Практична робота №1

Тема: Практичні техніки саморегуляції, протидії ІПСО та надання першої психологічної допомоги

Мета заняття:

Формування практ-х навичок психол-ї саморегуляції в екстрен-х умовах, уміння протидіяти інформ-психол-м спец. операц-м (ІПСО), надання першої псих-ї допомоги постраждалим та самодопомоги під час кризових ситуацій.

① Поняття псих. саморегуляції

- це здатність людини самостійно керувати своїм емоційним станом, думками, поведінкою та фізичними реакціями на стрес.

Основні зав-ня:

- зменшення рівня тривоги та страху
- відновлення емоц-ї рівноваги
- збереж-ня концентр-ції уваги
- контроль над власними діями
- прийняття рац-х рішень у склад-х сит-х.

Ознаки гострого стрес. стану:

Гострий стрес. стан виникає у відповідь на сильну небезпеку, загрозу життю, або іншу травмат. подію.

а) фізичні:

- прискорене серцебиття
- тремтіння рук і тіла
- прискорення дихання
- пітливість
- м'язове напруження

б) емоційні:

- сильний страх
- тривога
- розгубленість
- дратівливість
- відчуття безпорадності

в) когнітивні:

- труднощі з концентр-ю уваги
- порушення пам'яті
- плутанина в думках
- склад-ть прийняті рішень

г) поведінкові:

- метушливість
- імпульсивні дії
- завмирання
- труднощі зі спілкув-м

② Основні техніки псих. саморегуляції

1) Дихальна тех-ка:

Повільне та контрольоване дихання допомагає знизити напруження і стабілізувати емоц. стан

- зробити спокійний вдих, повільно

видохнути, повторити декільк. разів без прикладування себе затримувати дихання

г) М'язова релаксація:

Допомагає зменшити фізичне напруж.

- звернути увагу на напруж. м'язи
- поступово розслабити плечі, руки та обличчя
- відчути різницю між напруженням і розслаб-м

з) Тех-на заземлення:

Допомагає повернути увагу до теперш. мом-ту.

- назвать 5 предметів, які бачите
- визначити 4 відчуття зараз
- почути 3 звуки
- звернути увагу на 2 запахи
- визначити 1 смак або відчуття у роті

4) Когнітивна саморегуляція:

Передбачає свідоме керування думками та увагою.

- зосередження на конкрет. завданні
- оцінювання ситуації за фактами
- відокремлення реальної загрози від припущень
- формулювання короткого плану дій

③ Протидія інф.-псих-м спец. опер-м (ІПСО)

ІПСО - це цілеспрямований інф.-псих. вплив, спрямований на зміну поглядів, переконань, емоцій та повед. людей.

✱ Основні цілі:

- поширення паніки та страху
- зниження довіри до держ-х установ
- демораліз. населення
- провокування конфліктів
- поши. неправ-ї інф-ції
- форм-ня недовіри та розколу в сусп-ві

✱ Основні ознаки дезінф-ції:

- відсутність достовір. першоджерела
- надмірно емоц. заголовки
- заклики негайно поширити повідом-ня
- використ. неперев-х фото, відео
- маніпул. страхом, сенсом або паніко
- суперечність інформації офіц. повідом-м

• Правила протидії ІПСО:

- перевіряти інф-цію в декількох незал-х джер-х
- користув. офіц. каналами держ. установ
- перевіряти дату, автора та першоджерело
- не поширюв. неперевір. повідом-ня
- не реагувати імпульсивно на провокац. публ-ції
- критично оцінювати будь-яку інф-цію

④ Перша псих. допомога за протоколом (БП)

• Перша псих. допомога - (ППД) - це коротко-

тривала підтримка людини, яка перенесла кризову або травмат. подію. Її мета - відновити почуття безпеки, стабілізувати емоц. стан і допом. люд. зорієнтув-ся в ситуації.

Протокол (БП) складається з послідовних етапів:

1. Підійди - встановити контакт із постраждалим, представитися, запитати ім'я та запропонувати допомогу

2. Підтримай - переконатися, що людина перебуває в безпечному місці, допомогти їй зайняти зручне положення.

3. Пам'ятай про реальність - допомогти людині зорієнтуватися: де вона перебуває, що сталося, що відбувається зараз.

4. Порадь - пояснити, що сильні емоційні реакції можуть бути нормальною відповіддю на надзвичайну ситуацію. Говорити спокійно та зрозуміло.

5. Потурбуйся - з'ясувати потреби людини: вода, тепло, відпочинок, зв'язок із близькими, медична допомога.

6. Передай - за необхідності передати постраждалого медичним працівникам, психологам або іншим відповідним фахівцям.

Важливо: психол. допомогу потрібно надавати лише за умови власної безпеки. Не можна примушувати людину розповідати про пережиту подію або знецінювати її почуття.

(5) Самодопомога в умовах стресу

* Самодопомога - це свідоме використання простих прийомів для стабілізації власного психол. стану.

• Основні правила:

- контролювати дихання
- зосереджувати увагу на теперешньому моменті
- оцінювати спокійно ситуацію
- виконувати прості послідовні дії
- підтримувати зв'язок із близькими
- за потреби звертатися до фахівців

(6) Поведінка в кризових ситуаціях

* Під час повітряної тривоги або обстрілу:

- зберігати спокій
- перейти до найближчого укриття
- дотримуватися офіційних рекомендацій
- не наближатися до небезпечних предметів
- після небезпеки допомагати іншим, лише тоді, коли це безпечно.

* У разі захоплення заручників:

- не провокувати агресивних дій
- виконувати законні вимоги правоохоронців під час звільнення
- уникати різких рухів
- зберігати спокій і чекати на можливість безпечно звернутися до допомоги.

* У разі спроби вербування:

- не погоджуватися на підозрілі дії
- не передавати особисті дані та

конфіденційну інф-ю,
- не виконувати невідомих доручень
- припинити небезпечне спілкув.,
- повідомити дорослих, яким довіряєте, або відповідні служби

Висновок:

Під час практичної роботи було розглянуто основні методи псих-ї саморегуляції, способи розпізнавання гострого стресового стану, протидії інформ.-психол-х операцій.

Вивчено техніки дихання, м'язової релаксації та заземлення. Засвоєно основні етапи надання першої психол-ї допомоги за протоколом „БП".

Отримані знання допомагають контролювати власний псих-й стан, підтримувати інших людей, критично оцінювати інформацію та приймати обдумані рішення в екстремальних ситуаціях.