ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОТИДІЯ

Відповіді на теоретичні та практичні питання для самостійного вивчення

---

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

- **Еустрес (конструктивний стрес):** Короткочасна мобілізуюча реакція організму. Супроводжується викидом помірних доз адреналіну та дофаміну, підвищує концентрацію уваги, швидкість прийняття рішень, тонус м'язів та адаптативні можливості людини без виснаження ресурсів.
- **Дистрес (деструктивний стрес):** Тривала або надмірна за інтенсивністю реакція, з якою нервова система не здатна впоратися. Припускає хронічний викид кортизолу, руйнує фізичне та ментальне здоров'я, призводить до дезорганізації поведінки, звуження свідомості, помилок та когнітивного виснаження.

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

- **1. Фаза тривоги (Alarm Reaction):** Миттєва мобілізація захисних сил організму, викид адреналіну, прискорення пульсу та підвищення тиску.
- **2. Фаза опору (Resistance):** Організм пристосовується до тривалої дії стресора, підтримуючи високий рівень працездатності за рахунок витрати резервних ресурсів.
- **3. Фаза виснаження (Exhaustion):** Настає при тривалому або непосильному впливі стресора, коли внутрішні адаптаційні ресурси повністю вичерпуються.
- **Наслідки фази виснаження:** Соматичні захворювання (виразки ШКТ, гіпертонія, інфаркти), глибока депресія, емоційне вигорання, порушення імунітету та повна втрата здатності виконувати завдання.

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

- **Істерика:** Безперервний мовний та руховий збудження, крик, плач, демонстративна поведінка, відсутність реакції на слова та раціональні аргументи.
- **Паніка:** Неконтрольований страх, прагнення хаотично бігти або ховатися, гіпервентиляція, повна втрата здатності оцінювати ризики та критично мислити.
- **Агресія:** Вербальна або фізична експансія, гнів, напад на оточуючих або майно, зниження порогу самоконтролю, висока м'язова напруга.
- **Ступор (заціпеніння):** Повна відсутність рухів і мови, застиглий погляд в одну точку, відсутність реакції на зовнішні подразники (біль, світло, звук).

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

- **Механізм перехоплення:** Під час раптової загрози або паніки сигнальна інформація потрапляє до мигдалеподібного тіла (амигдали) через «короткий шлях» підкіркових структур раніше, ніж кора головного мозку встигає її обробити.
- **Суть конфлікту:** Амигдала миттєво вмикає стресову систему та вивільняє каскад гормонів страху, повністю блокуючи роботу префронтальної кори (ПФК), яка відповідає за раціональне мислення, логіку, контроль імпульсів та оцінку наслідків. Людина починає діяти виключно на рівні рефлексів та інстинктів.

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

- **Фізіологічний механізм:** Повільний вдих, затримка дихання, подовжений видих та пауза стабілізують частоту серцевих скорочень.
- **Вплив накопичення CO_2:** Під час паузи на видиху та контрольованої затримки дихання в крові тимчасово зростає концентрація вуглекислого газу (CO_2). Це активує хеморецептори, які посилають імпульс до блукаючого нерва (n. vagus). Блукаючий нерв активує парасимпатичну нервову систему, що призводить до сповільнення пульсу, зниження артеріального тиску та розслаблення гладкої мускулатури.

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

- **Сутність та мета:** Техніка примусово повертає свідомість людини з віртуального стану паніки/флешбеку у фізичну реальність «тут і зараз». Мета — перевантажити сенсорні входи нейронної мережі реальним досвідом, щоб зняти фокус із внутрішньої панічної фокусованості.
- **5 каналів сприйняття:** 5 об'єктів — бачу (зоровий);
  4 предмети — відчуваю на дотик (тактильний);
  3 звуки — чую (аудіальний);
  2 запахи — відчуваю носом (ольфакторний);
  1 смак — відчуваю в роті (густаторний).

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

- **Серцево-судинна система:** Постійний спазм судин викликає стійку артеріальну гіпертензію, аритмію, ушкодження ендотелію судин, що значно підвищує ризик інфаркту міокарда та інсульту.
- **Шлунково-кишковий тракт (ШКТ):** Кортизол пригнічує вироблення захисного слизу в шлунку, викликає спазм гладкої мускулатури та погіршує кровопостачання органов ШКТ. Це призводить до хронічного гастриту, виразкової хвороби, синдрому подразненого кишечника (СПК) та порушення мікробіому.

8. Назвіть чотири обов'язкові діагностичні кластери симптомів ПТСР відповідно до міжнародного стандарту DSM-5.

- **1. Симптоми вторгнення (Інтрузія):** Повторні нав'язливі спогади, флешбеки, нічні жахи про травматичну подію, гостра фізіологічна реакція на тригери.

- **2. Уникнення (Avoidance):** Активне уникнення думок, почуттів, місць, людей чи розмов, які нагадують про психотравму.
- **3. Негативні зміни в когнітивній сфері та настрої:** Емоційне оніміння, нездатність відчувати позитивні емоції, почуття відчуженості, невиправдана провина, викривлені уявлення про світ чи себе.
- **4. Гіперазбудження та реактивність (Hyperarousal):** Дратівливість, спалахи гніву, надмірна пильність (hypervigilance), підвищений переляк, порушення сну та концентрації.

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

- **1. Перевірка безпеки:** Переконатися, що вам та постраждалому не загрожує фізична небезпека.
- **2. Пошук контакту:** Встановити зоровий та тактильний контакт, назвати себе, отримати згоду на допомогу.
- **3. Підтримка фізичного стану:** Забезпечити базові потреби (вода, ковдра, безпечне місце).
- **4. Повернення до реальності (Заземлення):** Допомогти стабілізувати дихання та повернути контроль через тілесні орієнтири.
- **5. Прості дії:** Залучити постраждалого до виконання найпростіших фізичних або логічних завдань.
- **6. Передача фахівцям / супровід:** Не залишати людину саму, передати медикам, психологам або рідним.

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?

- **Роль лідера:** Лідер виступає зовнішнім «когнітивним якорем», який зупиняє емоційне зараження та повертає групі керованість.
- **Крок 1. Фізична присутність та самоконтроль:** Зайняти чільне місце, демонструвати абсолютну впевненість, спокій та твердий голос.
- **Крок 2. Директивний наказ (Голос):** Гучною і короткою командою привернути увагу всієї групи («Увага на мене!», «Стій!»).
- **Крок 3. Руйнування натовпу:** Примусово розділити суцільну масу людей на пари чи малі групи, призначивши відповідальних.
- **Крок 4. Конкретні короткі завдання:** Дати кожному чітку функціональну дію («Ти — тримай двері», «Ти — заповнюй журнал», «Ти — подавай воду»).
- **Крок 5. Інформаційний контроль:** Коротко, без слів-панікерів пояснити поточний план дій та контролювати його виконання.

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

- **Метод «гнилого оселедця»:** ТехНОЛОГІЯ чорного PR, коли проти об'єкта підбирається хибне, але максимально брудне та шокуюче звинувачення (наприклад, педофілія, зрада). Навіть після спростування «запах» (асоціація звинувачення з ім'ям) залишається в свідомості аудиторії.
- **Ефект ілюзії правди (Illusion of Truth Effect):** Психологічний феномен, коли людина схильна вважати правдивою ту інформацію, яку вона чула або бачила багато разів, незалежно від її фактичної достовірності.

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

- **1. Вкид першоджерела:** Публікація фейку у підконтрольному «сміттярці»-телеграм-каналі або зламаному акаунті ЗМІ.
- **2. Первинна накрутка (Ботоферми):** Масовий посів коментарів, лайків та репостів роботами для штучного виведення публікації у тренди/алгоритми рекомендацій.
- **3. Емоційна підводка:** Створення коментарів від імені «очевидців» чи «місцевих жителів» із підвищеним емоційним градусом («Все пропало», «Влада приховує»).
- **4. Втягування корисних ідіотів:** Справжні користувачі починають репостити новину у власні приватні групи та фейсбук-стрічки через страх або емоційний шок.
- **5. Вірусне розповсюдження:** Новина стає мейнстрімом, її підхоплюють неперевірені пабліки, мета вкиду (паніка/дезорганізація) досягнута.

13. Які 5 кроків включає алгоритм фактчекінгу (експрес-верифікації інформації), і як працює правило емоційного фільтра?

- **5 кроків фактчекінгу:** 1. Перевірка першоджерела (хто першим опублікував, чи є офіційні посилання);
  2. Аналіз фото/відео (зворотний пошук через Google Lens/TinEye);
  3. Пошук у білих ЗМІ (чи є підтвердження в офіційних медіа);
  4. Аналіз тексту на маніпуляції (оціночні судження, анонімні джерела);
  5. Контекстуальна перевірка (час, погода, геолокація).
- **Правило емоційного фільтра:** Якщо новина викликає у вас миттєвий сильний емоційний спалах (гнів, жах, паніку) — зупиніться. Це перша ознака маніпулятивного контенту. Спершу заспокойтеся, а потім перевіряйте факти.

14. Яким є правильний триступеневий алгоритм реакції користувача на виявлену дезінформацію?

- **1. Ігнорування та відсутність взаємодії:** Не коментувати, не ставити реакції, не репостити з метою «показати дурість» — це підвищує охоплення допису в алгоритмах соцмереж.
- **2. Репорт (скарга):** Використати системні інструменти платформи для відправки скарги на публікацію/канал (категорія «Дезінформація», «Ворожа пропаганда», «Спам»).
- **3. Локальне спростування (за потреби):** Якщо інформація загрожує близьким чи колегам — надіслати їм у приватні повідомлення посилання на офіційне спростування від компетентних органів (Центр протидії дезінформації, СтратКом ЗСУ тощо).

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

- **Юридична та фактична підстава:** Відповідно до Кримінального кодексу України (зокрема ст. 111 «Державна зрада» та ст. 114-2):
  • Зйомка ППО та прильотів надає ворогу можливість скоригувати повторні удари, оцінити позиції систем ППО, що є прямою допомогою державі-агресору.
  • Підпали авто ЗСУ та фіксація ТЦК за гроші є підривною діяльністю, спрямованою на зрив мобілізації та дискредитацію ЗСУ.

- **Кваліфікація та покарання:** Обидва діяння вчиняються умисно на користь іноземної держави та кваліфікуються за ст. 111 КК України (Державна зрада), що в умовах воєнного стану передбачає покарання аж до довічного позбавлення волі з конфіскацією майна.