ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

«Практичні техніки саморегуляції, протидії ІПСО та надання першої психологічної допомоги»

1. Які соматичні ознаки вказують на те, що ваш колега/побратим впав у стан психологічного ступору, а не просто відпочиває?

Психологічний ступор відрізняється від звичайного відпочинку чи задумливості **патологічним м'язовим заціпенінням, відсутністю реакції на зовнішні подразники та вегетативними порушеннями**. Під час відпочинку тіло людини розслаблене, вона змінює позу і реагує на звертання, тоді як у ступорі організм перебуває в стані гострої захисної реакції «завмирання».

- **Аномальний м'язовий тонус (** Замість розслаблення, характерного для відпочинку, виникає сильне м'язове напруження або «воскова гнучкість»).
- **Скляний погляд і відсутність моргання.**
- **Порушення ритму дихання.**
- **Зміна кольору шкіри та пітливість.** Через різкий викид адреналіну обличчя та руки можуть стати блідими, а шкіра вкривається холодним потом. Також кінцівки часто стають холодними на дотик.
- **Відсутність реакції на подразники.** Людина не здригається і не повертає голову на раптовий гучний звук, яскраве світло чи легкий дотик до плеча. У стані відпочинку ці базові рефлекси спрацьовують миттєво.
- **Порушення дрібної моторики та слиновиділення.** Якщо в руках був якийсь предмет (ручка, чашка), людина або мертвою хваткою стискає його, або випускає з рук. Іноді спостерігається сухість у роті або, навпаки, накопичення слини через пригнічення ковтального рефлексу.

Ознака	Психологічний ступор	Звичайний відпочинок або втома
Поза тіла	Застигла, напружена, іноді неприродна або незручна.	Вільна, розслаблена, людина періодично змінює положення.
Погляд та міміка	Обличчя маскоподібне, погляд «скляний», майже немає моргання.	Міміка жива або спокійна, людина регулярно моргає.
Реакція на ім'я чи дотик	Відсутня або виникає із сильною затримкою.	Швидка реакція: поворот голови, погляд, відповідь.
Шкіра та температура	Блідість, холодний піт, холодні кисті рук.	Звичний колір шкіри, нормальна температура тіла.
Дихання	Поверхневе, затримане або прискорене.	Рівне, спокійне ритмічне

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

Подовжений видих під час дихальних вправ **активує парасимпатичну нервову систему**, що запускає природну реакцію розслаблення в організмі. Коли видих триває довше за вдих, тіло отримує сигнал про те, що небезпека минула і можна перейти в стан спокою.

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

Головна помилка рятувальника на етапі **«Привернення уваги»** за протоколом першої психологічної допомоги «6.П» полягає у застосуванні грубого фізичного впливу (трясіння людини або ударів по щоках) та некоректної комунікації (спроб раціоналізувати чи знецінити емоції

словами на кшталт «Не плач», «Заспокойся», «Нічого страшного») замість спокійної фіксації зорового контакту.

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

У вправі сенсорного сканування «5-4-3-2-1» **задіяний механізм** довільного (свідомого) переключення уваги з внутрішніх переживань на зовнішні сенсорні стимули**, який у психології та когнітивно-поведінковій терапії відомий як** екстерналізація фокуса уваги **або** сенсорне заземлення.

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

Ключова відмінність у поведінці заручника полягає у переході від повної покірності терористам до пасивного самозбереження та беззаперечного підпорядкування силам спецназу.