

**Пам'ятка психологу для
психологічного
супроводження
військовослужбовців в
екстремальних умовах**

У місцях тимчасової дислокації військових частин Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового успадкування) і ефективні методи психологічної допомоги. Він має бути доступний для спілкування, ініціювати спілкування (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань (дія домінанти). Підтримуючи таке спілкування психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може допомагати формулювати переживання (для цього йому потрібно знати, як може переживатися стрес), вербалізувати їх, при необхідності купірувати переживання стресу.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ПО РОБОТІ З ОСОБОВИМ
СКЛАДОМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ПАМ'ЯТКА
ПСИХОЛОГУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво
«К Н Т»
Київ – 2023

**Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців
П 15 в екстремальних умовах : методичний посібник. — Київ: «КНТ», 2023. — 78 с.**

ISBN 978-611-01-2855-1

У місцях тимчасової дислокації військових частин Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового усядкування) і ефективні методи психологічної допомоги. Він має бути доступний для спілкування, ініціювати спілкування (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань (дія домінанти). Підтримуючи таке спілкування психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може допомагати формулювати переживання (для цього йому потрібно знати, як може переживатися стрес), вербалізувати їх, при необхідності купірувати переживання стресу.

ISBN 978-611-01-2855-1

З М І С Т

Переживання стресу.....	4
Організація життєдіяльності для зниження стресу	6
Перша допомога при гострому стресі	8
Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцем для здійснення контролю над стресовими переживаннями.....	8
Дихальні вправи:	11
Вправи на релаксацію:	12
Фізичні вправи.....	13
Вправи для розтяжки і зняття затиску.....	14
Перша психологічна допомога та самопомога при переживанні військовослужбовцями негативних станів.....	16
ПАМ'ЯТКА	32
Методика визначення емоційної стійкості	35
Методика нормалізації сну та процесу засипання «Морфей».....	38
Ознаки суїцидальної поведінки та надання допомоги особам з суїцидальними тенденціями	45
Дебрифінг.....	49
Гумор, як засіб зняття напруження та підтримки бойового духу...	56
Соціально-психологічні методи, орієнтовані на коректування думок, почуттів і настроїв військовослужбовців:	61
Польова сумка психолога	64
Ключові слова та їх пояснення:	66
ЩОДЕННИК психологічного спостереження.....	68
Таблиця умовних позначень.....	71
Рекомендації щодо змісту записів у щоденнику спостереження....	73

У місцях тимчасової дислокації військових частин Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового усядкування) і ефективні методи психологічної допомоги. Він має **бути доступний для спілкування, ініціювати спілкування** (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань (дія домінанти). Підтримуючи таке спілкування психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може **допомагати формулювати переживання** (для цього йому потрібно знати, як може переживатися стрес), вербалізувати їх, при необхідності купірувати переживання стресу.

Переживання стресу

У відповідь на стрес у людини виникає стан тривоги, сум'яття, яке є автоматичною підготовкою до активної дії: атакуючої або захисної. Така підготовка здійснюється в організмі завжди, незалежно від того, якою буде реакція на стрес – навіть тоді, коли не відбувається ніякої фізичної дії. Імпульс автоматичної реакції може бути потенційно небезпечний і приводить організм у стан вищої готовності. Серце починає битися прискорено, підвищується кров'яний тиск, м'язи напружуються – людина готова пручатися, оборонятися, нападати, тікати. Поза залежністю від того, серйозна небезпека (загроза життю, фізичне насильство) або не дуже (словесна образа), в організмі виникає тривога й у відповідь на неї – готовність протистояти. У більшості випадків людина не нападає й не біжить, як первісний предок, але її нервова система функціонує точно також.

Інформація про реакцію тривоги через органи почуттів надходить у мозок, де є важлива **"ретрансляційна станція"** – гіпоталамус. Протягом долі секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається в наднирники. Одержавши сигнал "SOS", цей орган миттєво викидає в кров величезну кількість "бойових гормонів" – адреналіну й норадреналіну, які розносяться судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона переміщається туди, де більше необхідна для відповідних дій А або В – головним чином у м'язи (кінцівок і серця). **Адреналін і норадреналін ускорюють пульс і подих і підвищують кров'яний тиск.** Вони сприяють також збільшенню у крові кількості деяких речовин (зокрема, триацетилгліцерилів), що по ланцюговій реакції призводить до виникнення серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інфаркту міокарда, інсульту. **Сильний стрес треба відреагувати,** щоб достатня активність не дозволила шкідливим речовинам накопичитись у організмі. Стресову реакцію можна й потрібно **контролювати.** Коли людина знає, що вона не зобов'язана бути жертвою стресу, вона цілком може покласти на себе й здатна захищатися, це надає їй впевненість у своїх силах і викликає бажання щось зробити. Але для цього **необхідно знати засоби й методи,** за допомогою яких можна контролювати свої фізіологічні реакції на стресові імпульси. На стресовий імпульс потрібно свідомо відповідати релаксацією, яка здатна перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або (якщо стресова ситуація ще не наступила) послабити стрес, запобігти тим самим психосоматичним порушенням в організмі.

Активізуючи діяльність нервової системи, **релаксація регулює настрій і ступінь психічного збудження,** дозволяє послабити або скинути викликане стресом психічне й м'язове напруження.

Організація життєдіяльності для зниження стресу

Організація обговорень переживань у колі товаришів, друзів. Це веде до зниження стресу (вербалізуючи, проговорюючи, ми беремо під контроль свої переживання. Крім того, вся група в ситуації небезпеки переживає схожі почуття (страх, розгубленість, агресію, ненависть, ступор тощо – це нормальні переживання для такої ситуації), їхнє обговорення без осуду (адже всі друзі) дозволяє усвідомити, що ти не один так почувашся, дозволяє позбутися від метапочуттів (почуттів із приводу почуттів; дозволяє не відчувати провини за те, що тобі страшно, і не витратити сили ще й на подолання цих метапочуттів), дозволяє не витіснити, а прийняти свій стан і, відповідно, його контролювати. Необхідно «організовувати» (провокувати, створювати ситуації зручні для розмов «по душах» або просто пояснити, що корисно військовослужбовцям ввечері у наметі між собою говорити про свої переживання – імпровізований дружній міні-дебріфінг) «дружні посиденьки» і при цьому створювати установку, що переживання таких почуттів у загальному плані нормально для такої ситуації. (Наприклад, у велику вітчизняну війну в першій атаці у половини бійців було нетримання й розлад шлунка).

Притримування звичного ритму (режиму, розкладу) життєдіяльності в місцях тимчасової дислокації. Дуже часто люди, що перебувають у стані стресу, бувають не в змозі виконувати свої щоденні обов'язки. Дуже важливо, щоб людина не кидала звичних справ, так *монотонність і щоденність*, (не повинно бути безцільного гуляння, пияцтва) дають відчуття підконтрольності свого життя, що веде до зниження тривожності.

Організація контролю харчування. Стежте за харчуванням. Їжа повинна бути свіжою, багатою вітамінами. Не повинно бути пропусків прийому їжі. Необхідно відмовитися від кави й алкоголю або значно зменшити їхнє вживання. Кава, алкоголь і стрес несумісні, тому що ця «гримуча» суміш може породити безсоння й сильну емоційну напругу.

(Якщо неможливо взяти під контроль вживання спиртних напоїв серед офіцерів і прапорщиків, то потрібно донести до їх свідомості думку, що алкоголь тільки в малих дозах (50 грам) сприяє розслабленню й зняттю фізичних затисків та полегшенню спілкування, а при більших дозах (більше 150 грам) він підсилює ті переживання, які є (підвищує тривогу, страх, агресію).)

Організація на початку дня й протягом дня короткострокових інтенсивних фіззарядок. Фізичне навантаження сприяє відреагуванню адреналіну, виділенню гормону щастя, зняттю м'язових затисків.

Організація повноцінного відпочинку, сну (не плутати із безцільним гулянням). При безсонні, просто *полежіть в темній кімнаті із закритими очима, подумайте про що-небудь приємне.* (Вправа на подолання безсоння наведена в *Додатку Г*, його можна роздати як пам'ятку).

Організація при затишші в місцях тимчасової дислокації загальних заходів, у яких люди будуть взаємодіяти й будуть на очах один у одного. Коли людина відчуває, що навколо кипить життя – це допомагає їй відволіктися від своїх думок, довести себе до депресії («накрутити»); будучи на очах – складніше зчинити суїцид.

Перша допомога при гострому стресі

Якщо людина опинилася в стресовій ситуації зненацька, то для **початку їй потрібно зібрати в кулак всю свою волю й скомандувати собі «СТОП!»**, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі станів гострого стресу, щоб заспокоїтися, необхідно використати ефективні способи самопомоги. (Психолог повинен проводити інструктажі або роздати пам'ятки із правилами самопомоги при переживанні негативних емоцій. Пам'ятка представлена в *Додатку А*. У процесі психологічної підготовки особового складу також важливо ознайомити військовослужбовців з тим, які відчуття й переживання можуть виникнути в екстремальній ситуації. Сприймаючи їх, як нормальні для сформованої ситуації, військовослужбовець зберігає здатність контролювати їх. Пам'ятка для такого роду підготовок представлена в *Додатку Б*).

Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцем для здійснення контролю над стресовими переживаннями

1. **Протистресове дихання.** Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримаєте подих, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливий подих. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтеся від стресової напруги.

2. **Хвилинна релаксація.** Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя й положенні тіла: пам'ятайте, що вони відбивають ваші емоції, думки внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете,

щоб навколишні знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «язик обличчя й тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

3. **Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви перебуваєте.** Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки «переберіть» всі предмети один за іншим у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говорите подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» і т.д. *Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішньої стресової напруги, направляючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.*

4. Якщо дозволяють обставини, **перемініть обстановку.** Перейдіть в інше місце, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це місце «по кісточках», як описано в пункті 3.

5. **Займіться діяльністю** – однаково якою: почніть прати білизну, мити посуд або приберіться. Секрет цього способу простий: будь-яка діяльність, і особливо **фізична праця, у стресовій ситуації виконує роль громовідводу** – допомагає відволіктися від внутрішнього напруження.

6. Включите заспокійливу музику, ту, яку ви любите. Постарайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). **Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації**, викликає позитивні емоції.

7. Візьміть калькулятор або папір й олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожний високосний рік, і додайте кількість днів, що пройшло з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам *перемкнути свою увагу*. Постарайтеся згадати який-небудь

особливо примітний день вашого життя. Згадаєте його в дрібних деталях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким по рахунку був цей день у вашому житті.

8. **Поговоріть на яку-небудь відверту тему з будь-якою людиною, що знаходиться рядом:** сусідом, товаришем по роботі. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте своєму другу. Це свого роду відволікаюча діяльність, що здійснюється «тут і зараз» і покликана витиснути з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

9. Зробіть декілька **протистресових дихальних вправ.**

У нормальних умовах про дихання ніхто не думає й не згадує. Але коли з якихось причин виникають відхилення від норми, раптом стає важко дихати. Подих стає утрудненим і важким при фізичній напрузі або в стресовій ситуації. І навпаки, при сильному переляку, напруженому очікуванні чогось люди мимоволі затримують подих (затамовують подих). Людина має можливість, свідомо управляючи диханням використати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язового, так і психічного, таким чином, ауторегуляція подиху може стати дієвим засобом боротьби зі стресом, поряд з *релаксацією й концентрацією*. Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи груднини й живота. Дуже важливим є правильне положення голови: вона повинна сидіти на шії прямо й вільно. Розслаблена, прямо поставлена голова деякою мірою витягає нагору груднину й інші частини тіла. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Дихальні вправи:

Заспокійливе дихання. Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на храп. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути з «храпом». Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Вогнене дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно представити себе величезним вогнедишним драконом. Представте, як вас переповняє енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі. Поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

Дихайте на «свічу». Запаліть свічку або представте, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти зону перезбудження в корі головного мозку.

Черевне дихання Вам потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих, так щоб ваш живіт надувся як барабан. Потім повільний видих. Видихайте повітря до кінця, так щоб живіт повільно втягнувся під ребра. Подихаєте так кілька хвилин і ваше роздратування й нервова перенапруга піде на спад.

Тим, у кого нервові перезбудження зашкалює, і дихати повільно здається неможливим, можна використати **дихання повштохами**. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. При цьому щораз, видаючи горловий звук: «Ххааах!». Представляйте, як разом із цим «Ххааах!» з вас виштовхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно всім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

Вправи на релаксацію:

Вправа "Бурулька". Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька.

Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть в цій позі на 1 – 2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути.

Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Вправа "Повітряна куля". Встаньте, закрийте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви – великий повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа "Муха". Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на

рот, то на лоб, то на очі. Ваша завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху.

Вправа "Лимон". Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Фізичні вправи

Вони відмінно допомагають зняти стрес. Тільки потрібні не будь-які заняття в спортзалі, а **кардіо-вправи**. Вправи спрямовані на те, щоб якомога швидше працювало серце, ганяло кров по організму, чим забезпечувало приплив кисню і вітамінів до органів. На цьому ж етапі виробляються гормони щастя, які допомагають зняти стрес. Єдина умова: виконувати вправи треба дуже швидко, буквально на межі сил. Які це можуть бути вправи? Біг, велосипед, стрибки через скакалку, активний фітнес, плавання, будь-які рухливі ігри. **При сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці.**

Якщо особовий склад фізично дуже втомився, то можна використовувати **стретчинг**. Стретчинг – це нове слово в методиках тренування. Стретчинг дозволяє розслабити і розтягнути затиснуті під час стресу м'язи. Це тренування засноване на повільному розтягуванні м'язів тіла. Відповідний темп вибирається самостійно. Головна умова: треба максимальне зусилля робити на вдиху, а розтягувати м'язи на видиху. Дихайте правильно і повільно виконуйте вправи, щоб не завдати собі травму (Якщо

військовослужбовці знайомі з йогою, то вони можуть використовувати її).

Вправи для розтяжки і зняття затиску

1. Ляжте на спину і підніміть ноги вгору, закиньте їх за голову. Ноги повинні бути прямі, п'яти тримайте разом, носочками тягніться до підлоги. Витягніть обидві руки до пальців ніг. Протримаєтеся в такому положенні 5 хвилин. Потім повільно опустіться на підлогу, укладіть ноги на підлогу, а руки вздовж тулуба.

2. Сядьте на п'яти і схопіться за них руками. Підніміть таз вгору і вперед, закиньте голову, тягніть таз вперед. Зафіксуйте позу і залишайтеся в такому положенні 3 хвилини. Дихати потрібно повільно і глибоко. Потім акуратно опустіться на п'яти.

3. Ляжте на живіт і схопіться руками за щиколотки. Вигніться вгору так, щоб ваш хребет став схожий на лук. Голову і стегна підніміть якомога вище. Тримайте позу з глибоким повільним диханням.

4. З положення лежачи на спині підніміть ноги на 90 °, потім підніміть тулуб і підхопите нижню частину спини руками. Спирайтеся при цьому на лікті. Тримайте торс перпендикулярно підлозі. Підборіддям упріться в груди, дихайте повільно і глибоко.

5. Зняти стрес, що накопичився, допомагає *лист*: напишіть все, що з вами сталося на папері, і вам стане легше. Зовсім необов'язково вести щоденник – цілком достатньо витратити на це 20 хвилин щодня протягом 3 днів.

Протистояти стресу допомагає **масажування активних точок**.

Ці вправи можна виконувати стоячи і сидячи:

1. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, що знаходяться на лобі посередині між лінією брів і волосся. Вертикальна вісь точок – посередині зіниці.

2. Потримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна представляти позитивне вирішення проблемної ситуації.

3. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

4. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці – спереду.

5. Масажуйте вуха зверху вниз, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.

6. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

Перша психологічна допомога та самодопомога при переживанні військовослужбовцями негативних станів

ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ, ЯК ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Прийоми надання екстреної психологічної допомоги потерпілому безпосередньо після трагічної події, викликаній екстремальною ситуацією.

Опис і наслідки психотравмуючих ситуацій. Це особливо важливо знати всім військовослужбовцям для того, щоб вчасно визначити несприятливий психологічний стан людини та надати першу психологічну допомогу.

РЕКОМЕНДАЦІЙ ТОМУ, ХТО НАДАЄ ДОПОМОГУ.

Увага! Сама людина, яка перебуває у негативному психоемоційному стані – надати собі допомогу не в змозі. Якщо ви знаходитесь поряд з людиною, яка отримала психічну травму у результаті дії екстремальних чинників (*при теракті, аварії, втраті близьких, пораненні, травмуванні, трагічній звістці, фізичному або сексуальному насильстві і тому подібне*), **не втрачайте самовладання.**

Поведінка потерпілого не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – **це нормальна реакція на ненормальні обставини.**

Потурбуйтеся про свою психологічну безпеку. Не надавайте психологічну допомогу у тому випадку, **якщо ви цього не хочете** (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити.

Дотримуйтеся принципу: **"Не зашкодь"**. Не робіть того, в користі чого ви не упевнені. Обмежтеся у подібних випадках лише співчуттям і як можна швидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

У людини, що опинилася в екстремальній ситуації і її пережила, можуть проявлятися наступні реакції:

- *марення і галюцинації;*
- *спроба самогубства і сам акт самогубства;*

Вам терміново необхідно звернутися про допомогу до лікаря-психіатра

- *апатія;*
- *ступор;*
- *рухове збудження;*
- *агресія;*
- *страх;*
- *істерика;*

Ваша допомога вкрай необхідна

(використовуйте рекомендації)

- *нервові тремтіння;*
- *плач.*

Ваша допомога – це створення умов для нервової «розрядки»

Загальні рекомендації:

- *У вогнещі екстремальної ситуації закон "добровільної співпраці з психологом" не працює.*
- *Корекції – дебрефінг неможливий, даються тільки рекомендації відносно самопочуття.*

- *Людей, які сіють паніку і створюють негативні чутки, – ізолювати від інших під будь-яким приводом.*
- *Необхідно постійно інформувати людей про хід евакуації, рятувальних робіт, спеціальних операцій (військових дій) офіційно.*
- *Під наглядом психологів необхідно проводити лікувальну терапію заспокійливими засобами.*
- *Притягнути релігійні конфесії.*
- *Обов'язково роз'яснювати яким чином проводяться спеціальні операції.*

Пам'ятайте: інформація не дає можливості розвинути паніку і стримує зараження нею натовп.

Журналісти (працівники мас-медіа) свідомо фотографуючи і даючи недостовірну або неповну інформацію **провокують повторну шоківу реакцію, дистресс.**

Вимоги до екіпіровки психолога під час проведення спецоперацій:

- *Одяг сірих, темних тонів, цивільний.*
- *Відсутність прикрас, що впадають у вічі, жінкам – природний макіяж або його відсутність, категорично заборонений яскравий манікюр (несприятлива реакція у потерпілих).*
 - *Заборона на релігійні атрибути, які видно (хрестик, зірка Давида, півмісяць і тому подібне).*
 - *Обов'язково мати в психологічній валізі чай з м'ятою – для виведення людини із стану шоку необхідно давати чай з лимоном або воду з лимоном.*

Книги, які можуть вас зацікавити



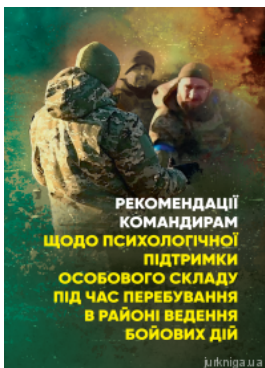
Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців



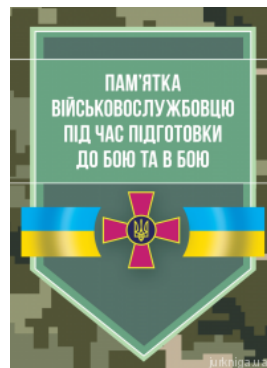
Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України



Методичні рекомендації з використання соціальних мереж у Збройних Силах України



Рекомендації командирам щодо психологічної підтримки особового складу під час перебування в районі ведення бойових дій



Пам'ятка військовослужбовцю під час підготовки до бою та в бою



[Перейти на сайт](#) →