



План занять з психологічної підготовки
з учасниками форуму «Молодь - за безпечний світ» за
темою:

**«Психологічні правила безпечної
поведінки людини в сучасному світі.
Надання екстренної психологічної
допомоги (самодопомоги) при
перебуванні в екстремальних
ситуаціях»**

Підготувала:
психолог – волонтер Наталія Водько

20-23.04.2016 року, м.Київ

Вступ



- В сучасних умовах діяльності все більш гостро постає проблема попередження надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру. Поряд з цим, не менш гострою є проблема людського фактору, тобто життя та здоров'я людей, а саме проблема збереження психічного здоров'я постраждалого населення, насамперед під час їх перебування у кризових, екстремальних ситуаціях. Якщо раніше основна увага приділялась таким наслідкам надзвичайних ситуацій (далі НС), як кількість смертей, фізичних захворювань та травм, то зараз серед фахівців зростає занепокоєння про психічний стан населення після перебування у НС. Актуальність надання допомоги населенню, що постраждало внаслідок НС безперечна. Наслідки НС, що потрясли Україну останніми роками з очевидністю показали, наскільки важлива психологічна допомога людям – жертвам цих катастроф, стихійних лих і нажаль, бойового конфлікту на Сході України. Не викликає сумніву факт, що психологічні фактори травматичні для людей та призводять до негативних наслідків, так само як і фізичні, соціальні тощо..

Безпека особистості як компонент життєвої компетентності



- Динаміка соціокультурних змін у сучасному суспільстві характеризується зверненням до цінності особистості, особливостей її становлення, розвитку, самореалізації.
- Безпечна поведінка як складова життєвої компетентності, яку потрібно починати формувати в дітях дошкільного віку.
- Формувати тенденцію самозбереження.
- В цей інтегральний конструкт входять:
- турбота про своє фізичне і психічне здоров'я, емоційний стан, психологічний комфорт,
- соціальний статус;
- уміння уникати стресогенних ситуацій, негативних впливів соціального середовища, руйнівних для здоров'я чинників;
- здатність до самопідтримки, самодопомоги та відстоювання власної гідності серед людей



- Життєва компетентність є полікомпонентним утворенням, що об'єднує в собі цілу систему складових, однією з яких є безпечна поведінка у соціумі, що включає в себе дії та вчинки, спрямовані на попередження, уникнення та подолання небезпечної ситуації.
- Для попередження небезпечної ситуації людина повинна навчитися орієнтуватися в докiллi і у своєму власному “Я”: ще в дитячому віці оволодіти знаннями про навколишній соціальний світ та небезпечні чинники в ньому;
- вміти встановлювати зв'язок між поведінкою людини та її емоційним станом, намірами, ставитися до власного та чужого життя як до найвищої цінності та розуміти неприпустимість заподіяти шкоду життю і здоров'ю кожної людини,
- дотримуватися правил самозберігаючої поведінки.

Правила самозберігаючої поведінки :



- Рационально оцінити ситуацію і підручні особливості довкілля
- знати про засоби збереження життя і здоров'я;
- Застосування власних сил та ресурсів.
- Не піднімати на вулиці підозрілі предмети



Для уникнення небезпечної ситуації людина має навчитися пристосовуватися до умов життя у соціальному світі: позитивно ставитися до себе та довіряти близьким родичам, Дитина має обережно ставитися до незнайомих людей; усвідомлювати наслідки небезпечної поведінки для неї та інших, навчитися визначати шляхи уникнення небезпечної ситуації, використовувати наявні знання, уміння та навички для побудови безпечних та безконфліктних форм взаємодії з чужими людьми та близькими.

- Для подолання небезпечної ситуації потрібно людині конструктивно впливати на довкілля і на самого себе: усвідомлювати своє місце в соціумі,
- адекватно реагувати на емоційно-почуттєві прояви людей;
- Вміти контролювати власні емоції і не допускати “вестись” на провокації зі сторони інших,
- вміти чинити опір негативним впливам соціального середовища: спробувати алкоголь, наркотичну речовину,
- доцільно розпоряджатися своєю силою, не проявляючи агресії по відношенню до інших,
- розвивати здатність до самопідтримки, самодопомоги,
- відстоювання власної гідності в разі об’єктивної необхідності,
- усвідомлювати свої вікові можливості при подоланні небезпечної ситуації,
- вміти надавати першу допомогу та самодопомогу ...





На двір чудова погода, час вирушити з друзями на прогулянку до парку чи лісу. Але спочатку завітайте до Служби безпеки. На ваш невеличкий гра, що допоможе розібратися, які знахідки під час прогулянки можуть бути небезпечними, а які — приємними та корисними.

Велика мистецька школа «Миротина»
Державний музей імені Я. Гашека

Знахідка

Наостільна гра з фішками та кубиком



А ШО В ПАРКУ?

Перш ніж розпочати гру, розгляньте іграше поле-парк на с. 22-23. Сильні різні знахідки ви побачили? Чи є вони безпечні?

Речі, які в жодному разі не можна брати до рук!



Слід, що виглядає отруйні гриби, може обпалити шкіру або очі, якщо потерти їх руками, якими ви торкаєтесь гриба.



З допомогою шприца роблять уколи людям подім. У результаті на полі можуть виникнути небезпечні захворювання, небезпечні для людей.

Скалки можуть дуже глибоко поранити шкіру



Речі, які слід повернути господареві

Кожна дитина повинна знати про необхідність повернути речі. Якщо ви знайшли якусь із таких речей на вулиці, обов'язково повідомте про це дорослих. У телефоні та гаманці може бути інформація про його власника, якого треба оповістити про знахідку. Наприклад, на вулі знайти, можна розглянути оповіщення, де повідомляють про знахідку та вказати свій телефон. Побачивши на землі рукавички, шапочку, іграшки, варто підняти їх і покласти десь на видній. Так їх буде легше помітити господарям, які повернуть, щоб знайти загублені речі.

Приємні знахідки

Щодня природа підготувала для вас чимало приємних знахідок, які ваші фантази може перетворити на іграшки чи приладдя.

Від узареного ора не сподівайтесь скоротити живої природи. Якщо вам зустрілося під час прогулянки маленькі мисливі парку, не здирайте їх шкіру! Пам'ятайте: будь-яка людина єрче повернутися до своєї домівки неушкодженою. Помилуйтеся гарними пейзами, не зривайте їх, поважаючи хрупкими метелика — не торкайтеся.

Сміття

На малі, трапляються люди, які розміщують бутлі та пакети, а дорослим не завжди вистачає терпіння зібрати сміття. Якщо парк, де ви любите гуляти, замовнений, залопотніть своїми рідкими та сухими відходами долу прибирати. Завданням вчителів є однократні рукавички і великі пакети для сміття. Зберіть пляшки, папери та інші відходи у пакети і викиньте у великі бачки для сміття.

РОЗПОЧИНАЄМО ГРУ

Підготуйте: іграше поле (с. 22-23), граликий кубик, різнокольорові фішки, аркуш паперу, олівця для кожного гравця.

На початку гри домовтеся про те, кого вважатимете переможцем — того, хто першим збере 5 знахідок, чи того, хто випередить усіх на фішки. Потім розташуйте фішки на ділянці "Спорт" та вкриті частині поля. Щоб зробити це, пересуньте фішки на олівці ділянок, обліки вказано на кубку в кількості безпечно знайдено. Спочатком на ділянці зі знахідкою, поспоміть, що плануєте з нею зробити. Предмети, які ви хочете взяти, наведіть або залиште їхні назви на своєму аркуші паперу. А робити накрутки на, додайте кількість своїх знахідок до числа, вказаного на кубку, і дивіться, на олівці ділянок вперед треба пересунути фішку.

Під час гри, які на прогулянку, можна пересуватися у різні напрямки, повертаючи тури, де вже побував.

Гра розробила Катерина Шевченко. Малюнки Олена Коржук

© "Дитячий довідник", 2014, 2015

© "Дитячий довідник", 2014, 2015



Це все формує певний стан безпеки людини в соціумі та готовність надати певну допомогу при її порушенні.

Порушення безпеки завжди є сильним випробуванням для людини і її психіки. За дітей – власних чи ті як поруч – несуть відповідальність дорослі! Тому важливо сформувати безпечні звички.

- Життя складне і приносить багато несподіванок, які можуть бути небезпечними. Але 100% небезпеку несе перебування в надзвичайній (екстремальній) ситуації!

ЕКСТРЕМАЛЬНА СИТУАЦІЯ, ЕКСТРЕМАЛЬНІСТЬ, ВИДИ ТА ТИПИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.



- **Екстремальна ситуація** – це ситуація, яка несе загрозу життю та здоров'ю людини, об'єктивно існуючому стану справ, які особисто оцінюємо або ні.
- **Екстремальність** – складний стан людської психіки, який визнаний об'єктивними умовами, що сприймаються і оцінюються як складні і небезпечні та призводять до підвищення тривожності і особливого емоційного напруження.
- **Види екстремальних ситуацій**: життєві, щоденні; службові (штатні і нештатні; регламентовані та нерегламентовані).
- **Типи екстремальних ситуацій**: **швидкоплинні**, тобто пов'язані з необхідністю діяти при дефіциті часу, в швидкому темпі, на високому рівні організованості; **довготривалі**, тобто ситуації, яка вимагають постійної готовності при загальних монотонних умовах праці; **ситуації невизначеності**; **ситуації**, що вимагають **вибору** одного із варіантів поведінки, протилежних за змістом, але однакових для співробітника.
- За своїм походженням екстремальні ситуації бувають природними (землетруси, урагани, тощо), технічними (великі аварії) та соціально-психологічними (масові заворушення).
- Нажаль, Україна підвержена екстремальним ситуаціям всіх типів, а за останні 2 роки також зазнала руйнівного впливу і бойових дій на Сході України. І ця військова ситуація є руйнівною на всій території нашої країни. Всі ми живемо в постійній напрузі та стресі.



Матір рідна

УКРАЇНА

Основні завдання, принципи та правила надання первинної психологічної допомоги постраждалому населенню



- **Первинна психологічна допомога (ППД)– це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та людської допомоги, щоб мінімізувати негативні наслідки після травмуючих стресогенних факторів. Далі ППД.**
- **Може надаватись не тільки психологами!**
- **Основними завданнями психологічної допомоги є профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень, актуалізація адаптивних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин, психотерапія психічних розладів, захворювань.**

Завдання ППД:



- формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; надання доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнення віри в можливість допомогти собі та оточуючим.
-
- **Основні принципи надання психологічної допомоги при НС:**
- Невідкладність.
- Наближеність до місця подій.
- Єдність та простота психологічного впливу.
- Кваліфікованість.
- Конфіденційність (окрім випадків загрози собі чи суспільству)

Особливості надання психологічної допомоги при виникненні НС:



- Слід враховувати, що :
 1. Постраждалі часто знаходяться в афективному стані.
 2. Можливе небажання, відмова спілкуватися.
 3. Необхідно використовувати універсальні методи психологічного впливу.
 4. Деякі постраждалі мають низький соціальний статус та рівень освіти – говоріть з ними зрозуміло і чітко.
 5. Наявність вже набутого психічного захворювання та його загострення.
 6. Загальна паніка.
 7. Робота з великою кількістю постраждалих, а також з їх близькими родичами.

Таким чином, необхідно опрацювати стратегії роботи з постраждалими, які охоплювали випадки травматичного стресу, а також ті випадки, коли має місце наявність інших патогенних факторів внутрішнього або зовнішнього походження.

Послідовність фаз у динаміці стану людей після психотравмуючої ситуації.



- **„Гострий емоційний шок”** розвивається за станом оціпеніння і триває від 3 до 5 годин. Характеризується загальною психічною напругою, мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття. В емоційному стані у цей період переважає почуття відчаю, що супроводжується головною біллю, серцебиттям, сухістю у роті, ускладненням дихання.
- **„Психофізіологічна демобілізація”**. Триває до 3 діб, характеризується різким погіршенням самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зниженою моральною нормативністю поведінки, депресивними тенденціями тощо.
- **„Стадія вирішення”**. Триває від 3 до 12 діб після надзвичайної ситуації. Характеризується поступовою стабілізацією настрою та самопочуття. Поряд з цим, зберігається знижений емоційний фон, обмеження у контактах з людьми.

Правила першої психологічної допомоги:



1. Подбайте про власну безпеку.
2. Не втрачайте самовладання.
3. Не приступайте до дій одразу. Прийміть рішення, яка допомога (окрім психологічної) необхідна, хто з постраждалих у більшому ступені потребує допомоги.
4. У кризовій ситуації постраждалий завжди знаходиться в стані психічного збудження.

Правила першої психологічної допомоги:



5. Представьтесь. Професійна компетенція заспокоює.
6. Обережно встановлюйте тілесний контакт та зближуйтеся (вкорочуйте дистанцію).
7. Підлаштуйтеся під положення тіла потерпілого, повторюйте деякі його жести. Говоріть на одному рівні.
8. Надайте можливість постраждалому говорити
9. Ніколи не обвинувачуйте постраждалого. Розкажіть про самопоміччя.
10. Уважно слухайте.



Правила першої психологічної допомоги:

11. Метод “активного” слухання.
 12. Іноді необхідно ізолювати постраждалого від сторонніх поглядів.
 13. Віра у власні сили, його компетенцію.
 14. Не залишайте постраждалого наодинці.
 15. Залучайте людей з близького оточення постраждалого для надання допомоги. Інструкуйте їх та давайте їм прості доручення.
 16. Уникайте будь-яких висловлювань, які можуть визвати почуття провини чи негативні емоції, стани.
- **Основний принцип надання допомоги в психології такий же, як в медицині: “Не нашкодь”!**

Джонсон визначив співвідношення впливу на людину певних проявів



Таблица 3.3
Невербальные сигналы теплоты и холодности

Невербальный сигнал	Теплота	Холодность
1. Тон голоса	Мягкий	Жесткий
2. Выражение лица	Улыбающееся, заинтересованное	Бесстрастное, хмурое, незаинтересованное
3. Поза	Склоняется к партнеру, расслабленная	Отклоняется от партнера, напряженная
4. Контакт глаз	Смотрит в глаза партнера	Избегает смотреть в глаза
5. Прикосновение	Мягко прикасается к партнеру	Избегает прикасаться к партнеру
6. Жест	Открытый, приветливый	Закрытый, оборонительный
7. Пространственное расположение	Близко к партнеру	Далеко от партнера



- Звідси очевидним є що при наданні психологічної допомоги важливим є не тільки Що говорити, а й ЯК говорити - тон, тембр голосу, інтонація, швидкість розмови.
- Тому говорити треба м'яким та спокійним тоном, позитивна налаштованість проявляється у відкритих жестах та щирій міміці, близьке розташування до потерпілого, застосування підтримуючих слів та ненав'язливого тілесного контакту, зтишений темп розмови або навпаки мотивуючий, чіткий і спокійний формат спілкування.
- + при спілкуванні показуйте певну готовність діяти та надавати допомогу у формі дій

Масове скупчення людей. Правила поведінки



- **Натовп** як групу людей, охоплених спільними настроями, прагненнями й почуттями.

Приклади масового скупчення людей в буденності – метро (особливо в час пік), в торговельних центрах, в великих кінотеатрах, спортивні чи концертні заходи на стадіонах, мітинги, міські гуляння, фестивалі...

Основна небезпека в натовпі – це висока заражуваність негативним станом та їх поширення та загроза бути придушеним чи затоптаним.



Вигляд скупчення великої кількості людей (День міста)







Основні правила поведінки в місцях великого скупчення людей:



- Уникайте місця великого скупчення людей.
- Опинившись у людному місці не прагніть потрапити в найбільш щільне скупчення людей на обмеженому просторі.
- Одяг, аксесуари мають бути практичними! Залиште пірсинг, намисто, високі каблуки вдома!
- Якщо тісні проходи проходи у місці проведення масового видовища, порушенням правил пожежної безпеки та громадського порядку, правильна дія при цьому - залишити цей захід негайно!
- Не йдіть проти натовпу!
- Подалі від випивших чи агресивних людей.
- Вітрини, решітки, проходи – слабкі місця.
- Не нахиляйтесь в натовпі!

Основні правила поведінки в місцях великого скупчення людей:



- Проявіть гумор!
- Заздалегідь вивчіть шляхи можливої евакуації.
- Намагатись бути якомога далі і збоку від центру натовпа.

При НС в натовпі:

- Захватіть своїх знайомих за руки, зціпились ліктями – відчуття плеча поряд.
- Створити ритм – ритмічні викрики, скандування (короткі слова), спів пісні з позитивними словами, які допоможуть подолати паніки і дати оточуючим правильно оцінити ситуацію (слова “Стоп – зупинись -роздивись!” або “Ти людина!”)
- Не намагайся триматись за поручні, стільці – сил втриматись не вистачить, а отримати сильні вивихи і переломи висока ймовірність!
- Потрібно завжди знати декілька номерів близьких чи рідних напам*ять!



ПАНІКА

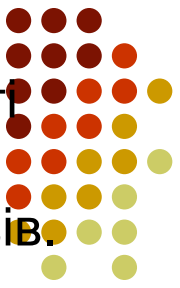
Паніка — це раптовий, заразливий страх, що опановує натовпом в хвилини дійсної або уявної небезпеки.

Основні ознаки панічних нападів – сильний страх і відчуття смерті, що насувається.

Найважливішими характеристиками паніки є наступні:

- паніка виникає, як і будь-яке масове явище, в групах великої чисельності (в натовпі, численній дифузній групі, масовому скупченні людей);
- паніка викликається відчуттям безконтрольного (некерованого) страху, заснованого на реальній або уявному загрозі;
- паніка — це найчастіше стихійний, неорганізований стан і поведінка людей;
- Панічний напад розвивається швидко, зазвичай протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникають. Таким чи- ном, панічний напад виникає і проходить сам по собі. Але час в НС надто золотий!

Паніка зароджується саме під час недостатньої інформованості людей про дійсні масштаби небезпеки та може призвести до того, що збитки та жертви через неї збільшаться у кілька разів.



Для зменшення почуття страху в потерпілих та паніки обов'язково використовується **“Інформаційна терапія”**.

“Інформаційна терапія” складається із рекомендацій, такі, як:
-інформація про допомогу; про вихід з ситуації; зберігайте спокій та самовладання; економити власні сили; при неможливості пересуватись – при завалах – подавати сигнали про допомогу...

-Практичне завдання – придумайте текст листівки чи текстовку до **“Інформаційної терапії”** в різних НС



**Піддатися паніці – все одно що приректи себе на смерть.
Легше попередити панічні прояви, ніж з ними боротись.
Набагато!**



ПРИСТУП паніки схожий на серцевий приступ! треба переконатись, що це не він!

Захисти себе від впливу паніки:

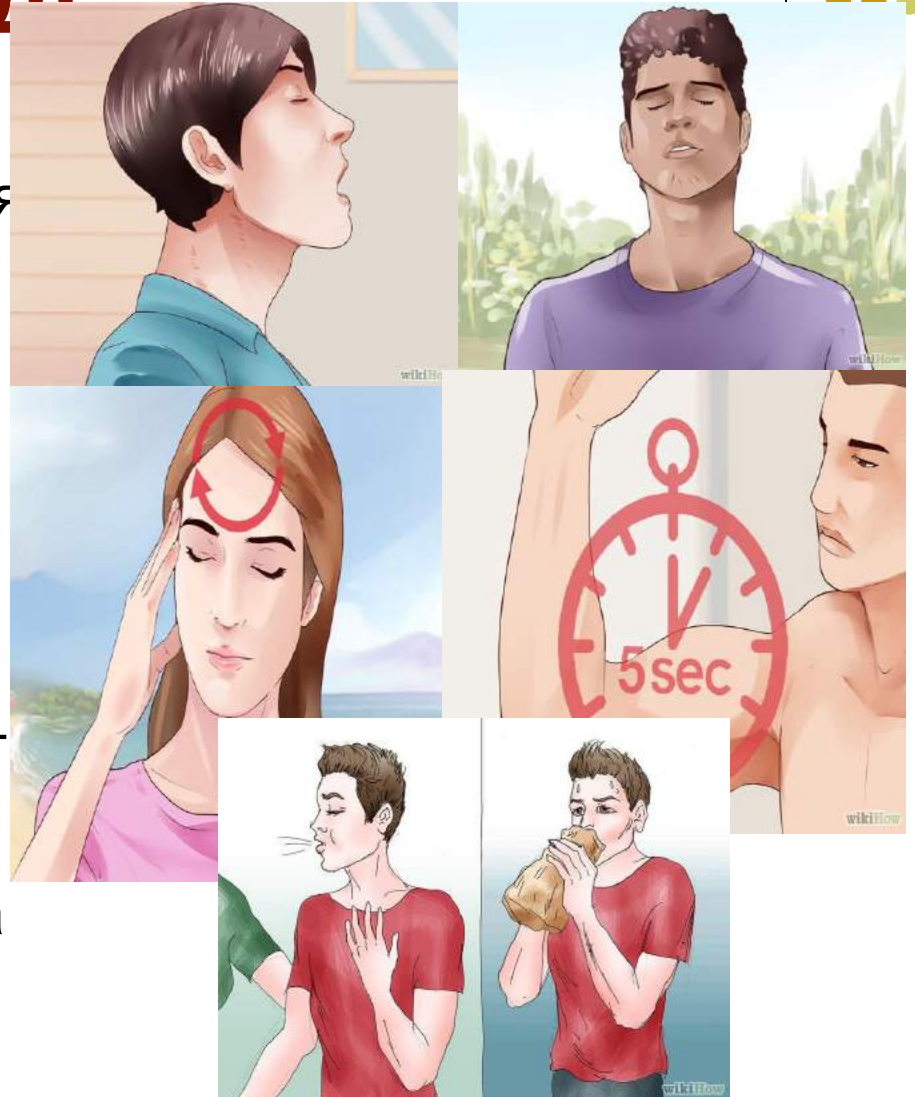
- Заспокойся і спробуй повільно порахувати від десяти до нуля або вирішити в думці нескладну математичну задачу;
- Спробуй “підключити” розум;
- Якщо помітив паніку у товариша – можна кілька разів вдарити його доло- нею по щоці, або здійсни різкий рух чи хлопок...
- Необхідно чітко відрефлексовати появу панічних проявів ...Тобто надати собі самодопомогу при паніці.



Самодопомога при панічному нападі



- 1. Метод сповільненого дихання. Глибоке дихання
- 2. Метод «паперового пакету»
- 3. Методи відволікання - метод гумки, метод уяви, метод рахунку.
- 4. Метод прогресивного напруження м'язів. Напружувати по черзі м'язи на 5 сек. І в момент паніки зосередження автоматично відійде на напружену частинку тіла



Поведінка при екстремальній ситуації , пов*язаний із загрозою для життя (ситуації насилля)



Правила поведінки при НС, яка пов*язана з реальною загрозою життю. До таких ситуацій належить: захват заручників, загроза теракту, пограбування, розбійний напад.

За короткий час виникає зіткнення з реальною загрозою смерті (в звичайному житті психіка створює захист, дозволяючи сприймати смерть як дещо далеке...).

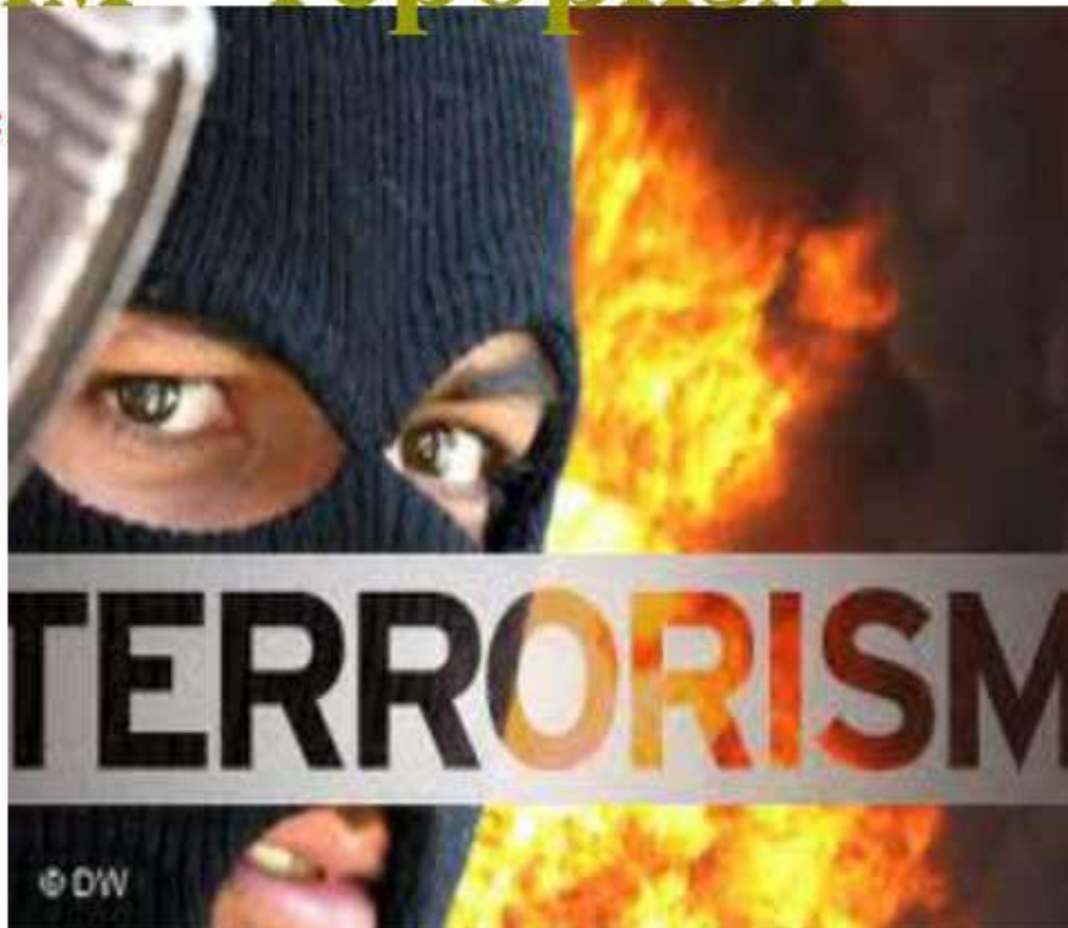
Людина починає ділити своє життя на 2 половини – до і після. Виникає гостре відчуття що оточуючі не здатні зрозуміти його.

Необхідно чітко пам*ятати, що навіть якщо людина і не була підвержена фізичному насиллю, її психіка отримала надсильну психотравму.

Ознайомлення з

поняттям "тероризм"

Суспільно небезпечна діяльність, яка полягає у застосуванні насильства шляхом захоплення заручників, підпалів, убивств, тортур, посягань на життя чи здоров'я неповинних людей



Для нагнітання страху застосовуються такі терористичні способи (методи), як вибухи і підпали житлових і адміністративних будинків, магазинів, вокзалів, захоплення заручників, автобусів, викрадення літаків тощо.



Запобіжні заходи:

- Будьте пильними! Уважними до оточення! не чіпайте незнайомі пакети
- Повідомте про знахідку співробітнику міліції;
- В усіх цих випадках:
 - не чіпайте, не розкривайте і не пересувайте знахідку;
- Вимкніть телефон, засоби радіозв'язку;
- зафіксуйте час виявлення знахідки;
- постарайтеся зробити, щоб люди відійшли якнайдалі від небезпечної знахідки;
- обов'язково дочекайтеся прибуття оперативно-слідчої групи;
- пам'ятаймо, що ви є основним очевидцем.

Вимкніть засоби радіозв'язку, мобільні телефони, інші засоби радіозв'язку, здатні викликати спрацьовування радіодетонатора.





- Ви відповідаєте за життя і душевне здоров'я Ваших дітей. Поясніть дітям, що кожен предмет, знайдений надворі чи під'їзді, може бути небезпечним не для життя.
- Не вживайте самостійних дій зі знахідками чи підозрілими предметами!
- Показ фільму “небезпечна знахідка” [ГУ ДСНС України у Запорізькій області](#) , (13хв.
- Або мультфільму про небезпечну знахідку [Небезпечні знахідки \(мультфільм\) Головне управління ДСНС у Полтавській області!](#) (2хв.)

- **Пам'ятаєте! Зовнішній вид предмета може приховувати його справжнє призначення. Як камуфляжу для вибухових пристроїв використовуються звичайні сумки, пакети, пакунки, коробки, іграшки тощо.**



БУДЬ ОБЕРЕЖНИМ! НЕБЕЗПЕЧНІ ЗНАХІДКИ!

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
ПІДНІМАТИ АБО ПЕРЕНОСИТИ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
КИДАТИ У ВОГНЕЩЕ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
РОЗКЛАДАТИ ВОГНИЩЕ ПОБЛИЗУ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
КИДАТИ У ВОДОЙМИ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
ЗАКОПУВАТИ В ЗЕМЛЮ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
РОЗПИЛЮВАТИ

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ
ПЕРЕКОЧУВАТИ З МІСЦЯ НА МІСЦЕ

ТВОЇ ДІЇ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ

СТІЙ, ЗАПАМ'ЯТАЙ МІСЦЕ ЗНАХІДКИ!

ВІДІЙДИ ЯКОМОГА ДАЛІ!

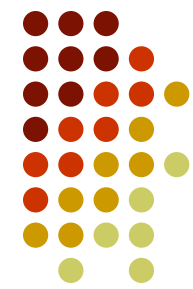
ПОКЛИЧ ДОРΟΣЛИХ!

ПОВІДОМ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЗА НОМЕРОМ:
101

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Телефон служби порятунку 101

<http://www.mns.gov.ua/>



Насамперед слід знати, що вибухонебезпечні предмети можуть бути закам'юфльовані, наприклад, під дитячу іграшку, сувенір, радіоприймач, комп'ютер, ручку й олівець, а також під книгу, скриньку, запальничку, електричний ліхтарик, бляшанку тощо.



Вибухонебезпечні предмети найчастіше маскують під:

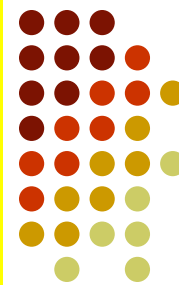
Тираж 5000 прим.



ГУ ДСНС України у Запорізькій області



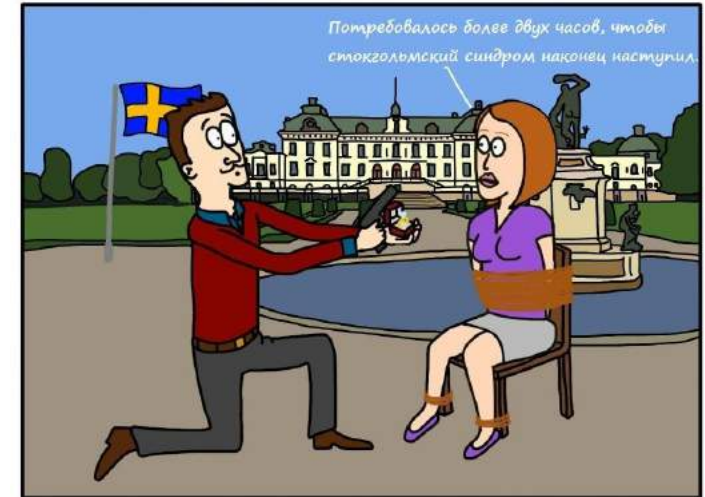
Не повідомляйте про загрозу вибуху нікому, крім тих, кому необхідно знати про те, що сталося, щоб не створити паніки.



Правила безпечної поведінки перебуваючи у заручниках



- НЕ героїзувати!
- Не привертати зайвої уваги без поважної причини!
- у присутності терористів не виражайте своє невдоволення, утримайтеся різких рухів криків, стогонів;
- Пам*ятайте про Стокгольмський синдром – це важливо.
- Якщо є можливість обрати місце десь посередині збоку, або просто збоку;



Правила безпечної поведінки перебуваючи у заручниках



- Зовнішня готовність контакту з злочинцями і обговоренню цікавих для них питань повинна поєднуватися з головним правилом: допомагати не злочинцям, а собі.
 - Не дивіться прямим поглядом на терориста, але роздивляйтесь певні особливості – наявність тату, шрамів, акцент, дефекти тіла.... Пророблюйте мисленєву роботу – можна вираховувати математичні завдання, треба подумки переключатись, але не віключати зв*язок з тим, що діється.
- У випадку загрози застосування терористами зброї лягайте на живіт, захищаючи голову руками, далі від вікон, закслених дверей, проходів, драбин;
- якщо стався вибух - прийміть заходи із недопущення пожежі і паніки, надайте першу медичної допомоги постраждалим.

Надання допомоги людині після сильної психотравмуючої ситуації, звільнення з заручників чи після пережитого теракту.



- **Допомога дорослій людині:**
- Допоможіть постраждалому виразити свої почуття в зв'язку із пережитою подією.
- Покажіть, що загроза минувала, що постраждалий пережив її, і що навіть з найжахливішої ситуації можна винести певний досвід.
- Дайте постраждалому спілкуватись з тими людьми, які були з ним в тій ситуації, допоможіть провести дебрифінг із «вентиляцією почуттів».
- Не дозволяйте постраждалому зайняти місце жертви.
- Стверджувальними твердженнями сформууйте в потерпілого почуття сили характеру і важливість того, що навіть переживши страшне життя продовжується і тепер він має сміливо вирішувати все решта в житті...
- всі неприємності в житті в порівнянні з тим, що пережили – це дрібниці.

Ситуація насилля і дитина.



- Набагато страшніше такі сильні травматичні ситуації переживають діти!
- Дитина пережив насилля чи загрозу для смерті може не витримати психофізіологічного напруження.
- Часто діти замикаються і входять в стан оціпеніння.
- У дитини може зафіксуватись картина події, в найдрібніших деталях. Вона буде знову і знову переживати страшні моменти пережитого!
- Дитина може почувати почуття провини, почуття незахищеності і втрати довіри до безпеки світу, почуття помсти... Не бачить життєвих перспектив (навіть не може уявити, що буде з ним через місяць, через рік..., втрачає інтерес до своїх захоплень) Для дитини пережите може стати причиною зупинки саморозвитку.

ДОПОМОГА:



- Дайте зрозуміти, що ви серйозно сприймаєте всі його слова і переживання. Наведіть приклади із життя чи застосовуйте казкотерапію («Я знаю одного сміливого принца, хлопчика... який пережив те саме. Він теж лякався, не довіряв іншим. Але прилетіла фея і вони разом розплакались, тримала його за руку»)...можна запропонувати дитині самій доповнити казку...
- Створіть атмосферу повної безпеки (уникайте голосних звуків, часто обнімайте, розмовляйте з ним, грайтесь, учіться разом, гуляйте, обмежте зустрічі з невідомими чи маловідомими людьми (бажано для батьків обмежити коло людей як приходять в дім до найближчих!))
- Дивіться разом з дитиною приємні фотографії.
- Переводьте розмови про пережите з деталей до почуттів.
- Підтримуйте, обнімайте, завжди вислуховуйте.
- Повторюйте що почувати страх, тривогу, безпорадність, іноді сором чи помсту – це нормально, скажіть в якій ситуації і ви відчуваєте – наприклад а тато теж боявся, наприклад, павуків, а мама боїться і досі мишенят... можна перевести на гумор чи обіграти наскільки мама боїться мишей...підвищуйте самооцінку дитини, частіше хваліть дитину (хлопчика хваліть за вчинки, дії, а дівчинку за старання).

Допомога дитині, яка пережила насилля



- Застосовуйте арттерапію .
- Допоможіть вибудувати дитині життєву перспективу – для початку діліться планами ну на короткий час.
- Не дозволяйте дитині манупулювати Вами в зв*язку з пережитим.
- НЕ виконуйте нічого із жалості. Мають бути якісь інші почуття – почуття гордості, почуття любові, але не жалості...
- Посильте режим і розпорядок дня.
- Будьте уважні до малюнків, до висловів (які лякають, які стали агресивними чи навпаки депресивними), до снів... при тривалій зміні поведінки, хоча і одразу після пережитого, бажано звернутись до психолога.



Формування звичок і безпечних навичок у дітей



- Нажаль сучасний світ з кожним днем диктує все нові і нові небезпеки, і багато з них стають просто вітальними.
- Діти та підлітки є найбільш вразливими до дій негативних психосоціальних факторів.
- Крім звичок ті, які споконвік виховували старші в дітях – наприклад поводження з вогнем, електроприладами, вікнами, з собаками, з*являються і інші, наприклад не піднімати з землі привабливі чи незрозумілі предмети (можуть бути навіть вибуховонебезпечні), не довіряти незнайомцям навіть дуже приємним (і жінкам теж! І старшим людям теж!), двері не відкривати нікому (а зараз і людям у формі), правильна поведінка при телефонному тероризмі та затравлюванні, зберігати чи шифрувати особисті дані (адресу, номер телефону, марку машини) в соціальних мережах, сформувати безпечну комунікацію в соціальних мережах... В світлі напруженої ситуації в Україні виник цілий ряд сильних небезпек, які загрожують життю і здоров*ю дитини.



- Сформування звички через пізнання самого предмету корисної звички (показати – розказати..), через власний приклад та цілеспрямовано і регулярно повторювальні дії!
- Перш за все не формуйте життєво необхідні звички через ряд заборон. Сформовані таким чином навички точно не можна вважати надійними! Формуйте свідомі звички безпечного життя і чим раніше це відбудеться тим вони сильніші.
- При формуванні звичок і корисних звичок потрібна взаємодія батьків, родичів, виховних закладів чи школи. Всі значимі дорослі мають притримуватись однієї лінії поведінки, вчити дитину цінувати своє здоров'я, слухати тільки близьких і рідних, дотримуватись певних правил (їх дорослі мають теж дотримуватись – власний приклад є найсильніший).



- Діти повинні розуміти, що інколи за приємною зовнішністю та ласкавими словами незнайомого дорослого може критися пряма загроза здоров'ю, а подекуди і життю малюка. До недавня небезпечним вважався певний образ чоловіка, але в сучасному світі і приємна жіночка і молода дівчина і старша жіночка теж можуть бути небезпечними. Слід до дитини донести те, що незнайомі чи малознайомі (краще не рідні) дорослі не є значимими і брати і них чи кудись йти – небезпечно. Домовтесь з дитиною про кодове слово між собою (не говоріть нікому) і коли незнайомиць скаже, що мама просила забрати тебе, я мамина подружка, спитай про код! А батькам слід познайомити вихователів та вчителів з тими дорослими які можуть забирати їх дитину.



В ігровій чи наочно образній формах проводьте базові знання для усвідомлення дітьми цінності свого життя і здоров'я, формування гуманного ставлення до людей, які потрапили в біду. З підлітками – викликайте мисленєву роботу про ту чи іншу загрозливу ситуацію. І вже в підлітковому віці будуйте формування певних звичок через схалення, через надання власного прикладу і ніби підштовхуючи їх до вірного рішення. Прямого директивного методу чи постійного прямого контролю слід уникати, показуйте, що довіряєте своїй дитині (підлітку), але хвилюєтесь за нього. При певних вимогах до його поведінки необхідно постійно підхвалювати і радіть його результатам, цікавитись його життям...

Інформаційна безпека



- До розвитку сучасних кібернетичних систем розуміння інформаційного простору зводилося до атмосфери, стратосфери, космосу, водних акваторій океанів і морів. Нині воно включає ще й кібернетичні та віртуальні системи. Розглядаючи вплив інформаційного простору на особу, слід враховувати, що дія поширюється на суспільство та державу і через них опосередковано на кожного індивідуума.
- Цей вплив може мати конструктивний (безпечний) і деструктивний (небезпечний) характер.
- Одне із головних завдань сучасної держави - гарантування інформаційної безпеки особи, яка характеризується захищеністю її психіки та свідомості від небезпечних інформаційних впливів; маніпулювання, дезінформування, образ, спонукування до самогубства тощо.



На сьогодні не існує достатніх гарантій захисту особи від загроз, пов'язаних з порушенням інформаційної та інформаційно-психологічної безпеки особистості !

*Є неусвідомлюваний інформаційно-психологічним впливом, а саме:
штучного щеплення їй синдрому залежності;
розроблення, створення та застосування спеціальних засобів;
маніпуляції суспільною свідомістю з використанням спеціальних засобів впливу тощо*

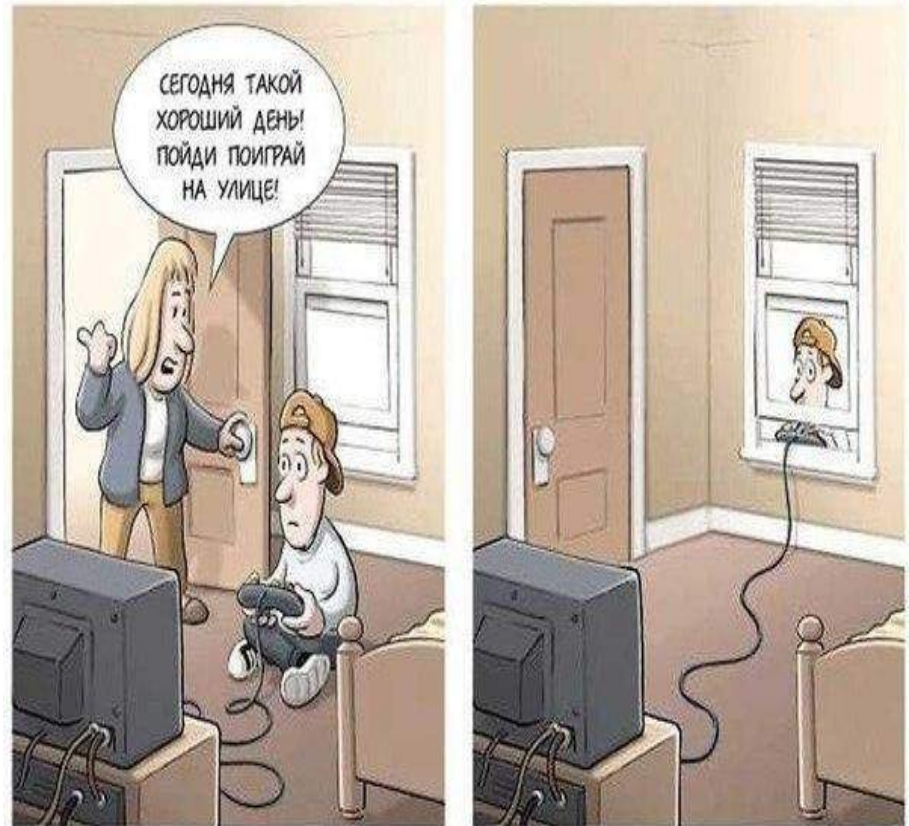
У сучасних умовах спостерігається активна розробка та впровадження новітніх форм, способів і технологій інформаційно-психологічного впливу на індивідуальну, групову та масову свідомість.

Інформаційна безпека



До таких джерел впливу на свідомість, психологію та поведінку людини можна було б віднести:

*ЗМІ;
глобальні комп'ютерні мережі;
засоби та технології, що нелегально модифікують інформаційне середовище, на підставі якого людина приймає рішення;
засоби створення віртуальної реальності;
чутки, міфи і легенди;
засоби підпорогового семантичного впливу...*





Захист інформації – сукупність методів і засобів, що забезпечують цілісність, конфіденційність і доступність інформації.

Інформаційна безпека



- Культ жорстокості, насильства, порнографії, що нині пропагується в засобах масової інформації, особливо на телебаченні і в комп'ютерних мережах, призводить до неусвідомленого бажання значної частини населення, особливо підлітків і молоді, наслідувати його,
- сприяє закріпленню подібних стереотипів поведінки в їх власних звичках і способі життя, знижує рівень граничних обмежень і правових заборон, сприяє появі негативних норм поведінки в суспільстві, що водночас, відкриває шлях до втрати морально-ціннісних установок, до правопорушень.
- Крім того, при спілкуванні, комунікації в соціальних мережах є високий рівень загрози інформаційній і психологічній безпеці – багато провокаторів чи не доброзичливців обирають соц мережі місцем для травлі... Не поодиначні випадки доведення до самогубств саме через соц. мережі...
- Інформаційний стрес, до Вашого відому, один із найсильніших.

Основні психологічні поради по дотриманню інформаційно-психологічної безпеки



- Обирайте самі перегляд та якість телепередач (не працює телевізор “фоном”).
- Дозуйте час в інтернеті, перед ТВ (При гострих стресових станах взагалі обмежте до мінімуму - але переглядайте приємний фільм, передачу у записі)
- Намагайтесь влаштувати навіть дні без засобів масового впливу.
- Контролюйте перегляд телепередач та ютуб каналів Вашими дітьми,
- В соціальних мережах перевіряйте тих, хто пропонує “дружбу” (незнайомі, підозрілі та сторінки без фото, без мінімальної інформації не приймайте), не вступайте у явно пропагандиські групи, у групи сумнівного характеру (перевіряйте Ваших дітей);
- Виставляйте напоказ мінімальну і не особисту (або непрямую особисту) інформацію. Проявіть фантазію)
- Закривайте доступ до Ваших сторінок сторонніх.
- Інформаційна безпека – гарантія приємного спілкування в соціальних мережах



ПТСР



- **Посттравматичний стресовий розлад**
- Виникає як відставлена і/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) винятково загрозливого характеру, що, в принципі, може викликати загальний дистрес майже в будь-якої людини (наприклад, природні або штучні катастрофи, бійки, серйозні нещасні випадки, спостереження за насильницькою смертю інших, роль жертви катувань, тероризму, зґвалтування або іншого злочину). Чинники, що визначають особистісні риси (наприклад, компульсивні, астенічні) або попереднє невротичне захворювання можуть понизити поріг чутливості для розвитку цього синдрому або ускладнити його перебіг. Але вони не обов'язкові й недостатні для пояснення його виникнення.

Типові ознаки

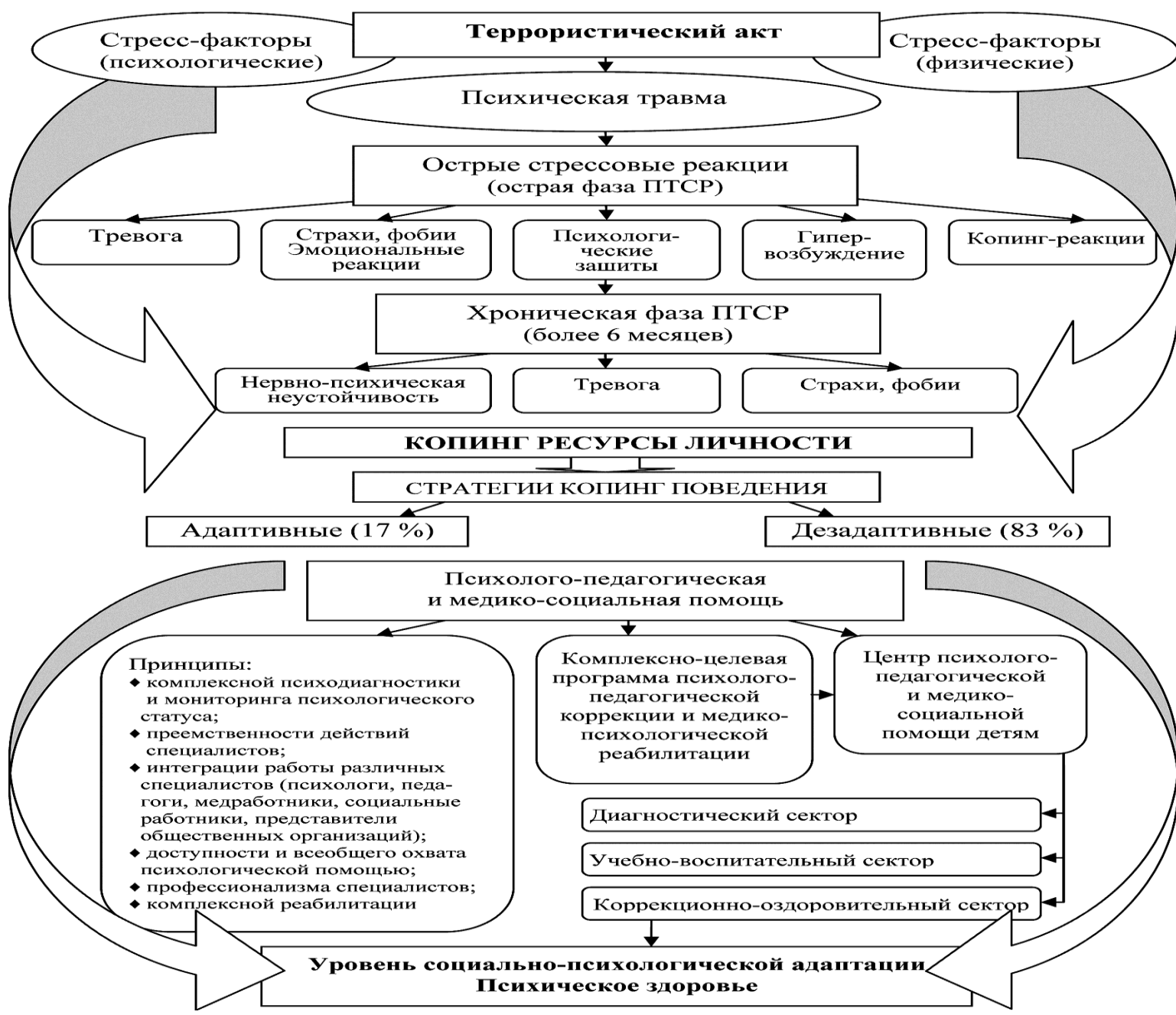


- включають епізоди повторного переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів (ремінісценцій), снів або кошмарів, що виникають на фоні хронічного відчуття «завмирання» і емоційного зниження, відчуженості від інших людей, відсутності реакції на навколишнє, ангедонії й ухилення від діяльності та ситуацій, що нагадують про пережиту травму.
- Зазвичай пацієнт боїться й уникає того, що йому нагадує про пережиту травму.
- Зрідка бувають драматичні, гострі спалахи страху, паніки або агресії, що провокуються стимулами, які викликають несподіваний спогад про травму або про початкову реакцію на неї.
- Зазвичай спостерігається стан підвищеної вегетативної збуджуваності з підвищенням рівня неспання, посиленням реакції переляку і безсонням. З перерахованими вище симптомами й ознаками зазвичай сполучаються тривога і депресія, нерідко є суїцидальні наміри. Додатковим ускладнюючим чинником може бути надмірне вживання алкоголю або наркотиків.

ПТСР



- Початок цього розладу виникає слідом за травмою після латентного періоду, що може варіювати від кількох тижнів до місяців (але рідко – більше 6 місяців). Перебіг – хвилеподібний, але, в більшості випадків, закінчується видужанням. У незначній частині випадків стан може приймати хронічний перебіг протягом багатьох років і переходити у хронічне змінення особистості (F62).



Діагностика

Клінічні діагностичні критерії, згідно з МКХ-10



- Діагностується при відповідності стану таким критеріям:
 - А. Короткочасне або тривале перебування хворого в надзвичай загрозливій або катастрофічній ситуації, що викликало б майже в кожного відчуття глибокого розпачу.
 - Б. Стійкі мимовільні й надзвичай живі спогади (flash-backs) перенесеного, що знаходять свій відбиток і в снах, які посилюються при потраплянні хворого в ситуації, що нагадують стресову або асоціюються з нею.
 - В. Хворий уникає ситуацій, що нагадують стресову або асоціюються з нею.
 - Г. Спостерігається одна із двох нижченаведених ознак:
 - 1) часткова або повна амнезія важливих аспектів перенесеного стресу;
 - 2) наявність не менше двох із таких ознак підвищеної психічної чутливості й збуджуваності, що були відсутні до перенесення стресу:
 - а) порушення засинання, поверхневий сон;
 - б) дратівливість або спалахи гніву, зниження уваги;
 - в) підвищений рівень неспанья;
 - г) підвищена вегетативна збудливість.
 - Г. За окремими винятками, відповідність критеріям Б, В, Г настає не пізніше, ніж протягом 6 місяців після перенесення стресу.
- Принципи параклінічної діагностики і лікування*
- Подібні до тих, що використовуються при F40.0. Гострий стресовий розлад

ТЕХНІКИ

ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



- У постраждалих внаслідок НС можуть проявлятися наступні симптоми:
- марення, галюцинації,
- апатія,
- ступор,
- агресія,
- страх,
- істеричність,
- плач,
- Переживання горя, кризи.
- нервова напруга.
- Основним принципом при наданні екстреної психологічної допомоги є робота з симптоматикою, а не синдромами.
- Тобто надання посильної допомоги без шкоди для себе тут- і- тепер.

Ступор.



Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність рухів та мови,
- відсутність реакції на зовнішні подразники, напруга окремих груп м'язів.

НЕОБХІДНО:

1. Зігнути постраждалому пальці обох рук та прижати їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінцівками великого та показового пальців масажуйте постраждалому точки, що знаходяться на лобі, над очами рівно посередині між лінією зросту волосся та брів, чітко над зіницями.
3. Долонь вільної руки покладіть на груди постраждалого. Налаштуйте своє дихання під ритм його.
4. Знаходячись у ступорі, постраждалий може слухати і бачити. Тому кажіть йому на вухо тихо те, що може викликати сильніші емоції. Необхідно будь-якими засобами добиватися реакції постраждалого.

Апатія

- може виникнути після тривалої напруги.
- Серед основних ознак виділяють відсутність інтересу до оточуючого, загальмованість, повільна з довгими паузами мова. У цій ситуації необхідно поспілкуватись з постражданим. Задати йому декілька запитань: „Як тебе звать?“, „Як ти себе відчуваєш?“, „Хочеш їсти?“ тощо. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зайняти зручне положення (обов'язково зніміть взуття). Візьміть постраждалого за руку або покладіть свою руку йому на лоб. Якщо не має можливості відпочити, більше спілкуйтесь з постражданим про спільну діяльність.



Марення і галюцинації.



- До основних ознак марення відносяться помилкові уявлення або висновки, в помилковості яких постраждалого неможливо переконати.
- Галюцинації супроводжуються тим, що постраждалий переживає відчуття присутності об'єктів, які в цей момент не мають впливу на відповідні органи почуттів (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи тощо). У цій ситуації необхідно звернутись до медичних працівників.
- До прибуття спеціалістів слідкувати за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточуючим. Заберіть в нього предмети, які представляють загрозу життю. Спілкуйтесь з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтесь з ним, не намагайтесь його переконати.



Рухове збудження



- Серед основних ознак виділяють різкі рухи, частіше нецільові, голосна мова або підвищена речова активність. Часто відсутні реакції на оточуючих. Основні прийоми при роботі з постраждалим у такому стані: Знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахва, притисніть його до себе і злегка притисніть на себе. Масуйте „позитивні” точки. Розмовляйте про почуття, які він відчуває. Ізольуйте постраждалого від оточуючих. У розмові намагайтесь уникати фраз з часткою „не”. Пам’ятайте, що постраждалий може наробити шкоду собі і оточуючим.



Нервове тремтіння.



Після надзвичайної ситуації в людини з'являється нервово тремтіння. Реакція може продовжуватися до декількох годин.

Після цього постраждалий відчуває сильну втому та потребує відпочинку.

У цій ситуації необхідно:

Посилити тремтіння. Візьміть постраждалого за плечі і сильно трясіть протягом 10-15 секунд.

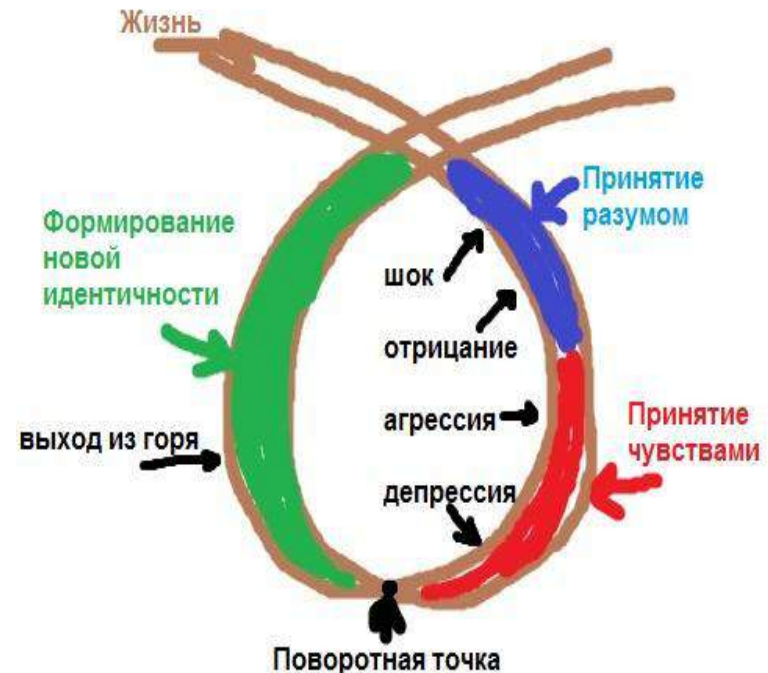
Продовжуйте розмовляти з ним, оскільки Ваші дії можуть бути розцінені як напад. Після завершення реакції необхідно надати постраждалому можливість відпочити.

- **Не рекомендується:**- обіймати постраждалого або притискувати його до себе;-
- укривати постраждалого будь-чим теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Переживання кризи, горе



- Реакція горя виникає у ситуації якої-небудь втрати (смерть близької людини, тривала розлука, важкі операції, пов'язані з ампутацією й т.п.). Виділяють кілька фаз горя. Фаза горя - шок і заціпеніння - триває – від декількох секунд до декількох тижнів. Ознаки: відчуття нереальності, збільшення емоційної дистанції від навколишніх, оніміння й нечутливості, малорухомість, що перемінюється хвилинами метушливої активності, переривчастий подих, особливо на вдиху, втрата апетиту, труднощі із засипанням, поява манери поведінки померлого (загиблого).





Переживання кризи, горе

- Перша допомога
- 1. Не залишайте людину наодинці.
- 2. Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше доторкайтеся до людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою).
- 3. Дайте їй можливість відпочити. Стежте за режимом сну і прийомами їжі...
- 4. Допмагайте людині ухвалювати необхідні рішення; залучайте до організації похорону.
- 5. Не говоріть «Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує» і т.ін.



Переживання кризи, горе



- **Фаза горя - страждання** - триває 6-7 тижнів.
- Ознаки: відчуття присутності померлого (загиблого), ідеалізування померлого (загиблого), дратівливість, злість, почуття провини стосовно померлого (загиблого), ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитися, порушення сну, сексуальні порушення, млявість, відчуття порожнього в шлунку, кому в горлі, підвищена чутливість до навколишнього.
- - Перша допомога
 - 1. Дайте людині можливість побути наодинці, відпочити.
 - Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.
 - 2. Розмову про померлого переведіть в область почуттів. Дайте пити багато води (до двох літрів у день).
 - 3. Забезпечте людині фізичні навантаження (прогулянки по 45 хвилин).
 - 4. Доводьте, що страждання буде не завжди, що все можна пережити, що втрата – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах нема рації, мети, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до людини з увагою, але будьте з нею суворим.
 - 5. Поясніть, що поховати близьку людину - це не те ж саме, що забути кохану людину.

Переживання кризи, горе



- **Фаза горя - прийняття** – зазвичай завершується через рік після втрати. Ознаки: відновлюється сон і апетит, втрата перестає бути головною подією в житті, іноді можуть бути гострі приступи горя, з'являється здатність планувати своє життя з урахуванням втрати. Перша допомога 1. При хворобливих реакціях горя й «застріванні» на тривалий час у фазі страждання необхідна кваліфікована психологічна допомога.
- **Фаза горя - відновлення** Ознаки: горе змінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче.
- **НЕБЕЗПЕЧНО!** Хворобливі реакції горя – можуть проявлятися не відразу після трагічних подій.
- При їхній затримці виникають інші реакції: підвищується активність без почуття втрати, з'являються симптоми захворювань померлої людини, розвиваються хвороби «на нервовому ґрунті», спостерігається апатія, знижується самооцінка, виникає почуття власної неповноцінності, з'являються думки про самопокарання (самогубство). Якщо вчасно не надати допомогу, стан може привести до серцевих і інфекційних захворювань (тому, що різко знижується імунітет), нещасним випадкам, алкоголізму, депресії й іншим розладам.

Плач

Серед основних ознак виділяють:

Людина

вже плаче або готова

розридатися.

Тремтять губи.

Спостерігається відчуття пригніченості.

На відміну від істерики, немає ознак збудження.

У цій ситуації необхідно:

Не залишати постраждалого одного.

Встановити фізичний контакт з постраждалим (візьміть за руку).

Дайте відчути, що Ви поруч.

Застосовуйте прийоми „активного вислуховування”.

Не намагайтесь заспокоювати постраждалого.

Дайте йому можливість виплакаться і вимовитись.

Не задавайте запитань та не надавайте порад. Ваше завдання вислухати.



Істерика

Істеричний припадок може тривати від 3 хвилин до декількох годин.

Серед основних ознак виділяють:

- збереження свідомості,
- надмірне збудження,
- велика кількість рухів,
- театральні пози,
- емоційно насичена мова тощо.

У цій ситуації: Створіть спокійну обстановку.

- Залишайтеся із постраждалим наодинці, якщо це безпечно для вас.
- Несподівано скойте дію, яка може здивувати постраждалого.
- Розмовляйте з постраждалим впевненим тоном.
- Після істеричного припадку настає розслаблення. Укладіть постраждалого відпочити.



Агресія

- Серед основних ознак виділяють незадоволеність, гнів, нанесення оточуючим удари руками, м'язову напругу, підвищення кров'яного тиску.
- У такій ситуації необхідно звести до мінімуму кількість оточуючих, доручити роботи з високим фізичним навантаженням, надати можливість висловитись. Демонструйте позитивний настрій та конструктивність при наданні психологічної допомоги. Також знижує агресію високий ступінь покарання за таку поведінку.
- Коли агресія вже почалась, то її розпізнати доволі просто, але агресивність поведінки породжується сильними емоціями, такими як гнів, лють, роздратування, а вони іноді є прихованими... Ну тобто коли людина відкрито заявляє "я тебе ненавиджу", "Терпіти тебе не можу, зараз як дам.." Тут все ясно. Але приховані сильні емоції найчастіше мають невербальні прояви



Агресія

Агресія - це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.

Three small images illustrating aggression: a man shouting with a clenched fist, a crowd of people in a chaotic scene, and a person being hit or pushed by another person.

Ворожість



- На прикладі ворожості можна чітко побачити основні прояви наростання негативних емоцій і їх зовнішні прояви
- Негативне чи захисне відношення, грубі слова захисна поза, гнів, критична чи ворожа поза. Нахилена голова, погляд униз, сконцентрований погляд, Голова вперед. Розмах рухів некерований різкий. Будь які рухи різкі непередбачувані. Мжуть бути сильні удари кулаком. Коротке и швидке дихання, часто супроводжується різними неясними звуками, шипінням, запинанням.. – жест злості. Кулачні жести. Підвищений голос, або наростаюча інтонація. Скрежіт зубами.



Ворожість



- **З допомогою невербальної комунікації можна попередити та знизити агресивну та ворожу поведінку. Очі являються індикатором можливої агресії. І саме через контакт очей можна продемонструвати співрозмовнику свою щирість, довіру, інтерес, його значимість...**
- **Правда постійний чи пристальний погляд в очі може навпаки породити зростання агресії. Дозований погляд. АЛЕ при вже готовності вдарити Вас – погляд може зупинити і попередити удар. Прямий погляд, внутрішня впевненість, чіткі команди “Стоп”, “Досить”, “Кинь стакан”, “Все”.**

Отже важливо є і невербальні сигнали.
Тобто надавати допомогу можна
використовуючи жести



Как дают установку

Поговорить с нашим подсознанием можно, оказывается, и на языке жестов.
Вот как расшифровываются некоторые из них



Страх.

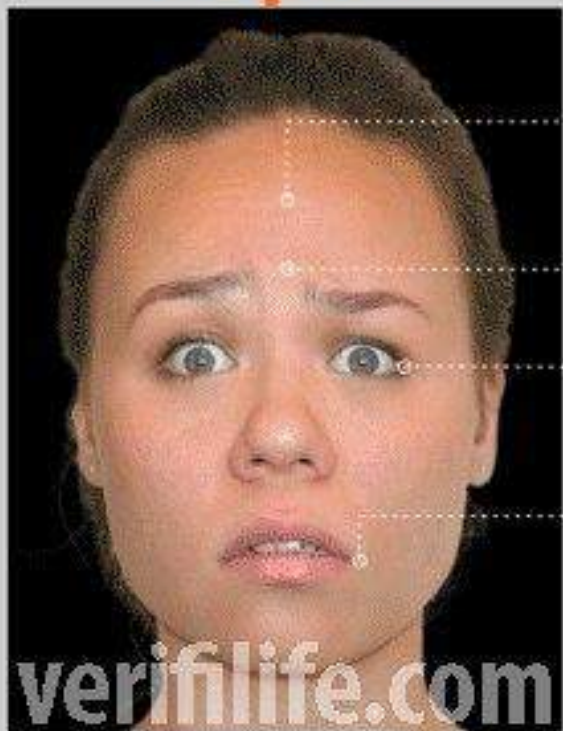


До основних ознак відносяться напруга м'язів, сильне серцебиття, дихання, знижений контроль за власною поведінкою. Панічний страх може призвести до емоційного збудження, агресивної поведінки, відсутності контролю. У цій ситуації: Покладіть руку постраждалого собі на зап'ясток, щоб від відчути ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом „Я зараз поруч, ти не один!”. Дихайте глибоко і рівномірно. Якщо постраждалий говорить, слухайте його, висловлюйте розуміння, зацікавленість тощо. Зробіть постраждалому легкий масаж м'язів тіла.





Страх



Проявляются морщины только в центральной части лба, а не по всей его ширине.

Брови приподняты и сведены.

Верхние веки приподнимаются, обнажая белки глаз, нижние веки подтянуты вверх и напряжены.

Уголки рта оттягиваются назад, рот приоткрывается, часто становится напряженным и вытянутым.
Нижняя губа образует прямую линию.

Страх

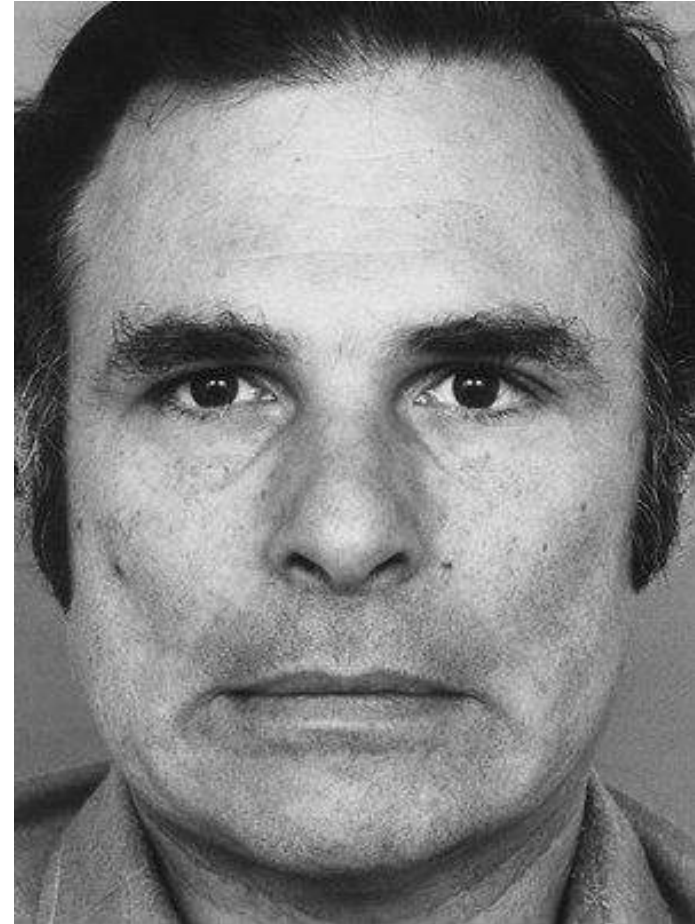


Губи страху.

Стиснуті, напружені.

Відтягнуті куточки губ
говорять про
переживання страху. До
страху часто
приєднуються інші емоції
– гнів, злість,
переживання горя.

**Крайня ступінь страху –
жах!**





- **Переляк** – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих подразників. Якби люди не володіли цією охоронною, захисною реакцією, вони б загинули, не встигнувши оцінити загрожуючої небезпеки.
- **Тривога** – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Її нерідко називають безпричинним страхом, оскільки вона пов'язана з неусвідомлюваним джерелом небезпеки. Тривога не лише сигналізує про можливу небезпеку, а й спонукає тебе до пошуку і конкретизації її джерел, до активного дослідження обстановки бою. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед небезпекою, що насувається, перебільшення загрози.
- **Панічний страх**, який може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.
- **Афективний страх** (тваринний жах) – найсильніший страх, що викликається надзвичайно небезпечними та складними обставинами, і на деякий час паралізує здібність до довільних дій.

Зв'язок психічних станів з емоціями. Прояви емоцій.

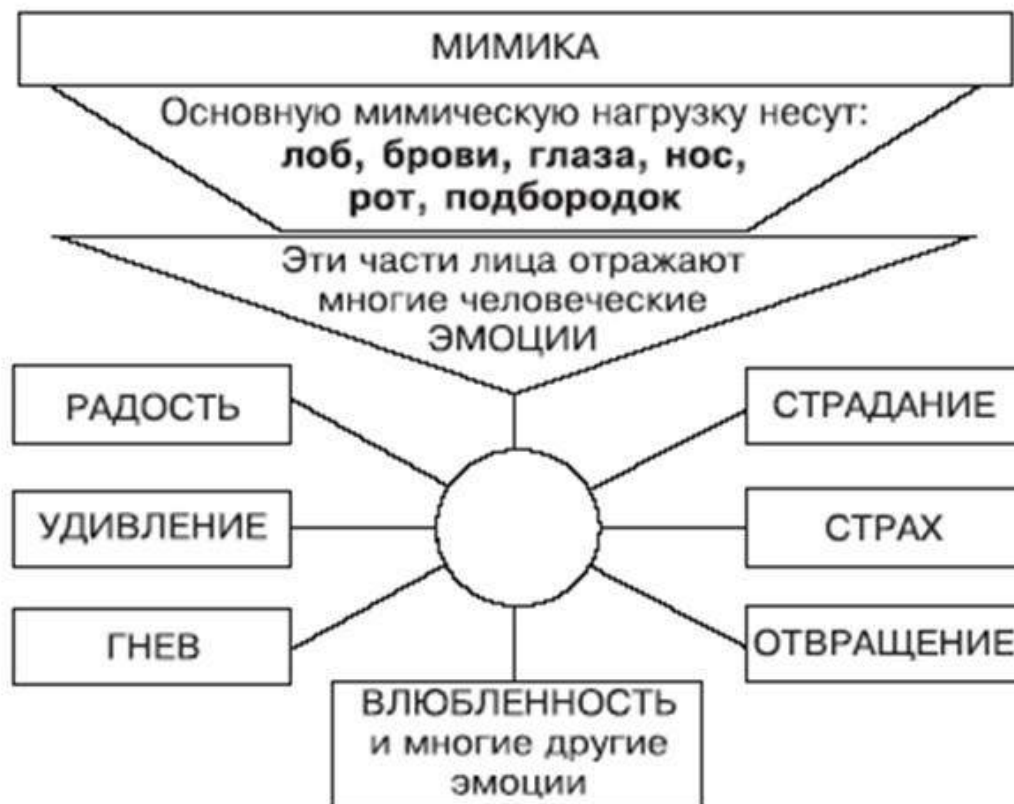


Рис. 3.5. Мимика и эмоции



Емоції (від фр. *emotion* — «хвилювання», «збудження») — складний стан організму, що припускає тілесні зміни поширеного характеру і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильними почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки. Швидкість зміни емоції, її посилення буває надзвичайно швидкою. І може наступити афект – (лат. *Affectus* — пристрасть, душевне хвилювання) — надто сильний і відносно короточасний за тривалістю емоційний процес (лють, жах, відчай, екстаз), під час якого знижується ступінь самовладання: дії та вчинки здійснюються за особливою емоційною логікою, а не за логікою розуму. Супроводжується різко вираженими руховими та вегетативними проявами та змінами в роботі внутрішніх органів. Афекти відрізняють від емоцій. почуттів і настроїв.



Емоції. Потенційно небезпечні емоції

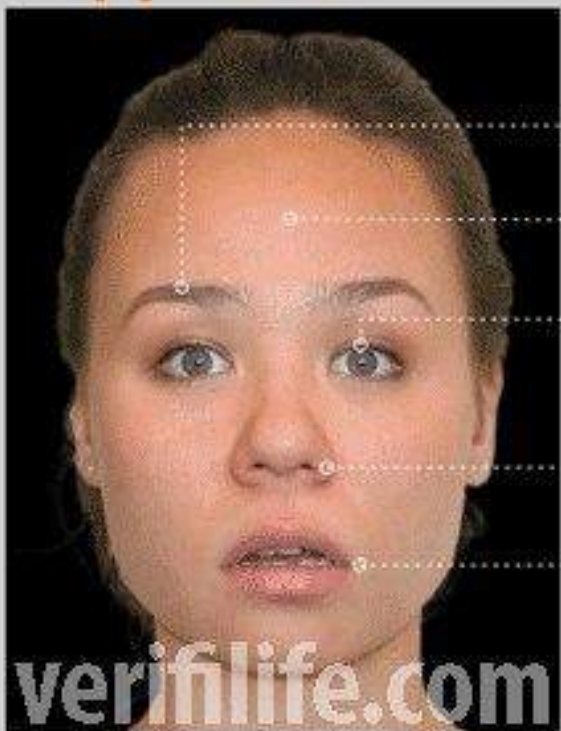




Здивування – це короткочасна емоція, можна сказати нейтрального забарвлення.



Удивление



Брови изогнуты и приподняты, кожа под бровями натянута.

На лбу могут проявиться горизонтальные морщины.

Верхние веки поднимаются, нижние опускаются. Часто становится видно белок глаз (склеру) над радужкой, а иногда и под ней.

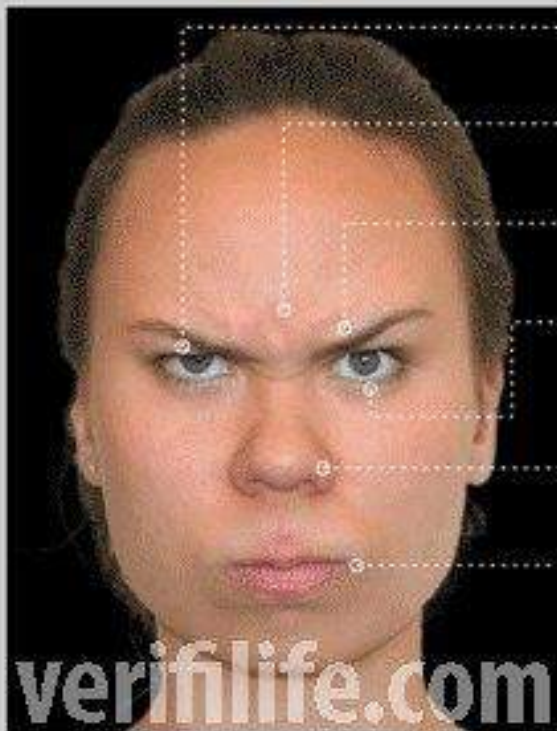
При удивлении область носа не задействуется.

Нижняя челюсть опускается, губы и зубы размыкаются, рот находится в расслабленном состоянии.

Гнів — сильна емоція, стан крайньої роздратованості чи невдоволення. Характеризується високою бурхливістю. Вкрай негативна емоція, яка потребує виходу.



Гнев



Верхние веки напряжены.

Между бровей появляются вертикальные линии-складки.

Брови опущены и сдвинуты вместе (нахмурены).

Глаза вытаращиваются, взгляд становится тяжелым и пристальным. Нижние веки напряжены.

Ноздри могут быть расширены (раздуты).

Губы могут находиться в двух положениях : плотно сжаты, с растянутыми или опущенными уголками; или раскрыты так, как-будто человек кричит.



- Гнів дуже “помітна” емоція.
- Сильна жестикуляція.
- Голосний тон.
- Бурхлива реакція на подразник.
- Високий темп наростання емоції.
- Потребує вивільнення, оскільки при подавленні призводить до саморуйнування, переходить на психосоматику.
- Гнів змінюється на агресивну дію.
- Крім того гнівна реакція на будь-що може стати “хронічною”, оскільки за такої емоції при її розряді люди здатні поступатись своїми інтересами.



Гнів

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты

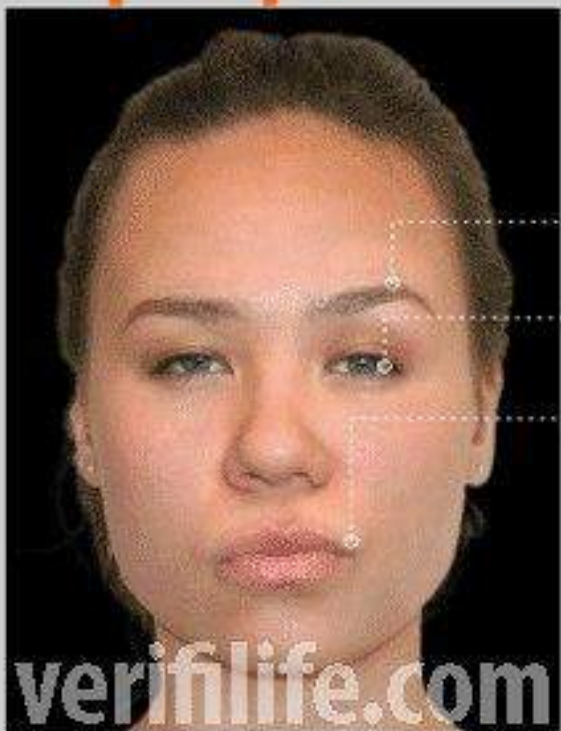


Презирство - холодна емоція, одна із найпровокативніших.

Зверхність правда не зовсім емоція, це відношення яке характеризується холодністю.



Презрение



Одна из бровей может быть приподнята.

Взгляд может выражать насмешку

Ассиметрично приподнятый уголок рта с одной стороны.
Губы слегка сжимаются. Приподнятая с одного края верхняя губа может обнажить зубы.

Споріднені почуття – відраза і презирство. Провокуючий характер.



Отвращение

Сморщенный нос

Верхняя губа приподнята

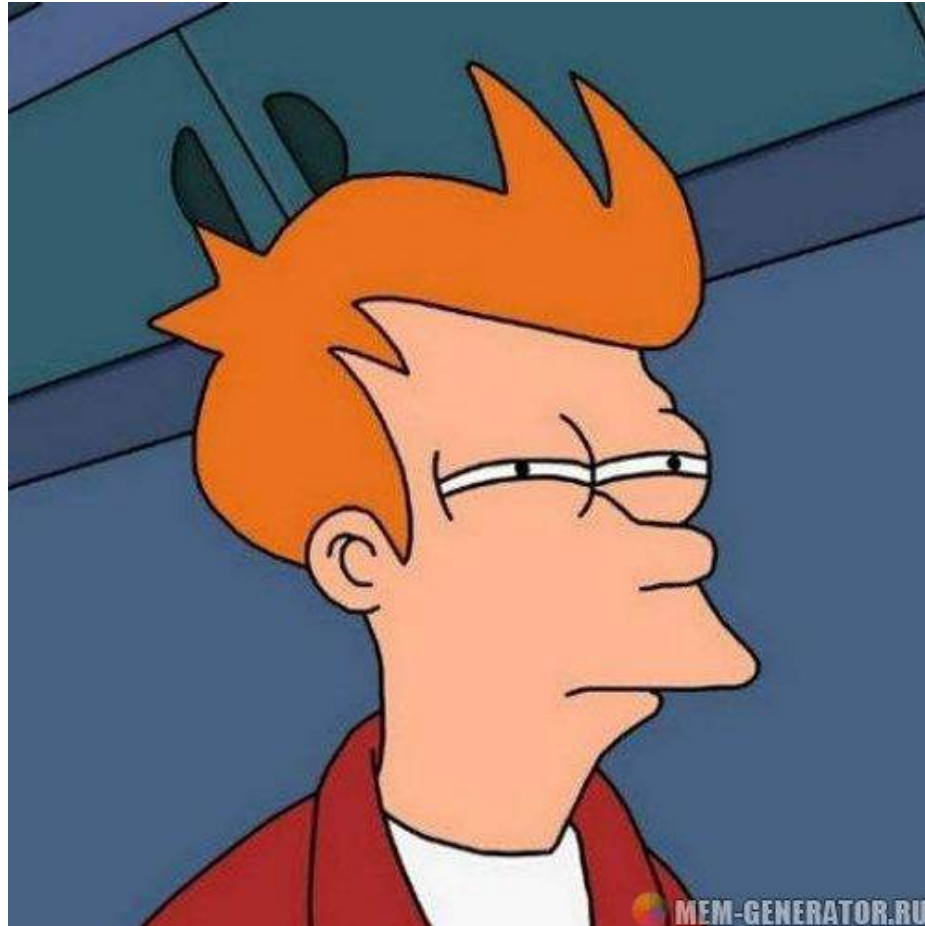


Презрение

Уголок рта приподнят с одной стороны



Перевірка знань. Скажіть що означає цей погляд?





- Не піддаватись на емоції – це найтяжче вміння, яке в сучасному світі просто необхідно сформулювати.
- Хто володіє собою, той володіє світом.

Конфуцій.

Коли не зреагуєш на провокацію, на емоційний стан іншої людини, то ця емоція і її руйнівний вплив лишиться при адресату.

Важко навчитись контролювати, але при вдалій спробі перший раз, то кожен наступний раз вже легше.

Використання методів психічної саморегуляції, вправ на підвищення емоційної стійкості

Завершення надання первинної психологічної допомоги



- Те, коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким ви допомагаєте. Треба покладатися на свою оцінку ситуації, потреб людей, якими ви опікуєтесь і власних потреб.
- При необхідності треба говорити людям, що ви завершуєте надання допомоги, а якщо хтось інший буде допомагати їм з цього моменту, познайомити їх з новою людиною. Якщо ви направили людей до інших служб, треба пояснити, чого слід чекати, і переконатися, що у нього є необхідна інформація для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був ваш досвід спілкування з людиною, важливо попрощайтеся на позитивній ноті, побажавши йому благополуччя.