Екстрена психологічна допомога, релаксаційні техніки та тактика поведінки заручника

Питання 1. Соматичні та поведінкові ознаки психологічного ступору

На відміну від звичайного відпочинку (коли людина розслаблена, реагує на зовнішні подразники та контролює своє тіло), психологічний ступор є важкою захисною реакцією організму на надпотужний стрес чи травмуючу подію («завмирання» / freeze response).

Ключові соматичні та поведінкові ознаки ступору:

- **Повна знерухомленість та м'язовий тонус:** Людина застигає в одній позі (часто вимушеній або неприродній), спостерігається м'язове напруження чи каталепсія (воскова гнучкість).
- **Відсутність реакції на зовнішні подразники:** Людина не відгукується на ім'я, не реагує на звернення, оклики, звуки чи навіть больові/тактильні подразники.
- **Фіксований/застиглий погляд:** Відсутнє кліпання очима, погляд спрямований в одну точку («в нікуди»), зіниці можуть бути розширені, відсутній зоровий контакт.
- **Зміни у диханні та пульсі:** Дихання стає поверхневим, прискореним або, навпаки, затамованим. Загальний стан не супроводжується розслабленням, притаманним сонливості.
- **Мутизм:** Повна відсутність мовленнєвого контакту (людина не відповідає та не видає звуків).

> **ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА СТУПОРУ ТА ВІДПОЧИНКУ**
> Під час відпочинку людина легко повертається до контакту при зверненні, має розслаблені м'язи та нормальну реакцію зіниць. При ступорі людина перебуває у стані когнітивного й фізичного блокаду і потребує негайної зовнішньої психологічної стимуляції (тактильний контакт, масаж точок, чіткі інструкції).

Питання 2. Фізіологічний механізм подовженого видиху під час стабілізаційного дихання

Вимога робити видих довшим за вдих (наприклад, техніка дихання 4–7–8 або 4–6) базується на нейрофізіології автономної (вегетативної) нервової системи:

- **Активація парасимпатичної нервової системи:** Вдих стимулює симпатичну нервову систему (реакція «бий або біжи», підвищення пульсу та тиску). Видих, навпаки, стимулює парасимпатичну нервову систему (реакція «відпочивай і перетравлюй»), яка відповідає за розслаблення, зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) та зменшення м'язового напруження.
- **Стимуляція блукаючого нерва (Nervus Vagus):** Тривалий і повільний видих активує блукаючий нерв, який посилає сигнали до серця та мозку про безпеку, сповільнюючи серцевий ритм та знижуючи рівень кортизолу й адреналіну в крові.

- **Баланс вуглекислого газу (CO2):** Повільний видих запобігає гіпервентиляції легень та вимиванню CO2, що нормалізує тонус судин головного мозку та усуває запаморочення.

Питання 3. Головна помилка рятувальника на етапі «Привернення уваги» за протоколом «6.П»

Протокол першої психологічної допомоги «6.П» передбачає послідовні кроки: Приверни увагу, Підійди, Познач себе, Підтримай, Поясни, Передай. На першому етапі («Привернення уваги») головними помилками рятувальника є:

• Головна помилка: Раптове наближення ззаду або збоку, раптові й різкі тактильні контакти (хапання за плечі, струшування) або агресивне викрикування прямо в обличчя потерпілому.
• Чому це помилка: Людина у стані гострого стресу, шоку чи афекту сприймає будь-який раптовий фізичний контакт або різкі рухи як загрозу та напад. Це викликає панічну реакцію, агресивний захисний опір або ще більший занурення у ступор.
• Як правильно: Наближатися потрібно спереду, перебуваючи у полі зору людини, на безпечній відстані, спокійним, але впевненим та чітким голосом привертати увагу зоровим контактом та короткою мовленнєвою командою («Дивись на мене!», «Я поруч!»).

Питання 4. Механізм когнітивного переключення уваги у вправі сенсорного сканування «5-4-3-2-1»

Вправа сенсорного заземлення (Grounding) «5-4-3-2-1» задіює декілька ключових нейрокогнітивних механізмів:

- **Активація префронтальної кори (PFC):** Під час паніки чи тривоги гіперактивною є мигдалеподібна залоза (амигдала), яка генерує страх. Пошук та підрахунок об'єктів (5 бачу, 4 торкаюся, 3 чую, 2 відчуваю запах, 1 коштую) примусово вмикає аналітичні центри префронтальної кори мозку, пригнічуючи амигдалу.
- **Перемикання із внутрішньої тривоги на зовнішній світ:** Увага свідомо перенаправляється з внутрішніх катастрофічних думок та фізіологічних симптомів тривоги на зовнішні сенсорні модальності (зір, дотик, слух, нюх, смак).
- **Повернення у стан «Тут і Зараз»:** Вправа руйнує цикл панічної тривоги та «заземлює» психіку в поточній фізичній реальності.

Питання 5. Ключова відмінність у поведінці заручника: стадія утримання vs стадія штурму

Стадія події	Такт поведінки та завдання заручника	Фізична позиція та дії
Стадія утримання терористами	Пасивна покірність, мінімізація уваги до себе, виконання вимог терористів без суперечок, збереження спокою, спостереження за обстановкою.	Сидіти або лежати спокійно, уникати прямого зорового контакту з терористами, не робити раптових рухів.
Стадія початку динамічного штурму	Миттєва абсолютна пасивність та самозахист від вогню / вибухів. Заручник	Негайно впасти на підлогу обличчям донизу, закрити голову руками, заплющити очі, не бігти назустріч

спецназом повинен повністю злитися з підлогою. спецназу, не торкатися зброї терористів.

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО ВИЖИВАННЯ ПІД ЧАС ШТУРМУ

Ключова відмінність: Якщо під час утримання головне — бути помітним як «пасивний об'єкт» для терористів і виконувати їхні команди, то під час штурму ГОЛОВНЕ — стати максимально «невидимим» і нерухомим для групи захоплення (упасти на підлогу, не підводитися, не бігти і не жестикулювати), щоб спецназ не прийняв заручника за терориста.