

Долаємо разом

*Індивідуальний робочий зошит для занять з
цивільного захисту з основами першої
психологічної допомоги*



Розробила : Драгоманова Тетяна

www.psycentr-david.com

В зошиті зазначені правила поведінки при загостренні суспільного положення та захисту населення від військової агресії. Надаються рекомендації щодо першої психологічної допомоги особам, які пережили психотравму, які повинен знати і вміти надавати кожен.

Методична розробка містить теоретичний матеріал з основ цивільної оборони, практичні поради як вижити в екстремальній ситуації, практичні завдання, питання для самоперевірки.

Укладач: керівник психологічного центру – Давид,
Т. В. Драгоманова

Пам'ятка мешканцю

1. При загостренні ситуації...

Так як ситуація в Україні дуже мінлива, на певній території надзвичайно загострена, слід знати та дотримуватися трьох важливих правил:

1. Пам'ятайте про особисту відповідальність за свою родину та співгромадян;
2. Зберігайте спокій та в жодному разі не піддавайтеся паніці;
3. Запам'ятайте правила цивільної оборони та неухильно їх дотримуйтеся.

2. Дії під час тривоги...

1. Якщо є можливість – попередьте сусідів та одиноких людей, що мешкають поруч;
2. Закрийте вікна, вимкніть усі нагрівальні прилади, перекрийте газову мережу, вимкніть світло;
3. Швидко одягніться, одягніть дітей, перевірте наявність пришитих з внутрішньої сторони одягу у дітей записів: прізвище, ім'я, адреса, вік, номер телефону батьків;
4. Візьміть індивідуальні засоби захисту, завчасно підготовлений запас, документи, кишеньковий ліхтар та найкоротшим шляхом прямуйте до найближчої захисної споруди, де вам потрібно зайняти місце та виконувати вимоги старшого;

5. Якщо поряд нема спеціальної захисної споруди, використовуйте підвальне приміщення під будинком;
6. Якщо немає можливості пройти в укриття, то скористайтеся правилом двох стін у вашому помешканні: пройдіть в коридор, в якому з усіх боків ви будете захищені двома та більше стінами, присядьте нас тілець коло стіни або сядьте на підлогу, прихилившись спиною до несучої стіни. Можна закутатися в теплий плед;
7. Пам'ятате, що після сигналу «Повітряна тривога» не можна залишатися на верхніх поверхах будівлі, коло вікон, на вулиці.

Практичне завдання: назвіть з власного досвіду, або досвіду інших, які важливі дії повинна виконати людина під час оголошення

тривоги: _____

3. Рекомендації на випадок, якщо ви опинитесь на території, де ведуться бойові дії...

Пам'ятайте: найважливіше – це бути проінформованим!

1. Завжди намагайтеся дізнатися про стан речей – хто і де знаходиться і який характер поведінки у протиборчих силах.
2. Обов'язково носіть із собою особисту інформацію: паспорт, права, тощо. Бажано носити і довідку про хворобу (можливо, це вбереже вас від того, щоб ворог використав

вас). Або при творіться сліпим (глухим), але поводитися треба відповідно і переконливо.

3. Дотримуйтеся нейтралітету.

4. Під час розмови з озброєним чоловіком не висловлюйте своїх переконань, вони можуть не співпадати з його думкою, а в обставинах військових дій помилка з приналежністю може коштувати життя. Краще кажіть – «Мені однаково... я нічого не розумію».
5. Всім своїм виглядом виявляйте невпевненість і переляк. В жодному разі не тримайте при собі агітаційних листівок або символів однієї з сторін.

6. Будьте обережними.

7. Не пускайте дітей на вулицю. Забороніть дівчаткам фарбуватися і одягніть їх у мішкваті одежі.
8. Чоловікам не варто носити форму, джинси, спортивний одяг. Бажано одягти старенький потертий костюмчик і сорочку без краватки у стилі «сільського бухгалтера».
9. Обминайте великі скупчення людей. Вгледівши озброєних людей не опускайте очей, а краще крутіть головою – наче заблукали, шукаєте будинок бабусі. Не дивіться прямо в очі озброєній людині. Навіть найостанніша тварюка, узявши до рук автомат, починає корчити з себе лева.
10. Якщо до вас причепилися один або двоє на вулиці, і ви вважаєте, що можете їх здолати – не ризикуйте. Як правило, десь у затишному місці для безпеки сидить ще хтось із зброєю.
11. Якщо запроваджено комендантську годину, не ризикуйте. Не виходьте в заборонений час на вулицю, не треба їздити на автомобілі. Взагалі, носіть з собою найменше грошей, а картки залишайте вдома.

12. Якщо стрілянина – знайдіть укриття і сховайтеся там. Якщо ви знаходитесь в центрі подій, впадiть на землю, підкотiться під фундамент будiвлi, накрийте голову руками і не ворухiться.
13. Не визирайте з вiкон, коли на вулицi рухається озброєна група. Вiкна повиннi бути завжди заштореними, свiтла має бути мiнiмум. Надiйно замикайте дверi, а ще краще вимкнiть дзвiнок і приберiть килимок.
14. Постiйно будьте готовi дiяти, можливо, доведеться швидко кудись перемiщуватись, бiгти. Якщо ви живете в власному будинку, то заздалегiдь визначте якийсь закуток (пiдворiття), якi можуть бути укриттям і куди прийдесться бiгти в разi небезпеки. Час, щоб добiгти до укриття, не повинен перевищувати 4-5 секунд.
15. Завжди будьте готовi до провокацiй, облав і зачисток. Придумайте заздалегiдь якусь легенду (свiдчення), про що будете говорити в разi потреби і потiм не змiнюйте данi, якi давали.
16. У натовпi тримайтеся скраю, але так, щоб перед вами було два, три ряди людей. Моживо, це захистить вас від пострiлiв. Але, будьте обережнi, штурханина вже багатьох убила.
17. У натовпi мiцно тримайте дiтей і жiнок під пахви, впритул до себе – в таких ситуацiях триматися за руки не надiйно.

Практичне завдання: напишіть, як краще зберігати документи в ситуації, коли ви опинилися в зоні бойових дій:

4. Як вижити під час бомбардувань і артобстрілу...

1. Найбезпечніше місце в старих багатоквартирних будинках – туалет, ванна, коридор. Їх стіни виливалися, як бетонний моноблок, плюс, ці помешкання захищені декількома стінами від зовнішніх впливів. Радимо попередньо винести з ванни всі зеркала, скляні предмети. В коридорі завчасно поставте стілець, де можна буде сидіти в разі необхідності.

2. Завчасно заклейте вікна скетчем. Кращий орнамент – це густа сніжинка, або ромбовидна сітка.

Також рекомендують закласти вікна мішками з піском, що може слугувати достатньо надійним захистом, навіть при прямому попаданні.

Вікно можна зашити ОСП (OSB) плитою: або наглухо забити зовні вікно, або вийняти скло і поставити плиту замість скла. Такий варіант надійно захистить ваші вікна від осколків та каміння, яке може летіти в разі вибуху неподалік вікна.

3. Рекомендуємо також завчасно подбати про те, щоб в приміщенні, де ви плануєте переховуватися під час можливого артобстрілу було все необхідне, щоб ви не виходили в небезпечний час в кімнату, яка прострілюється. Подумайте, можливо є сенс перетягнути холодильник в коридор, щоб зручно було діставати продукти в час, коли необхідно сховатися. Не соромтеся одягти ватяний (лижний) костюм під час обстрілу.

4. Не харчуйтеся під час обстрілів консервами! Хімікати, що містяться в них, провокують спрагу, а подорож до води може стати фатальною.

5. Краща аварійна їжа – шоколад, несолоні бутерброди (не ковбаса). Можна з несоленим салом, але без фанатизму.

6. Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шурхіт), а через 2-3 секунди – вибух, одразу падайте на землю. Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів достатньо далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили безпечну відстань. Однак, наступний снаряд може полетіти ближче до вас, тому замість самозаспокоєння швидко і уважно озирніться довкола: де можна заховатися надійніше?
7. Якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі чи трамваї, - слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги і лягти на землю, під захист високого бордюра, або в якусь яму.
8. Якщо перші вибухи застали вас у дорозі на власному транспорті – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не знаєте, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів. Окрім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику обгоріти. Тому знов таки: негайно зупиняйте машину і найшвидше шукайте укриття.

Не годяться для схову такі місця:

- Під'їзди будь-яких будинків, навіть невеличкі прибудови;
- Місця коло (під) різною технікою (скажімо, під вантажівкою чи під автобусом);
- Звичайні ЖЕКівські підвали теж не рекомендується використовувати, якщо там один вихід і є великий ризик опинитися під масивними завалами. Додає ризику в таких приміщеннях захаращеність, як можливий фактор пожежі;
- Не можна використовувати як укриття якісь контейнери, ящики, будматеріали, так як поряд можуть бути легкозаймисті речовини;
- Не можна зі страху стрибати до річки, фонтану.

Можна заховатися в таких місцях:

- У спеціально обладнаному бомбосховищі, де є система вентиляції та наявні два і більше виходів на поверхню;
 - В підземному переході;
 - В метро (ідеально);
 - В глибокій канаві, траншеї чи ямі;
- В широкій трубі водостоку (але, не лізьте глибоко);
- Вздовж високого бордюру чи підмурку паркану;
 - В підвалі, де є два і більше виходів;
 - В оглядовій ямі відкритого гаражу чи СТО;
 - В підземному овочесховищі, силосній ямі тощо;
- В каналізаційних люках (але тільки водопостачання та каналізація, ні в якому разі не газопровод!);
- В ямах-воронках, що лишилися від авіа нальотів, обстрілів;
- В найгіршому випадку, коли немає укриття, куди можна перебігти швидким кидком – просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову руками. *Переважає більшість снарядів розривається у верхньому шарі ґрунту та асфальту, тож осколки в момент вибуху розлітаються на висоті щонайменше 30-50 см над поверхнею.*

Загальне правило:

Ваше укриття має бути хоч мінімально заглибленим і, разом із тим, має знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея чи глибока канава (подібна до окопу, завглибшки 1-2 метри, на відкритому місці).

Щоб вберегтися від контузії при артилерійському обстрілі, рекомендуємо:

заховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Трохи відкрийте рота – це вбереже від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.

Щоб вберегти свою психіку:

Займіть свою свідомість чимось, щоб відволіктись: можна рахувати вибухи, можна подумати про 5 речей, які є навколо вас, можна подумки рахувати хвилини...

Це допоможе заспокоїтись та орієнтуватись в ситуації: артилерійський обстріл не триває вічно, щонайбільше – двадцять-сорок хвилин; авіа наліт – значно менше. В наші часи не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників та багатогодинні бомбардування не застосовуються.

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

не розслабляйтеся, уважно дивіться під ноги! Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів! Бомби чи снаряди могли бути касетними. Бойові елементи могли не розірватися, але можуть вибухнути пізніше, навіть, від дотику.

Практичне завдання: назвіть об'єкти, де при обстрілі не можна ховатися

Практичне завдання: Напишіть, які можуть бути надійні сховища

Як вижити при мінометному обстрілі:

Коли вперше потрапляєш під вогонь з міномета, може здатися, що гірше ні за що бути не може. Насправді може. Наприклад, після тижневого обстрілу «Градами» стрілянина з міномета представляється швидше дратівливим, чим страхітливим чинником. 82-міліметровий міномет – зброя не особливо далекобійна. Гранична дальність стрілянини – до трьох кілометрів, а ефективно реально він стріляє кілометрів до двох.

Тому в цілях маскування міномет і боєкомплект зазвичай переносять на руках (перезовозять на автомобілі). Міномет важить більше 40 кілограмів, стандартний ящик з мінами – більше 30 кг. Мінометний обстріл зазвичай раптовий і нетривалий: дослідний розрахунок робить десять пострілів за лічені секунди, і остання міна виходить із ствола ще до вибуху першої. Після цього мінометники негайно розбирають міномет і міняють позицію, щоб піти від відповідного вогню.

Зазвичай, з міномета можливі серійні обстріли: 6-10 пострілів, пауза в 5-10 хвилин, потім знову 6-8 пострілів. Таких серій, скоріше всього, буває не більше трьох. Можливий обстріл з одного, двох, трьох мінометів (три мінометні розрахунки входять до складу взводу). 82-міліметрова міна начинена зарядом 400 грам вибухової речовини. Осколки розлітаються на 30-50 метрів.

Пам'ятайте про особливості міномета:

Під час вибуху, наприклад, трьохкіл'якрової міни створюється до 600 осколків. Але осколки міни погано пробивають будь які перешкоди. Тому, вас можуть захистити кам'яна стіна, ствол дерева, також каска і бронезилет. Під час обстрілу не думайте вставати. Лежіть там, де впали. Під час паузи постарайтеся оглянути місцевість та переміститися в підвал, щілину, яму або воронку. Чим нижче ви лежатимете, тим більше шансів пережити обстріл без наслідків. Окопи, бліндажі, міцні стіни – сповна надійний захист.

Основні правила виживання при мінометному обстрілі:

1. Прислухайтесь до звуку мін, що летять, по можливості, навчіться розпізнавати куди вони летять;
2. При обстрілі негайно падайте і утискуйтеся в землю. Навчіться це робити до того, як міни почнуть падати – це у ваших інтересах;
3. Що б не сталося, у жодному випадку не можна підводитися і тим більше вставати. Не намагайтеся втекти із зони обстрілу – міни і осколки все одно швидше за вас. Діждіться, поки не прозвучить 8-10 розривів, потім почекайте хоч би три хвилини, після чого швидко міняйте позицію і вирушайте в укриття.
4. Якщо комусь потрібна ваша допомога – надайте її після обстрілу і в укритті, інакше, допомога, швидше за все, скоро знадобиться і вам;
5. Використовуйте штучні укриття і складки місцевості. Заховатися в них можна в перервах між серіями пострілів;
6. Якщо ви знаходитесь в зоні, де можливі мінометні обстріли, не знімайте бронезилет і каску, - якщо вони у вас, звичайно, є. Бронезилети третього та четвертого класу зупиняють мінометні осколки надійно. Навіть простенький жилет другого класу і шлем старого радянського зразка не будуть зайвими;
7. Не соромтеся і відпрацьовувати свої дії в разі обстрілу задалегідь. Пам'ятайте: важко в навчанні, легко в зоні ураження.

Тривожний комплект українця

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА ПЕРЕЛІК РЕЧЕЙ

- Паспорт і копії всіх необхідних документів (військовий квиток, документи на власність).
- Банківські картки та готівку дублювати ключів від будинку та авто.
- Зарядні пристрої, радіоприймач, ліхтарик, ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, сірники, запальнички.
- Теплий надійний одяг, термоковдру, спідню білизну, надійне зручне взуття та шкарпетки.
- Аптечку. Гігієнічні засоби.
- Посуд, у якому зможете приготувати, розігріти та зберігати їжу.
- Воду та їжу на три доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.
- Сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів.



Тривожна валіза потрібна, щоб у разі надзвичайної ситуації не витратити часу на збори. Заздалегідь складіть у місткий, зручний рюкзак найважливіше. Цивільна «тривожна валіза», як правило, являє собою укомплектований рюкзак об'ємом від 30 літрів, в якому знаходиться мінімальний набір одягу, предмети гігієни, медикаменти, інструменти, предмети самооборони і продукти харчування.

Речі першої необхідності і швидкого доступу

Від наявності при собі речей цієї групи, їх якості а також зручності доступу до них, може залежати ваше життя і здоров'я. Тому до їх вибору слід поставитися максимально раціонально. При «тривозі» їх розташовують на тілі, в кишенях, пояській сумці тощо для максимально швидкого доступу.

Складний ніж:

Найуніверсальнішим буде кишеньковий ніж утилітарного призначення з міцним лезом довжиною до 10 см, поясною кліпсою і замком (фіксатором леза у розкритому стані). Не варто обирати моделі агресивного, «бойового» дизайну: вони, наймовірніше, менш зручні і більш «помітні» (не забувайте про те, що призначенням вашого ножа можуть зацікавитися військові або

міліція). Оптимально носити ніж не на поясі (тобто, не на виду), а в передній кишені кліпсою назовні...

Ліхтарик:

Підійде водозахищений ліхтарик на пальчикових батарейках або налобний ліхтарик. В більшості випадків налобні ліхтарі зручніші за звичайні річні.

Паракорд:

Паракорд – міцна мотузка, що дозволить спуститися зі схилу, підвісити до дерева продукти, переправитися через річку, зв'язати затриману людину, тощо... Коли паракорд сплетений в певний спосіб, його можна носити на руці як браслет, на поясі або в кишені, при цьому він дуже швидко розпускається в довгу мотузку.

Свисток:

Допоможе в екстрених випадках (свистіти, коли вже немає сил кричати про допомогу, подавати сигнали і т.д.).

Годинник:

Найкращий варіант – електронний годинник з календарем, під світкою і будильником.

Телефон:

Байдуже: смартфон чи звичайний, адже обидва типи мають переваги і недоліки. Смартфон, порівняно зі звичайним телефоном, є також навігатором, засобом отримання новин і сховищем корисної інформації. Водночас, він порівняно менш витривалий, через що доведеться додатково подбати про захисну накладку (бампер), розширений перелік засобів під зарядження та резервну мобілку.

Гроші, картки, документи і гаманці для них:

Таємний нашійний або натільний гаманець з основною сумою грошей, індивідуальними документами та картками. В груповому варіанті гроші краще за все розподілити рівними частинами серед усіх членів групи, аніж тримати усю суму в одного «казначая»;

- Простий кишеньковий гаманець з розмінними невеликими сумами грошей в різних валютах (по 100 грн, 5-10 дол.).

Записник, нотатки, олівець:

Блокнот середнього розміру – записувати важливу інформацію, замальовувати карти, лишати повідомлення тощо; також слід роздрукувати або вписати в блокнот важливу інформацію: телефони, адреси, координати місця зборів, індивідуальні медичні дані і т. п.;

Напівм'який олівець зі стиркою кращий за ручку, так як написане ним можна витерти, він пише по вологому, на холоді, в будь-якому положенні.

Рюкзак:

Безперечно, найкращим способом транспортування на собі спорядження є туристичний рюкзак. Але незручний, непродуманий рюкзак є набагато кращим способом транспортування спорядження, ніж сумка через плече .

Спорядження для снання:

Туристичний каремат (пінка) послужить вам для сну та сидіння, у разі необхідності стане ношами для перенесення пораненого або вітровим бар'єром для розпалювання вогню тощо;

Обов'язково придбайте спальний мішок, краще типу «конверт», оскільки їх можна використовувати як велику ковдру. Доцільно обрати спальник, що розрахований на використання при температурі до -7...-5 градусів. Ті, що від нуля і вище, вважаються літніми, взимку в них буде холодно.

Спорядження для харчування :

Незамінними будуть металеві миска і кружка, емальовані або нержавіючі, ложка і виделка, фляга (металевий посуд краще за пластиковий, наприклад, фляга з окропом може служити грілкою).

Базові засоби гігієни:

Придбайте 1 велику упаковку вологих серветок, великий шматок мила в пакеті або мильниці, невеликий рушник, зубну щітку і пасту, туалетний папір.

Засоби розпалювання вогню:

Найкраще мати маленький газовий балончик з насадкою, який допоможе розпалити багаття в любую погоду, навіть, якщо дрова вологі.

Також, на всяк випадок, запасіться декількома запальничками і сірниками, парафіновими свічками.

Тека з документами:

Тека з документами повинна бути герметично упакована. Варто застатися копіями документів. Також майте декілька якісних фотографій себе і членів своєї сім'ї (групи), паперову топографічну мапу своєї місцевості (області, району).

Індивідуальні корисні дрібниці:

Ключі від машини (квартири), флешка з резервною копією важливої інформації, захисні окуляри, окуляри для зору або захисні лінзи, специфічні ліки та засоби гігієни, маленький туристичний компас, 2-3 великих міцних пакети з АТБ (Сільпо), пакет мішків для сміття (краще зав'язками) .

Резервний телефон.

Простенький і надійний телефон з запасною SIM-карткою і шнурком. Знадобиться, якщо «основний» телефон/смартфон розрядився або був втрачений. Батарею зі сторони контактів слід заклеїти ізолентою, щоби мінімізувати саморозряд, і кожні 3-4 дні перевіряти апарат і під заряджати його до 100%.

Радіо:

При стихійних лихах та інших надзвичайних ситуаціях радіо є першим каналом отримання важливої інформації. Достатньо буде простого кишенькового радіо УК діапазону на пальчикових батарейках.

Аптечка «Невідкладна»

Укладаючи «Невідкладну» аптечку, пам'ятайте про можливу необхідність використання як кожного з її компонентів поокремо, так і усіх разом; як в пристосованих для цього умовах, так і посеред поля в грязюці. Найбільш незручним варіантом буде тримати усе «насіпом» в кульку і торбинці, найбільш зручним – у спеціальному польовому медичному органайзері.

Засоби гігієни рук:

Антисептичні вологі серветки, протимікробне мило, рідкий антисептик для рук...

Антисептики зовнішні:

Засіб для промивання ран (готовий перекис водню або, краще, гідроперит в таблетках (з 10 таблеток цього засобу і 0,5 літрів чистої води шляхом розчинення швидко утворюється розчин перекису водню у концентрації 1%)).

Знеболювальні засоби та спазмолітики:

Загальні: кетанов, дексалгін (2-4 ампули мінімум).

Місцеві: лідокаїн (2 амп.), новокаїн (2 амп.).

Спазмолітики: спазмалгон, но-шпа.

Нашатир:

Запасіться маленьким флаконом нашатирного спирту (водного розчину гідроксиду амонію) для екстреної допомоги при втратах свідомості.

Кровоспинний джгут або турнікет:

Підійде як звичайний джгут так і сучасний кровоспинний турнікет. Радимо завчасно потренуватися їх накладати, так як недастаньо затягнувши ремінь турнікета, ви не зупинете кров, а занадто сильно перетягнувши турнікет, в пошкодите нерви або інші органи.

Протизапальні засоби:

Німесіл/ібупрофен, диклофенак/ларфікс.

Антибіотики загального спектру дії:

Ципрофлоксацин+цефіксим, цефутил

Антибіотики кишкові:

Фталазол+ніфуроксазид/левоміцетин.

Покращувач травлення:

Фестал, мезим

Шовний матеріал:

Готовий до використання стерильний комплект з хірургічної голки та нитки "Вікрил" 3-0 або 4-0.

Мазі:

Мазь при травмах, болях в суглобах:

Ультрафастин/Нікофлекс.

Мазь при забоях, гематомах, набряках:

Гепатромбін/Троксевазин.

Мазь при опіках: Пантенол спреї/Пантестин.

Мазь при подразненнях, укусах комах:

Псилобальзам/Гідрокортизон (для ускладнених випадків).

Мазь для покращення загоєння ран:

Левомеколь/Левосий/Офлокаїн.

Засоби проти запалення горла:

Каметон/Декатилен/Ангілекс.

Носові краплі: Нокспрей/Ксилометазолін.

Протизастудні порошки: Колдрекс/Фармацитрон - по суті, нічого не лікують, але допоможуть "триматися на ногах" при симптомах застуди.

Основи психології травмуючих ситуацій

Опинившись в екстремальній ситуації в людей виникає певна захисна реакція. Переживаючи стрес поступово проходять в своїх психологічних станах ряд етапів.

Стадії розвитку стресу:

1. Стадія тривоги (мобілізація адаптативних ресурсів організму);
2. Стадія резистентності (супротиву);
3. Стадія виснаження.

Поняття травматичного стресу і причини його формування

Травматичний стрес - особлива форма загальної стресової реакції, коли стрес перевищує психологічні, фізіологічні, адаптативні можливості людини і знищує захист, він стає травматичним.

Гостра стресова реакція (до 1-го місяця) може з'явитися відразу після події або через який час. При цьому особа може переживати: муку, сором, які проявляються через тяжкість у тілі, болі в душі; може вести себе розв'язано та дурашливо, виявляти неконтрольовану злість, агресію, гнівливість; можливе переживання Perezбудження; втрата апетиту; переживання навязливих спогадів, кошмарів про пережите.

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад): особлива форма стресової реакції, яка проявляється через три-чотири неділі після перенесеного стресу. В цю групу об'єднують синдроми, пов'язані з соціальною дезадаптацією, підвищеною агресією чи, навпаки, уникненням, переживання інтрузій (повторних переживань психотравмуючих подій).

Перша психологічна допомога постраждалим:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні насущних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.



Кризове психологічне консультування:

- Головною метою кризової допомоги найчастіше вважають попередження посттравматичних розладів, запобігання суїцидам, профілактика дезадаптації.
- Етапи:
 - 1. Встановлення довірчого контакту;
 - 2. Дослідження травматичного матеріалу;
 - 3. Дистанціонування від травми, возеднання з сім'єю
- **Що допомагає знизити рівень стресу(самому собі або близьким, сусідам, колегам, побратимам)**
- В ситуації, що динамічно змінюється (конфлікт, бойові дії

тощо) найбільш ефективними **можуть виявитися експрес-методи психічної саморегуляції**. Вони прості в оволодінні, їх краще попрактикувати у спокійній обстановці. Коли ти будеш у стресі, будеш реагувати інстинктивно тілом, твоє «раціо» і розум відключиться.

- **Скільки треба часу для тренування методикам саморегуляції?**
- Вправи не вимагають багато часу на виконання (1—3 хв.), ефективні (результат виявляється вже в процесі виконання прийомів), непомітні для інших, не мають негативних побічних явищ (наприклад, сонливості). Не чекай, що вони допоможуть відразу і назавжди, будь готовим повторювати ці техніки крок за кроком знову, коли будеш відчувати страх, неконтрольовану агресію чи паніку.
- **Чи використовують ці методики військові та добровольці?**
- Ці вправи реально працюють, і це підтверджує сучасний досвід військових підрозділів Ізраїлю та США, добровольців територіальних батальйонів та кадрових військових Збройних Сил України.
- Роби їх і тоді, коли медитація та релаксація сприймається деякими твоїми друзями як дурість чи фігня :-).
- **Протистресове дихання може бути *заспокійливим і мобілізуючим*.**
- ***Заспокійливим* є дихання, при якому видих майже в два рази довше вдиху (рахуючи подумки «один, два, три» — вдихаємо, рахуючи подумки «один, два, три, чотири, п'ять, шість» — видихаємо).** Намагайся уявити, що з

- кожним видихом напруга, стрес, злість виходять з тебе,
- а з кожним вдихом входять спокій і впевненість. Мобілізуюче дихання допомагає подолати млявість і сонливість при втомі, сприяє швидкому переходу від сну до активності, активізує увагу.
 - **При мобілізуючому диханні** необхідно затримувати дихання після вдиху і видиху (рахуючи подумки «один, два, три»). Заспокійливе дихання корисно використовувати для того,
 - щоб погасити надмірне збудження. У разі сильного нервового напруження перед початком бою (стресової ситуації) потрібно зробити вдих і потім глибокий видих — удвічі довше вдиху.
 - Такий спосіб ритмічного дихання допоможе зняти не тільки «передстартове» хвилювання, але і напругу після стресу, допоможе розслабитися перед сном.
 - _____

Експрес-техніка для зняття внутрішньої напруги

Розслаб куточки рота, потім всі м'язи обличчя. Зволож губи. Розслаб плечі. Зосередься на виразі свого обличчя і положенні тіла: вони відображають твої емоції, думки, внутрішній стан. Зміни «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання, щоб оточуючі не побачили твоєї напруги, стресового стану. Розслабляйся в будь-яких ситуаціях, як тільки відчуєш, що справа йде не так, як тобі хочеться.

Швидка психотехніка звільнення від нав'язливих думок

Озирнися навколо, уважно оглянь де ти є. Звертай увагу на

дрібні деталі, навіть добре тобі знайомі. Повільно, не кваплячись подумки перебери всі предмети один за одним. Намагайся повністю зосередитися на цьому. Говори подумки: *«он стоїть буржуйка, зелено-жовтий спальник, сірий телефон, синя кулькова ручка, дерево без листя, лежать патрони...»* Зосередившись на кожному окремому предметі ти відволічешся від внутрішньої стресової напруги, спрямуєш думки на раціональне сприйняття навколишнього.

Самодопомога, коли доймають думки з песимізмом

Оптимізм — це сукупність ставлень, які допомагають сфокусуватись на можливостях, ресурсах навіть тоді, коли є проблеми. Оптимізм — це не «рожеві окуляри», це чисті окуляри, які дозволяють сприймати життя таким, як воно є: реалістичним.

Кроки до реалістичного оптимізму: інтерпретуй те, що відбувається, в позитивному світлі; фокусуйся на позитиві, який є завжди; уникай стану «скаржитись та нити»; виріши для себе, що є можливим, доступним для тебе, а що неможливим; не будь «проти» того, що турбує, а налаштуй себе на пошук нових ідей; смійся над собою, але не над іншими (гумор має велику силу).

Чим можна допомогти собі чи іншій людині на початку паніки, нападу інтенсивного страху під час обстрілу

1. Коли відчув, що починається **паніка**, зроби це: відволікайся на предмети, що оточують, положення свого тіла в просторі, зосередься на відчуттях, які є від пози тіла, температури повітря, навколишніх предметів; якщо не можеш зібратися з думками — назви себе по імені, спробуй подумки вирішити кілька простих математичних задач або логарифмічних

функцій :-)

2. У момент виникнення **паніки чи страху** уповільни дихання до 8—10 вдихів за хвилину. Щоб сповільнювати дихання для початку навчися зосереджувати всю увагу на своєму диханні, відкидаючи думки про страх. Далі потренуйся дихати діафрагмою, для цього можеш покласти руку на ділянку шлунку і стежити за тим, як розтягуються м'язи саме на цій ділянці. Намагайся при цьому, щоб грудна клітина і плечі залишалися нерухомими.
3. **При ступорі** : в цьому стані можна чути і бачити, відволікаючи його увагу скажи чітко «глянь крокодил лізе!», «як звати твою дівчину?», «якого кольору у мене очі?», «чи копав ти картоплю восени?», «як звати твою маму?», потім візьми його за плечі і легко струсни протягом 10 сек. Підлаштуй своє дихання під його, і спокійно сповільнюй, говори йому те, що робиш. В крайньому випадку, якщо не допомагає — кілька разів легко лясни його долонею по щоках. Якщо побратим почне реагувати: кричати чи давати тобі задачу — це добре, значить він вийшов зі ступору :-)
4. **Якщо у тебе тремтить тіло, то** якщо тремтіння не заважає, то дай змогу відреагувати (відтремтіти), не зупиняй! Якщо все ж заважає виконанню бойової задачі: легко посиль руками своє чи його тремтіння, струсни. Це допоможе відреагувати. Якщо побратим тремтить від холоду, то накрій його чимось, що може його зігріти. Не варто давати спирт чи алкоголь — він лише посилює тепловіддачу організму. Якщо є змога — запропонуй гарячий чай.

**Коли важко і відчуття,
що мало що вдається. Що робити?**

Не треба себе недооцінювати, частіше згадуй про свої успіхи.

Постав перед собою конкретні цілі. Намагайся подумки уявити собі конкретний результат, якого хочеш досягти. Дозволяй собі розслаблятися, прислухатися до своїх думок, займатися тим, що до душі, наодинці з самим собою. Так зможеш краще зрозуміти себе. Якщо щось не вдалося, не витрачай час на жалі. Краще думай, як досягти цілі інакше і роби це.

Скільки тривають гострі стресові стани?

Будь-які гострі стани мають властивість закінчуватись, незалежно навіть від наших зусиль, і частиною нашої нормальної реакції на них є забезпечення безпеки і певного рівня можливого комфорту до того моменту, поки тривога, страх не завершиться (з твоєю і Божою допомогою).

Методи, які лежать в основі повної реабілітації переживаючих психотравму

1. Освіта.
2. Холістичне, цілісне відношення до здоров'я.
3. Методи соціальної підтримки і інтеграції.
4. Психотерапія.

Цілі реабілітації переживаючих психотравму

- корекція і реабілітація образу «Я», досягнення об'єктивності власної оцінки;
- підтримка адаптативних сил «Я»;
- зниження уникнення;
- корекція системи цінностей; потреб, їх ієрархії;
- корекція неадекватного способу життя.

Психотерапевтичні методи корекції стресових розладів

Найважливіше: підтримка та турбота рідних та близьких. Кожен випадок є дуже індивідуальним. Тому стверджувати про час лікування та найкращу методику можна лише в конкретному випадку, коли людина звертається по допомогу.

Підходи до психотерапії стресових наслідків

1. Психотерапія емоційних травм з допомогою руху очей (ДПДГ).
2. Релаксаційні методи.
3. Гештальт-терапія.
4. Когнітивно-поведінкова психотерапія (Сократівський метод).
5. Екзистенційна терапія
6. Арт-терапія (метод переживання образу)
7. Сімейна психотерапія
8. Нейролінгвістичне програмування.

Методи групової роботи

- Психологічний де брифінг (англ. debriefing – доповідь) являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин.
- **Частини:**
- а) «вентиляція» почуттів у групі і оцінка стресу ведучими;
- б) обговорення «симптоматики» і надання психологічної підтримки;
- в) мобілізація ресурсів, надання інформації і планування подальшої допомоги.

Список літератури:

Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.

Корольчук М.С. Практикум з психофізіології військової діяльності: Навчально-методичний посібник. – К.: КВГІ, 1997. – 138 с.

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2005.- 960 с.

Пам'ятка: «Світло з середини» (психологічна самопомога в зоні бойових дій). Розроблена ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» - Київ, 2015.

Психология и педагогика. Военная психология / Под ред. А.Г. Маклакова. – Спб.: Питер, 2004. – 464 с.