

Курс з навчання за Програмою допомоги «Рівний – Рівному»

Модуль 3: Бий/Біжи/Замри



Police Training
Assistance Project (PTAP)
CANADA

Canada 

Чому потрібно сфокусуватися на реакції "бий/біжи/замри"?

- Реакція "бий/біжи/замри" є реакцією на стрес.
- Розуміння психології такої реакції показує, що тіло та розум нерозривно пов'язані.
- Цей зв'язок підтримується використанням як фізіологічних, так і психологічних технік для управління стресом.

Вдарте по гальмах!

Бий, біжи, замри

- Автоматична відповідь на реальну загрозу.
- Тіло та розум.

РОЗУМ



РЕАКЦІЯ

Завдання - Реакції на стрес

- Коли ви стикаєтеся зі стресовою ситуацією – як ви реагуєте?
- Зробіть список ваших реакцій.

Завдання - Реакції на стрес

- Перечитайте свій список реакцій.
- Чи можна розділити ваші реакції за категоріями?
- Якщо так, якими є ці категорії?

Процеси у мозку та реакція "Бий/біжи/замри"

Симпатичний відділ (частина автономної нервової системи, яка мобілізує ресурси тіла у надзвичайних ситуаціях)	Впливає на таку частину тіла:	Парасимпатичний відділ (частина автономної нервової системи, яка зберігає ресурси тіла)
Зірці розширені, сухість; зір на великій відстані	Очі	Зірці звужені, вологість; зір на близькій відстані
Сухість	Рот	Слиновиділення
Стан "гусячої шкіри"	Шкіра	Відсутність стану "гусячої шкіри"
Пітливість	Долоні	Сухість
Протоки розширені (більш часте дихання)	Легені	Протоки звужені(більш повільне дихання)
Збільшений пульс	Серце	Зменшений пульс
Максимальне надходження до м'язів	Кров	Максимальне надходження до внутрішніх органів
Напруженість	М'язи	Розслабленість
Збільшена активність (адреналін та кортизол)	Надиркові залози	Зменшена активність
Уповільнення або припинення	Травлення	Активність

Наслідки затяжної реакції "Бий/біжи/замри"

Симпатичний відділ (частина автономної нервової системи, яка мобілізує ресурси тіла у надзвичайних ситуаціях)	Впливає на таку частину тіла:	Наслідки хронічного збудження симпатичної нервової системи (Бий/біжи/замри)
Зірці розширені, сухість; зір на великій відстані	Очі	Синдром сухого ока
Сухість	Рот	Поганий стан ротової порожнини
Протоки розширені (більш часте дихання)	Легені	Великий тиск крові
Збільшений пульс	Серце	Серцеві захворювання
Максимальне надходження до м'язів	Кров	Діабет 2 типу (завдяки хронічному виробленню глюкози у крові)
Напруженість	М'язи	Дискомфорт у м'язах, подразнення, низка гнучкість
Збільшена активність (адреналін та кортизол)	Надниркові залози	Безсоння, гіперактивність, нервовість, знижений імунітет
Уповільнення або зупинка	Травлення	Проблеми зі шлунком (нетравлення, вплив кислоти)

Управління реакцією "Бий/біжи/замри"

- Створення нових шляхів;
- Залучення парасимпатичної нервової системи через:
 - Глибоке дихання (вповільнює дихання та серцевий ритм);
 - Техніки з релаксації (послаблює напруження м'язів);
 - Втамовує тіло, а розум втамується слідом за ним.
- Тренування мозку.

Мозок, що реагує



Мозок

- Мозок лінивий та вдовольняється тим, від чого йому комфортно.
- Якщо реакція "бий/біжи/замри" застосовується постійно, це буде та сама реакція на будь-яку погрозу чи стрес.

Мозок

- Гнучкий.
- Може створювати нові шляхи.
- Як ми можемо створити нові шляхи?

Тренування вашого мозку

- До виконання яких поліцейських функцій ви постійно тренуєтесь?
- Це тренування створює нові шляхи у мозку та веде до більш адаптивного реагування на загрози або стрес.