик (вереск сприймається як паніка). Голос має бути низьким, твердим, рівним та монотонним.
- **Суть:** Низький упевнений тембр на підсвідомому рівні асоціюється із силою та безпекою. Це примусово привертає увагу групи та змушує її прислухатися.

Крок 3: Локалізація та нейтралізація панічного ядра

У будь-якій групі паніка починається з 1–2 найменш стійких людей («панікерів»), які є генераторами емоційного зараження.

- **Дія:** Негайно ізолюйте джерело паніки. Жорстко перервіть дії панікера: схопіть за бронежилет, виведіть в укриття або дайте коротку пряму команду: *«Стоп! Дивись на мене!»*. Якщо людина не приходить до тями, передайте її під контроль іншому стійкому бійцю.
- **Суть:** Купірування епіцентру зараження зупиняє подальше поширення «вірусу» паніки на інших членів підрозділу.

Крок 4: Введення інформаційної визначеності (Руйнування невідомості)

Паніка живиться невідомістю та уявним масштабуванням загрози. Лідер має дати мікроструктуру того, що відбувається.

- **Дія:** Озвучте ситуацію максимально коротко, фактологічно, без емоційних епітетів.
- **Слова:** *«Увага всім! Нас обстрілюють з міномета. Лівий фланг перекритий. Ми в укритті»*.
- **Суть:** Конкретні факти повертають мислення людей з площини жаху в площину реальності, забезпечуючи первинне раціональне розуміння

Крок 5: Розподіл чітких, простих та наказних тактичних завдань

Кінцевий і найважливіший крок. Панічний хаос усувається лише спрямованою фізичною діяльністю.

- **Дія:** Завантажте кожного бійця конкретною, зрозумілою роботою, що вимагає великої моторики. Звертайтеся до кожного особисто по імені або покликовому.
- **Слова:** *«Хорс, тримай сектор праворуч! Док, перевір аптечку! Малий, готуй дими! Працюємо!»*.

- **Суть:** Свідоме виконання простих наказів повністю займає робочу пам'ять префронтальної кори. Мозок бійця перемикається з режиму переживання страху (амигдала) в режим виконання алгоритму дій. Колективна паніка руйнується, група знову стає керованим підрозділом.

11. У чому полягає суть методу «гнилого оселедця» та «ефекту ілюзії правди», які використовують спецслужби РФ під час планування та проведення ІПСО?

1. Метод «гнилого оселедця» (Дискредитація та випалювання репутації)

Суть методу полягає не в тому, щоб щось довести, а в тому, щоб **приліпити до імені об'єкта (людини, організації, держави) брудне, скандальне та емоційно резонансне звинувачення**, яке неможливо швидко спростувати.

- **Механізм дії:**
    1. Підбирається абсолютно хибне, але максимально брудне звинувачення (наприклад: тотальна корупція командування, крадіжка волонтерських грошей, нацизм, педофілія або зрада).
    2. Ця дезінформація масово вкидається в інформаційне поле через ботоферми та підконтрольні медіа.
    3. Людська психіка автоматично реагує на скандал — починається бурхливе публічне обговорення. Суспільство ділиться на «захисників» та «обвинувачувачів».
- **Результат ІПСО:** Незалежно від того, чи доведена провина, під час дискусії тисячі разів повторюється поєднання: *«Ім'я об'єкта + брудне звинувачення»*. У підсвідомості аудиторії створюється міцний нейронний зв'язок. Звинувачення згодом забувається, але стійкий неприємний «асоціативний запах» (як від гнилого оселедця) залишається з об'єктом назавжди, змушуючи його постійно виправдовуватися.

---

2. «Ефект ілюзії правди» (Когнітивне насичення через повторення)

Суть ефекту полягає в когнітивному упередженні: **людина схильна вважати інформацію правдивою лише тому, що вона чула або бачила її багато разів**, незалежно від її реальної достовірності. Це реалізація правила пропаганди: *«Брехня, повторена тисячу разів, стає правдою»*.

- **Механізм дії:**
    1. Мозок людини намагається економити енергію і для аналізу інформації використовує принцип «когнітивної плавності». Знайома інформація обробляється легше і швидше.
    2. Спецслужби РФ беруть фейковий або маніпулятивний меседж (наприклад: *«Захід утомився від України»*, *«Мобілізація — це квиток в один кінець»*) і починають транслювати його з тисяч різних джерел: через Telegram-канали, TikTok-ролики, коментарі ботів, псевдоекспертів та іноземних агентів впливу.
    3. Коли людина стикається з цим меседжем вдесяте чи всоте, її імпліцитна (несвідома) пам'ять маркує інформацію як «знайому». Знайоме автоматично підсвідомо розцінюється як «безпечне» та «правдиве».
- **Результат ІПСО:** Навіть якщо людина спочатку критично ставилася до тези, під впливом інформаційного шуму та втоми її захисні бар’єри падають. Мозок здається під натиском масовості, приймаючи нав'язаний наратив за очевидний факт.

12. Опишіть технологічний ланцюжок поширення паніки ворогом у соцмережах за допомогою ботоферм від моменту вкиду першоджерела до вірусного розповсюдження.

Технологічний ланцюжок поширення паніки

Етап 1: Створення та вкид першоджерела (Конструювання детонатора)

На цьому етапі готується емоційно токсичний контент, який б'є по найвразливіших темах (оточення підрозділу, критичні втрати, зрада командування, відключення зв'язку, дефіцит ліків чи зброї).

- **Технологія:** Створюється первинне джерело. Часто це макет або зламаний акаунт реальної людини, «двійник» відомого ЗМІ (сайту-клону) або анонімний Telegram-канал, що мімікрує під військового блогера, волонтера чи «дружину військовослужбовця».
- **Контент:** Використовуються сфабриковані відео (іноді дипфейки), скриншоти підроблених наказів або панічні аудіоповідомлення, записані акторами з використанням військового сленгу.

Етап 2: Первинне накачування ботофермами (Штучний старт)

Для алгоритмів сучасних соцмереж (TikTok, X, Facebook, Telegram) критично важливими є перші хвилини після публікації. Сама по собі брехня не розлетиться, їй потрібен поштовх.

- **Технологія:** У хід вступають автоматизовані ботоферми (програми-скрапери та софт для керування тисячами акаунтів одночасно).
- **Дія:** Боти масово ставлять лайки, пишуть заздалегідь заготовлені тривожні коментарі (*«О Боже, це правда, мій брат теж там, усе пропало!»*) та роблять репости. Це обманює внутрішні алгоритми платформ, змушуючи їх маркувати публікацію як «вірусну» та «трендову».

Етап 3: Охоплення закритих спільнот («Ефект локального довіри»)

Щоб паніка виглядала природно, її потрібно перенести з публічного простору в зони вищої міжособистісної довіри.

- **Технологія:** Боти (або реальні оператори ІПСО з «прогрітих» профілів) починають масово закидати посилання чи скриншоти у специфічні мікрогрупи.
- **Цільові майданчики:** Локальні чати ОСББ, групи мікрорайонів у Viber/WhatsApp, батьківські чати, закриті волонтерські спільноти, регіональні групи пошуку зниклих безвісти. Люди в таких чатах схильні вірити сусідам і втрачають пильність.

Етап 4: Перехоплення «корисними ідіотами» та лідерами думок (Органічна фаза)

Це переломна точка ІПСО. Штучне поширення переходить в органічне, коли до процесу підключаються реальні люди, які діють несвідомо в інтересах ворога.

- **Технологія:** Налякані громадяни починають масово копіювати текст із закликами *«Максимальний репост!»*, *«Попередьте всіх!»*.
- **Ампліфікація:** Фейк підхоплюють хайпові блогери, гонитва яких за переглядами переважає над медіагігієною, а іноді й офіційні медіа чи лідери думок, які не встигли верифікувати інформацію, але піддалися загальній тривозі.

Етап 5: Вірусне домінування та самопідтримуваний психоз

Ланцюгова реакція стає некерованою. Спецслужбам РФ більше не потрібно витрачати ресурси ботоферм на підтримання теми — суспільство панікує самостійно.

- **Технологія:** Виникає ефект «інформаційної ехо-камери». Людина бачить одну й ту саму тривожну новину в чаті будинку, у стрічці Facebook, у TikTok-ролику і чує від колеги на роботі (тут вмикається раніше розібраний нами **«ефект ілюзії правди»**).
- **Результат ІПСО:** Паніка переходить в офлайн. Люди починають хаотично знімати гроші в банкоматах, штурмувати заправки, блокувати дороги, обривати гарячі лінії або відмовлятися виконувати бойові

накази. Мети операції досягнуто — внутрішнє управління та обороноздатність паралізовані.

13. Які 5 кроків включає алгоритм фактчекінгу (експрес-верифікації і

Швидка пам'ятка фактчекера

Етап перевірки	Питання до себе	Ознака фейку / ІПСО
Емоційний фільтр	Що я зараз відчуваю?	Паніку, лють, бажання терміново зробити репост [12]
1. Джерело	Хто конкретно це написав?	«Джерело з ОП», «Брат кума», анонімний канал [12]
2. Офіційні канали	Чи є це на сайті Міноборони/ГШ?	Повна відсутність згадок на офіційних ресурсах
3. Текст	Там факти чи емоції?	Текст складається з капслоку (УВАГА!) та емодзі 🚨
4. Медіафайли	Фото свіже чи старе?	Фотографія завантажена з мережі 3 роки тому
5. Коментарі	Хто це обговорює?	Масові однотипні панічні коментарі від пустих профілів [12]

14. Яким є правильний триступеневий алгоритм реакції користувача на виявлену дезінформацію (від ігнорування/репорту до локального спростування)?

Триступеневий алгоритм реакції на дезінформацію

Ступінь 1: Повна цифрова ізоляція (Ігнорування та репорт)

Найперша і найважливіша дія — позбавити фейк та ботоферми взаємодії з вашим акаунтом.

- **Що робити:**
  1. **Категорично заборонено коментувати** публікацію з фейком (навіть фразами *«Це брехня!»*, *«Ви боти!»*). Коментар піднімає пост у топ стрічки.
  2. **Заборонено репостити** фейк (навіть зі своїм гнівним або спростувальним підписом). Ваші підписники побачать першоджерело дезінформації.
  3. **Надішліть скаргу (Репорт):** Скористайтеся вбудованими інструментами соцмережі (кнопка «Поскаржитися» -> «Неправдива інформація», «Тероризм», «Шахрайство» або «Спам»).

4. **Заблокуйте джерело:** Додайте акаунт або канал, що поширив дезінформацію, у чорний список (бан).

Ступінь 2: Інформування фахівців (Передача на вищий рівень)

Якщо виявлений фейк є масштабним, небезпечним або загрожує національній безпеці (наприклад, повідомлення про неіснуючий наступ чи паніка навколо мобілізації), його потрібно передати структурам, які мають інструменти масового спростування.

- **Що робити:** Надішліть скриншот публікації та посилання на неї (не роблячи репосту на власну сторінку) до офіційних державних органів стратегічних комунікацій:
    - **Центр протидії дезінформації (ЦПД)** при РНБО України.
    - **Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки** (Spravdi).
    - Спеціалізовані волонтерські фактчекінгові проєкти (наприклад, *StopFake*, *По той бік новин* або чат-бот *«StopMarauder»*).

Ступінь 3: Локальне спростування (Захист свого середовища)

Цей крок застосовується виключно тоді, коли фейк уже проник у ваше близьке оточення (локальний чат підрозділу, Viber-чат будинку, сімейну групу) і реальні люди почали в нього вірити й панікувати.

- **Що робити:**
    1. Створіть **абсолютно новий окремий допис або повідомлення** у цьому ж чаті. **Ніколи не відповідайте всередині гілки обговорення самого фейку.**
    2. Застосуйте правильну структуру спростування (так званий «сендвіч спростування»):
        - *Початок:* Озвучте чіткий, твердий і правдивий факт (замість повторення брехні).
        - *Середина:* коротко вкажіть, що інформація, яка поширювалася раніше, є частиною ворожої ІПСО або дезінформацією.
        - *Кінець:* Дайте посилання на офіційне джерело чи верифіковану новину

15. Чому зйомка роботи систем ППО, місць прильотів ракети або погодження на «легкий заробіток» за підпал авто чи фіксацію ТЦК кваліфікується як державна зрада згідно з Кримінальним кодексом України?

Зйомка роботи ППО, фіксація місць прильотів, а також «легкий заробіток» на підпалах автівок ЗСУ чи шпигунстві за ТЦК кваліфікуються за найважчими

статтями Кримінального кодексу України (ККУ). Залежно від умислу та обставин, ці дії розцінюються як **державна зрада (ст. 111 ККУ)**, **диверсія (ст. 113 ККУ)** або **перешкоджання законній діяльності ЗСУ (ст. 114-1 ККУ)**.

Суть такої правової кваліфікації полягає в тому, що ці дії завдають прямої шкоди обороноздатності, суверенітету та державній безпеці України.

Чому це юридично кваліфікується як найважчі злочини?

1. Зйомка ППО та місць прильотів (ст. 114-2 або ст. 111 ККУ)

- **Коригування вогню ворога:** Відео роботи ППО дозволяє розвідці РФ вирахувати точні координати зенітно-ракетних комплексів (ЗРК) для їх знищення під час наступних хвиль атак. Відео прильотів є верифікацією (підтвердженням) успішності удару для ворога.
- **Юридична сторона:** Якщо зйомка велася та публікувалася без умислу допомогти ворогу (заради «хайпу» чи переглядів), вона карається за **ст. 114-2 ККУ** (до 12 років ув'язнення). Проте, якщо слідство доводить, що кадри свідомо передавалися представникам РФ, дія перекваліфіковується на **ст. 111 ККУ (Державна зрада)** — довічне позбавлення волі з конфіскацією майна.

2. Підпали автомобілів ЗСУ чи волонтерів (ст. 113 або ст. 111 ККУ)

- **Диверсійна діяльність:** Підпал військового майна в умовах воєнного стану не є звичайним хуліганством чи псуванням майна. Автомобілі — це критичний ресурс для логістики, евакуації поранених та бойової роботи на фронті.
- **Юридична сторона:** Російські куратори вербують виконавців через Telegram, пропонуючи швидкі гроші. Оскільки підпал спрямований на послаблення держави та знищення військової інфраструктури в інтересах агресора, СБУ та прокуратура інкримінують замовникам та виконавцям **ст. 113 ККУ (Диверсія)** або **ст. 111 ККУ (Державна зрада)** в умовах воєнного стану. Покарання — від 15 років до **довічного ув'язнення**.

3. Фіксація розташування та маршрутів ТЦК (ст. 114-1 або ст. 111 ККУ)

- **Зрив мобілізаційних процесів:** Свідоме відстеження, фотографування чи відеофіксація переміщень особового складу ТЦК та СП, військової техніки чи блокпостів для передачі координації ворогу є збором розвідувальної інформації.

- **Юридична сторона:** Передача таких даних іноземній державі є прямим наданням допомоги в проведенні підривної діяльності проти України (критерій державної зради). Якщо дані публікуються у відкритих пабліках із метою зірвати мобілізаційні заходи, це кваліфікується за **ст. 114-1 ККУ** (перешкоджання законній діяльності ЗСУ та інших військових формувань) — від 5 до 8 років за гратами.

Головна ілюзія «легкого заробітку»

Російські спецслужби використовують завербованих громадян як розхідний матеріал. Обіцяні гроші за підпали чи шпигунство часто взагалі не виплачуються, або суми є мізерними порівняно з ціною свободи. Кіберфахівці ЗСУ та СБУ мають стовідсоткові алгоритми вирахування цифрових слідів (геолокації, криптогаманців, чатів із кураторами), тому затримання виконавців є лише питанням короткого часу.