3. Питання для самоперевірки

1. У чому полягає принципова відмінність між конструктивним *еустресом* та деструктивним *дистресом* особистості під час кризових ситуацій?
Конструктивний еустрес -це короткочасний або помірний стрес, який активізує інтелектуальні процеси, мобілізує ресурси організму, створює оптимальне «бойове» збудження та допомагає адаптуватися до кризи чи досягти мети
Деструктивним дистрес -це тривалий або надто інтенсивний стрес, який виникає у разі відчуття безпорадності та безнадії. Він призводить до дезорганізації діяльності, емоційного та фізичного виснаження, а також до соматичних і психічних розладів

2. Охарактеризуйте три послідовні фази розвитку стресу за концепцією Загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє та опишіть наслідки настання фази виснаження.
1.Фаза тривоги — миттєва мобілізація захисних сил організму. Викидаються гормони стресу , частішає пульс, підвищується тиск. Організм готується до реакції «бийся або тікай».
2.Фаза опору — період збалансованого пристосування до тривалої дії стресора. Організм підтримує підвищений рівень готовності, намагаючись стабілізувати стан за рахунок наявних ресурсів.

3Фаза виснаження — настає, якщо стресор продовжує діяти, а внутрішні ресурси вичерпано.

Наслідки фази виснаження -різке падіння імунітету, психоемоційний зрив, глибока депресія, загострення хронічних хвороб, структурні пошкодження органів і, у критичних випадках, летальний результат.

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

Істерика-демонстративна поведінка, театральні пози, крики, ридання, хаотичні рухи руками, швидка і надмірно емоційна мова, прагнення привернути увагу оточуючих.

Паніка- неконтрольований страх, хаотична рухова активність , втрата здатності адекватно оцінювати загрозу та сприймати команди, звуження свідомості.

Агресія- словесні образи, крик, фізичні напади, руйнування предметів навколо, сильне м'язове напруження, виражена злість та ворожість у погляді й жестах.

Ступор-повна нерухомість , відсутність реакцій на зовнішні подразники , м'язовий тонус підвищений, погляд зафіксований в одній точці.

4. Як нейробіологічно пояснюється ефект «емоційного викрадення»: у чому полягає конфлікт між амигдалою (мигдалеподібним тілом) та префронтальною корою головного мозку під час паніки?
Мигдалеподібне тіло (амигдала) — центр страху та емоцій — перехоплює контроль над поведінкою раніше, ніж сигнал встигає дійти до префронтальної кори (ПФК), яка відповідає за логіку, аналіз та планування.Під час паніки амигдала розпізнає триггер як

смертельну загрозу та миттєво запускає автоматичні реакції виживання.Вона блокує роботу ПФК. У результаті людина втрачає здатність до раціонального мислення, діє імпульсивно та піддається сліпому страху, оскільки логічний фільтр кори мозку тимчасово відключений.

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

Повільний, глибокий вдих через ніс протягом 4 секунд .Затримка дихання на повних легенях протягом 4 секунд.Плавний, тривалий видих через рот протягом 4 секунд . Затримка дихання на видиху протягом 4 секунд. Повторювати 4–5 циклів.
Ефективна тому,що фокусування уваги на рахунку відволікає мозок від хаотичних думок. Подовжений видих і затримка дихання штучно накопичують вуглекислий газ в крові, що стимулює блукаючий нерв. Це миттєво сповільнює серцебиття, знижує тиск і купірує паніку на соматичному рівні.
6. Розкрийте сутність соматосенсорної технології заземлення «5-4-3-2-1»: які саме канали сприйняття реальності вона примусово активує та для чого?

Примусове повернення фокусу уваги людини в теперішній момент і поточний фізичний простір, щоб відірвати її від травматичних спогадів чи картинок жахливого майбутнього.
Вправа послідовно задіює всі 5 сенсорних систем людини:зір,дотик,слух,нюх,смак
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 викид адреналіну тримає судини в тонусі , викликаючи хронічну артеріальну гіпертензію. Це призводить до швидкого зносу судинних стінок, атеросклерозу, перевантаження міокарда і суттєво підвищує ризик інфарктів та інсультів.

Шлунково-кишковий тракт людини.У стані стресу організм перенаправляє кров від ШКТ до м'язів. Хронічна ішемія слизової оболонки шлунка та кишечника порушує вироблення захисного слизу. Кортизол змінює моторику та мікробіом, що веде до розвитку синдрому подразненого кишечника , гастритів, виразок та хронічних розладів травлення.

8. Назвіть чотири обов'язкові діагностичні кластери симптомів ПТСР відповідно до міжнародного стандарту DSM-5 (інтрузія, уникнення тощо).

Симптоми інтрузії -нав'язливі спогади, нічні кошмари, флешбеки

Уникнення-усвідомлене уникання думок, почуттів, розмов, місць, людей або ситуацій, пов'язаних із травмою.

Негативні зміни в когнітивній сфері та настрої-спотворення спогадів про подію, постійні негативні переконання про себе чи світ, відчуження від оточуючих, нездатність відчувати позитивні емоції.

Гіперзбудження та реактивність-постійна настороженість , дратівливість, спалахи гніву, безсоння, проблеми з концентрацією, посилений старт-рефлекс .

9. Покроково розпишіть усі 6 етапів надання першої психологічної допомоги пос траждалим за міжнародним протоколом «6.П»
1- Підійди, 2- привітайся та познайомся,3- подбай про безпеку,4-підтримай, 5- поясни, що відбувається, 6- передай фахівцям.
. 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 натовпу?

Віддавати накази гучним, чітким, низьким і суворо наказним голосом, ліквідуючи прояви нерішучості.Негайно переключити увагу або фізично відсадити осіб в стані гострого психозу, щоб зупинити емоційне зараження групи.Миттєво розбити групу на пари,трійки та дати кожному чітке фізичне завдання . Мозок не може одночасно виконувати інструкції та панікувати.Жорстко припиняти чутки і оперувати лише перевіреними фактами.
11. У чому полягає суть методу «гнилого оселедця» та «ефекту ілюзії правди», які використовують спецслужби РФ під час планування та проведення ІПСО?

Метод «Гнилого оселедця» полягає у підборі хибного, але максимально брудного, скандального звинувачення на адресу жертви . Мета — не довести провину, а викликати бурхливе публічне обговорення. Навіть коли брехню спростують, у свідомості аудиторії об'єкт атаки все одно асоціюватиметься з «неприємним запахом» скандалу («оселедцем»).

Ефект ілюзії правди-психологічний феномен, за якого людина оцінює твердження як правдиве лише тому, що раніше його вже неодноразово чула. Спецслужби РФ використовують тисячі ботів для щоденного повторення однієї й тієї ж брехні через різні канали, доки вона не починає здаватися суспільству загальновідомим фактом.

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

Вкид першоджерела-написання емоційного тексту або публікація сфабрикованого фото чи відео у спеціально створеному анонімному Telegram-каналі чи зламаному профілі.

Первинний розгін мережею ботів,це коли тисячі автоматизованих акаунтів починають масово коментувати, ставити лайки та репостити публікацію для штучного виведення її в тренди алгоритмів соцмереж.

Посів у регіональні -боти перекидають публікацію в локальні чати житлових комплексів, батьківські вайбер-чати, міські пабліки під виглядом «інсайду від кума з Генштабу».

Підхоплення корисними ідіотами -реальні перелякані користувачі під впливом емоцій починають добровільно та масово репостити новину своїм знайомим, створюючи ефект снігової кулі.

Вірусне розповсюдження та вихід у медіа- новина набуває такого масштабу, що змушує реальні ЗМІ або офіційні органи реагувати на неї, що остаточно завершує формування панічного фону.

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

1-Перевірка джерела.Хто автор? Чи це офіційне медіа, чи анонімний канал/профіль-одноденка?

2-Пошук першоджерела. Звідки цитата чи документ? Чи є посилання на офіційний наказ, реєстр чи заяву особи?

3-Аналіз експертності: Чи є спікер фахівцем у цій конкретній темі ?

4-Перевірка візуального контенту: Верифікація фото/відео через зворотний пошук зображень (Google Lens) на предмет того, чи не є кадр застарілим або взятим з іншої країни.

5-Зіставлення з іншими джерелами: Чи повідомляють про це великі всеукраїнські інформаційні агенції з високою репутацією ?

Правило емоційного фільтра.Якщо інформація викликає у вас миттєвий спалах гніву, страху, паніки або надмірної радості — це маркер маніпуляції. Необхідно зробити паузу, утриматися від репосту, увімкнути критичне мислення та почати перевірку лише після зниження емоційного градусу.

14. Яким є правильний триступеневий алгоритм реакції користувача на виявлену дезінформацію (від ігнорування/репорту до локального спростування)?

Ігнорування та відмова від взаємодії- у жодному разі не залишати коментарів під фейковим постом і не ставити реакцій. Будь-яка активність лише піднімає пост в алгоритмах соцмереж.

Скарга-надіслати скаргу на публікацію чи канал адміністрації соцмережі з поміткою «Спам», «Неправдива інформація» або «Ворожа пропаганда» для подальшого блокування джерела.

Локальне спростування-якщо фейк проник у ваш особистий простір, надіслати туди одне чітке повідомлення з посиланням на офіційне джерело-спростування , без вступу в тривалі дискусії.

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

Зйомка роботи ППО та місць прильотів,навіть якщо це робиться без злого наміру «заради переглядів», ці кадри в режимі реального часу дають ворогу інформацію про геолокацію українських комплексів протиповітряної оборони, траєкторію ракет та точність ураження цілей. Ворог використовує це для коригування наступних смертоносних ударів.Підпали авто ЗСУ та фіксація ТЦК за гроші-подібні дії є частиною спланованих диверсійних операцій спецслужб РФ. Вони спрямовані на підрив обороноздатності держави, зрив мобілізаційних заходів, деморалізацію армії та створення штучної картинки «внутрішнього спротиву» для російської пропаганди.

Діяння, що полягають у наданні іноземній державі чи її представникам допомоги в проведенні підривної діяльності проти України в умовах воєнного стану, караються позбавленням волі на строк 15 років або довічно.