Тема: «Практичні техніки саморегуляції, протидії ІПСО та надання першої психологічної допомоги».
1. Саморегуляція психіки в екстремальних умовах
Під час небезпеки в людини виникає стресова реакція: прискорюється серцебиття, дихання, напружуються м’язи, погіршується логічне мислення.
Для стабілізації психологічного стану використовують три групи технік:
А) Дихальні вправи:
Дихання за квадратом: вдих 4 секунди, затримка 4, видих 4, затримка 4.
Подовжений видих: вдих 3 секунди, видих 6 секунд.
Б) М'язові вправи:
Напружити всі м'язи на 5–7 секунд, потім різко розслабити.
Заземлення: відчути опору під ногами, перенести вагу тіла на п'яти та пальці.
В) Когнітивні вправи:
Метод «5-4-3-2-1»: назвати 5 предметів, які бачиш, 4 відчуття, 3 звуки, 2 запахи та 1 смак.
Переключення уваги допомагає повернути контроль над думками.
2. Протокол першої психологічної допомоги «6.П»
Призначений для допомоги людині в стані страху, паніки, агресії або ступору.
Основні шість етапів:
Позиціонування — спокійно підійти спереду або збоку, не лякати людину.
Привернення уваги — встановити контакт, звернутися до постраждалого.
Перевірка зв'язку — запитати ім'я, позивний, рік, перевірити орієнтацію.
Прості накази — дати одну нескладну команду, наприклад стиснути кулак.
Повернення контролю — допомогти людині відчути контроль над власним тілом.
Переорієнтація — пояснити ситуацію та повернути до безпечної діяльності.
Головне: не кричати, не бити та не трясти постраждалого, не знецінювати його переживання.
3. Дії в кризових ситуаціях
Цивільний збройний напад — RUN, HIDE, FIGHT:
RUN — тікати, якщо є безпечний вихід.
HIDE — сховатися, забарикадувати двері, вимкнути світло та звук телефону.
FIGHT — чинити опір лише тоді, коли іншого виходу немає.
Захоплення заручників:
Виконувати вимоги нападників.
Не робити різких рухів.
Спокійно поводитися та не провокувати нападників.
Під час штурму лягти обличчям донизу, закрити голову руками та виконувати команди спецпідрозділів.
Спроба вербування ворогом:
Не погоджуватися на співпрацю.
Зберегти листування та докази.
Припинити контакт.
Повідомити СБУ або адміністрацію навчального закладу.
4. Страх, тривога та паніка
Страх — реакція на конкретну небезпеку.
Тривога — переживання невизначеної небезпеки.
Паніка — сильний страх, який супроводжується втратою контролю над поведінкою.
Основні ознаки:
прискорене серцебиття;
тремтіння;
пітливість;
задишка;
запаморочення;
м'язова напруга;
порушення мислення.
Для подолання страху та тривоги використовують повільне дихання, фізичні вправи, рахунок, переключення уваги та самонавіювання.

5. Інші негативні психологічні стани
Рухове збудження — безцільні рухи, крики, метушня.
Апатія — байдужість, слабкість, загальмованість.
Агресія — сильний гнів і роздратування.
Фрустрація — стан внутрішньої напруги через перешкоди та невдачі.
Ступор — заціпеніння, відсутність реакції на навколишнє середовище.
Для подолання цих станів застосовують відпочинок, дихальні вправи, фізичну активність і психологічну підтримку.
6. Загальні правила психологічної допомоги
Спочатку подбати про власну безпеку.
Зберігати спокій і самовладання.
Уважно вислухати постраждалого.
Не засуджувати його поведінку та емоції.
Не примушувати людину розмовляти.
Дотримуватися головного принципу — «Не нашкодь».

Висновок:
Саморегуляція та перша психологічна допомога допомагають контролювати стрес, страх і паніку в екстремальних умовах. Знання протоколу «6.П», дихальних і м'язових вправ дозволяє стабілізувати психологічний стан, підтримати побратимів та приймати правильні рішення в кризових ситуаціях.