



**199 навчальний центр високомобільних
десантних військ**

СПЕЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

**Тема 1 Фактори негативного впливу на
психіку військовослужбовця під час ведення
бойових дій. Шляхи і способи їх нейтралізації**

**Заняття 3 Форми та способи надання
психологічної допомоги (самодопомоги) під
час ведення бойових дій. Практика надання
першої психологічної допомоги.**

Навчальні питання:

- 1. Форми та способи надання психологічної допомоги (самопомоги) під час ведення бойових дій**
- 2. Практика надання першої психологічної допомоги.**

ФОРМИ ТА СПОСОБИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (САМОДОПОМОГИ) ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

- 1) **допомога послабити стрес;**
- 2) **ситуація надмірного стресу;**
- 3) **вправа «КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ»;**

1. ДОПОМОГА ПОСЛАБИТИ СТРЕС

- **намагайтеся зосередитися щоб контролювати свої дії;**
- **робіть все якомога більш точно;**
- **намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію в цілому;**
- **намагайтеся побачити себе з боку;**
- **спробуйте уявити з боку усю ситуацію;**

1. ДОПОМОГА ПОСЛАБИТИ СТРЕС

- не піддавайтеся емоціям, накажіть собі думати над своїм завданням, для цього запитайте себе: «Хто я ? Де я знаходжусь? Яке моє завдання? Що я повинен робити ?»;
- щоб опанувати себе, спробувати в голос (якщо це можливо) відтворити ситуацію у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати усе. що відбувається в цілому.

2. СИТУАЦІЯ НАДМІРНОГО СТРЕСУ

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете справитися з емоціями страхом або панікою - зробіть собі боляче (ущипніть) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю ;
- якщо ви розгубилися – спробуйте відчувати положення свого тіла в просторі , зосередьтеся на відчуттях , які надходять від позиції тіла , температури повітря , навколишніх предметів ;
- якщо вам важко зосередитися – назвіть себе по імені , спробуйте вирішити кілька простих математичних задач.

3. ВПРАВА «КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ»



пауза



ВДИХ

ВИДИХ



пауза



РЕЗУЛЬТАТ ВИКОНАННЯ

- 1. Психологічний спокій: досягнення можливості розумно і без зайвої метушні вирішити проблему що виникла**
- 2. Стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму;**
 - повернення частоти серцебиття до норми;
 - нормалізація тиску;
 - відновлення спокійного дихання;
- 3. Підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.**

ПРАКТИКА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Чинники, що впливають на психологічний стан і боєздатність:

- відсутність чітко обмеженої лінії фронту, часткова ворожість місцевого населення, зміна (порушення) режиму сну, відпочинку, харчування, якості води, вплив несприятливих або незвичайних кліматично-географічних факторів породжують почуття невпевненості і тривоги;
- ізоляція, вимушена самотність при виконанні бойових завдань. Тривале перебування на бойових постах;
- загроза життю і здоров'ю – не тільки безпосереднє, але й постійне очікування;
- реальна можливість потрапити у полон, в заручники з подальшими тортурами і знущаннями; високий ризик смерті, каліцтва; наочне бачення загибелі товаришів по службі, близьких друзів, мирного населення;

ПРАКТИКА НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



Ступор

Ступор- одна з найсильніших захисних реакцій організму. Відбувається після сильних нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сили на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.

Симптоми постстресового стану:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик, щипки);
- « завмирання » в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів.

Ступор

Необхідно:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.
4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.



Рухове збудження

Рухове збудження- потрясіння від критичної ситуації (вибух, стихійне лихо) може бути настільки сильним, що людина перестає розуміти, що навколо нього відбувається. Він не може визначити, хто ворог, а хто друг, де небезпека, а де порятунок. Людина перестає логічно мислити і приймати рішення, стає схожим на поранена тварина, метається в клітці.

Симптоми постстресового стану:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- тунельна, звужена свідомість, часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази);
- порушення пам'яті: «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю», «Я щось робив, з кимось розмовляв, кудись біг, але нічого не можу згадати»

Рухове збудження

Необхідно:

1. Дати виговоритися, поставити на тяжку конкретну роботу, запропонувати що - небудь з їжі або закурити, контролювати поведінку, не проявляти інших почуттів, доповісти командирю. Якщо стає схожою на тварину, що б'ється в клітці, використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи ззаду, просуньте свої руки потерпілому пі мишки, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе;
2. Ізольуйте постраждалого від оточуючих;
3. «Масажуйте позитивні точки»;
4. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте питань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»);
5. Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовою тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Заборонено:

Звертати пильну увагу на його стан, вступати в суперечку



Агресія

Агресія чи агресивна поведінка - один із способів, яким яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому і його оточенню.

Симптоми постстресового стану:

роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);

нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами;

словесні образи, лайка; м'язова напруга;

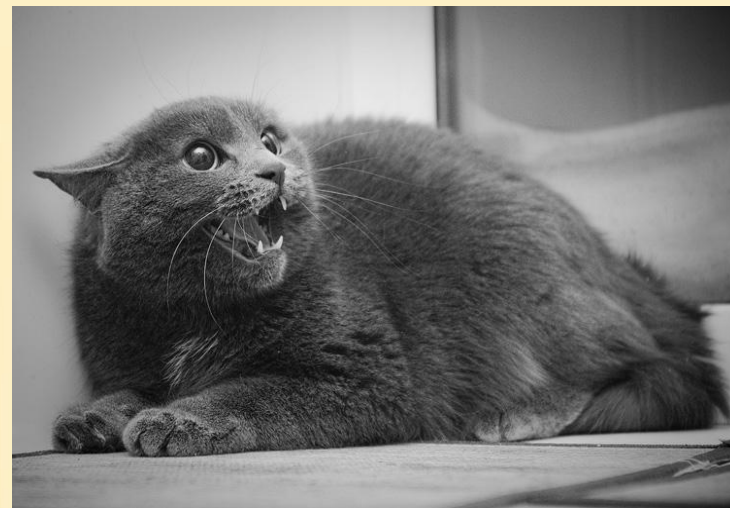
підвищення кров'яного тиску.

Агресія

Необхідно:

- 1 . Зведіть до мінімуму кількість оточуючих;**
- 2 . Дайте постраждалому можливість «випустити пар»;**
- 3 . Доручіть йому роботу , пов'язану з фізичним навантаженням ;**
- 4 . Демонструйте доброзичливість ;**
- 5 . Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями ;**
- 6 . Агресія може бути погашена страхом покарання :**
 - якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;**
 - якщо покарання суворе і ймовірність його здійснення велика;**
- 7 . Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки , може нанести каліцтва собі та іншим ;**

Заборонено:
Не можна говорити: «Що ж ти за людина?!».



Страх

Страх- це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки

Симптоми постстресового стану:

- **напруження м'язів (особливо мязів обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхнєве дихання, знижений контроль над власною поведінкою.**

- **панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку.**

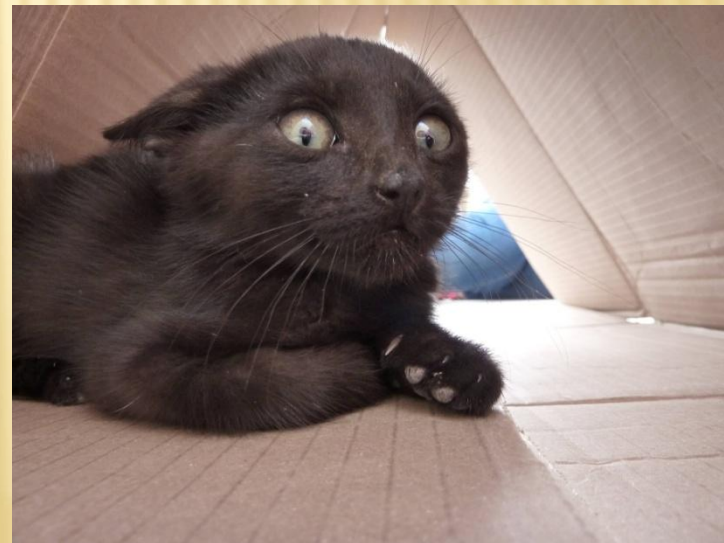
Людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Страх

Необхідно:

- 1 . Покладіть руку потерпілого собі на зап'ясті, щоб він відчув ваш спокійний пульс.
- 2 . Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- 3 . Якщо потерпілий говорить, слухайте його , виявляйте зацікавленість , розуміння, співчуття .
- 4 . Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла (частіше трапецієподібних) .

Пам'ятайте , що страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом треба тоді, коли він заважає адекватним ситуації діям, наприклад, людина може почати ховатися в місці, небезпечному для життя або бігти невідомо куди.



Безпорадність

Безпорадність- непереборна втома. Будь-який рух дається людині з величезними труднощами. У душі емоційне оціпеніння (немає сил навіть на емоції)

Симптоми постстресового стану:

- Байдуже (беземоційне) ставлення до навколишнього;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами, мова.

Безпорадність

Необхідно:

- 1 . Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть? », «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш їсти?».
- 2 . Проводьте потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття) .
- 3 . Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.
- 4 . Дайте постраждалому можливість поспати або просто полежати.
- 5 . Якщо немає можливості відпочити (пригода сталася на вулиці , в громадському транспорті, очікування закінчення операції у лікарні), то більше говоріть з потерпілим, залучайте його в будь-яку спільну діяльність (прогулятися, сходити випити чаю або кави, допомогти оточуючим, що потребують допомоги) .

