

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗІОЛОГІЇ, ЗДОРОВ'Я І БЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ ТА ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ

ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
НАСЕЛЕННЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять та самостійної роботи
з дисциплін «Цивільний захист»,
«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»
студентам усіх спеціальностей та форм навчання

ОДЕСА
ОНУ
2025

УДК 159.9:159.94 О-641

Укладачі:

Л. М. Поліщук, старший викладач кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти ОНУ імені І. І. Мечникова;

С. П. Гвоздій, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти;

О. В. Устянська, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти;

І. Л. Рижко, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти.

В. В. Пенів, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти.

Рецензенти:

М. К. Кременчуцька, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

О. М. Грушевський, кандидат географічних наук, доцент, полковник, начальник кафедри військової підготовки Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою біологічного факультету
ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 1 від 12 вересня 2024 р.*

О-641 **Організація** життєзабезпечення населення в надзвичайних ситуаціях. Психологічна допомога [Електронний ресурс] : електрон. метод. рек. до практ. занять та самост. роботи з дисциплін «Цивільний захист», «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці» студентів усіх спец. та форм навчання / уклад.: Л. М. Поліщук, С. П. Гвоздій, О. В. Устянська, В. В. Пенів, І. Л. Рижко. – Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2025. – 58 с. – 1 МБ.

В методичних рекомендаціях розглянуто питання організації життєзабезпечення та надання психологічної допомоги населенню, яке постраждало під час надзвичайних ситуацій (НС). Методичні рекомендації містять рекомендації з організації практичної та самостійної роботи студентів, завдання для контролю знань, вправи, ситуаційні задачі, тести до практичного заняття.

УДК 159.9:159.94

ЗМІСТ

Вступ	4
Організація життєзабезпечення населення в надзвичайних ситуаціях.	
Психологічна допомога	
Мета, завдання, обладнання	6
Запитання для підготовки та обговорення	7
Теоретична частина	
Організація життєзабезпечення населення у разі виникнення НС	7
Функції у сфері цивільного захисту	8
Заходи щодо забезпечення мінімуму життєвих потреб людей	10
Практичні рекомендації	
Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях	12
Психологічний захист населення	13
Посттравматичний стресовий розлад	16
Депресія	17
Реакції людей, які опинилися в тяжкій ситуації	18
Психологічна допомога ізольованому потерпілому	28
Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок НС	28
Вправи для коригування рівня стресу в організмі	29
Техніки та вправи для емоційної регуляції та саморегуляції станів	30
Особливості надання допомоги дітям	33
Захист людей з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями	34
Завдання для самостійної роботи студентів	34
Контрольні питання для перевірки знань	35
Тестові завдання для самоконтролю рівня знань	36
Ситуаційні задачі для практичної роботи	38
Куди звертатись за психологічною підтримкою?	52
Нормативна база	53
Рекомендована література	53
Перелік використаних джерел	54
Термінологічний словник	55

ВСТУП

Методичні рекомендації присвячені темі: «Основи організації проведення заходів щодо надання допомоги потерпілим та життєзабезпечення населення в надзвичайних ситуаціях (НС), функції у сфері цивільного захисту. Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок НС», є частиною дисципліни *«Цивільний захист»* (ЦЗ).

Навчальна дисципліна *«Цивільний захист»* направлена на вивчення проблем безпечного існування людини в сучасному світі. Стрімкий розвиток технологій внаслідок науково-технічної революції, а також військові дії, які відбуваються сьогодні, призводять до того, що частота виникнення надзвичайних ситуацій, небезпечних для життя людей, значно підвищилася і погіршився психологічний стан населення. В дисципліні *«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»* (перший бакалаврський рівень вищої освіти) також розглядаються питання психологічного захисту людей. У структурі будь-якої держави є служби, про діяльність яких населення може дізнатися лише у разі загрози виникнення надзвичайної ситуації. Саме вони є основою захисту нашого життя, організації життєдіяльності та життєзабезпеченості у надзвичайних ситуаціях. Населення повинно знати основні свої обов'язки щодо безпеки життєдіяльності, дотримуватись установлених правил поведінки під час надзвичайних ситуацій.

Надзвичайні ситуації, на жаль, є частиною нашого повсякденного життя. У світі відбуваються різні трагічні події: війни, стихійні лиха, аварії, пожежі, вибухи, насильство тощо. В таких ситуаціях люди втрачають будинки, близьких або стають свідками насильства, руйнувань і смерті. Можна собі лише уявити, скільки трагічних подій випало на історію України тільки за останнє століття та які психологічні травми спричинені ними: голодомор, війна, репресії, Чорнобиль, Майдан, збройні конфлікти, переміщення населення тощо.

В деякій мірі, всі ті події негативно впливають на кожного. Багато факторів впливає на те, як реагує людина, а саме: тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; наявність у людини розладів психічного здоров'я тощо.

Людина, яка відчуває страх або тривогу, може впасти в заціпеніння або апатію, деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Саме тому так важливо надання коректної першої психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Останнім часом у зв'язку зі зростанням імовірності виникнення НС техногенного характеру та під час ведення бойових дій підвищилася увага щодо психологічної допомоги населенню, яку необхідно знати і вміти правильно надавати, що є актуальним як для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти при вивченні дисципліни «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», так і для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти при підготовці з питань цивільного захисту та цивільної безпеки. Таким чином, метою запропонованих методичних рекомендацій є теоретична і практична підготовка та ознайомлення майбутніх фахівців з основними заходами організації життєзабезпечення населення при надзвичайних ситуаціях, а також психологічною допомогою постраждалому населенню. Практична частина містить тренінгові вправи, які можуть використовуватися під час практики у закладах освіти та в позааудиторній роботі.

*Людина, її життя і здоров'я,
честь і гідність, недоторканість і
безпека визнаються в Україні
найвищою соціальною цінністю.
(Конституція України ст. 3)*

Тема: ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Мета заняття: ознайомити студентів з теоретичним матеріалом щодо організації життєзабезпечення населення у надзвичайних ситуаціях. Сформувати практичні навички щодо екстренної психологічної допомоги людям, які волею долі залучені до надзвичайних ситуацій. Дати необхідні знання та навички профілактики посттравматичних стресових розладів за допомогою відповідних вправ для підвищення стресостійкості.

Завдання

- 1. Опрацювати** теоретичні відомості про організацію проведення заходів щодо надання допомоги потерпілому населенню та життєзабезпечення населення в надзвичайних ситуаціях.
- 2. Ознайомитися** з функціями у сфері цивільного захисту та інформуванням населення про наявність загрози або виникнення НС, правилами поведінки та способами дій в цих умовах.
- 3. Визначити** завдання психологічного захисту, контингент постраждалих та розв'язання соціальних потреб.
- 4. Запропонувати** профілактичні дії при гострих панічних реакціях, профілактику при посттравматичних стресових розладах.
- 5. Закріпити** навички надання психологічної допомоги при посттравматичному стресі при НС за допомогою спеціальних вправ на практиці.

Обладнання: ноутбук, презентації, спеціалізована навчальна аудиторія на кафедрі, проектор, слайди.

Перелік умовних скорочень

ЦЗ – Цивільний захист

НС – надзвичайні ситуації

ЄДСЦЗ – Єдина державна служба цивільного захисту

ДСНС – Державна служба України з надзвичайних ситуацій

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

МОЗ України – Міністерство охорони здоров'я України

ППД – перша психологічна допомога

ЛПЗ – лікувально-профілактичний заклад

ГСР – гострий стресовий розлад

ГРС – гостра реакція на стрес

Запитання для підготовки та обговорення

1. Функції у сфері цивільного захисту. Інформування населення про наявність загрози або виникнення надзвичайних ситуацій, правил поведінки та дій в цих умовах.
2. Проведення заходів щодо надання допомоги потерпілим та життєзабезпечення населення в НС. Заходи щодо безпеки студентів та співробітників закладів та установ в НС. Завдання психологічного захисту.
3. Профілактика гострих панічних реакцій, психогенних, нервово-психічних порушень, недопущення паніки. Принципи та методи психологічної допомоги при посттравматичному стресі. Технології профілактики посттравматичних стресових розладів. Організація діяльності, спрямованої на допомогу дітям, людям похилого віку.
4. Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок НС. Поглибити знання студентів щодо реакцій людини на негативні фактори. Ознайомлення студентів з основними принципами реабілітації людини, яка постраждала від НС.

Теоретична частина

Організація життєзабезпечення населення у разі виникнення надзвичайної ситуації

Одним з основних завдань цивільної безпеки України є організація життєзабезпечення населення у разі виникнення надзвичайної ситуації.

Життєзабезпечення населення у надзвичайних ситуаціях – це сукупність взаємопов'язаних заходів за часом, ресурсами і місцем проведення, силами і засобами системи цивільного захисту, спрямованих на створення умов, мінімально необхідних для збереження життя і здоров'я людей у зонах надзвичайних ситуацій, на маршрутах евакуації і в місцях розміщення евакуйованих за нормами і нормативами, розробленими та затвердженими у встановленому порядку.

Організація життєзабезпечення населення здійснюється постійно діючими органами управління єдиної державної служби цивільного захисту (ЄДСЦЗ).

Вирішення проблеми життєзабезпечення населення є одним з першочергових завдань органів виконавчої влади і місцевого самоврядування, органів управління системи ЦЗ на всіх рівнях.

Керівники підприємств, установ і організацій також є безпосередніми виконавцями цих заходів, такі заходи розробляються завчасно і виконуються в період загрози та після виникнення надзвичайної ситуації.

Організація життєзабезпечення населення в екстремальних умовах – це комплекс заходів, спрямованих на створення і підтримання нормальних умов життя, здоров'я і працездатності людей.

Функції у сфері цивільного захисту

Проведення робіт та вжиття заходів щодо запобігання надзвичайним ситуаціям, захисту населення і територій від них.

- Проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.
- Гасіння пожеж.

Заходи щодо забезпечення захисту населення в надзвичайних ситуаціях:

1. Повідомлення населення про загрозу і виникнення НС та постійного його інформування про наявну обстановку.
2. Навчання населення вмінню застосовувати засоби індивідуального захисту і діяти у надзвичайних ситуаціях.
3. Укриття людей у сховищах, медичний, радіаційний та хімічний захист, евакуація населення з небезпечних районів.
4. Спостереження та контроль за ураженістю навколишнього середовища, продуктів харчування та води радіоактивними, сильнодіючими отруйними речовинами та біологічними препаратами.
5. Організація і проведення рятувальних та інших робіт у районах лиха й осередках ураження.
6. Організація проведення евакуаційних заходів.

Органи управління цивільного захисту зобов'язані сприяти засобам масової інформації у наданні населенню оперативних відомостей, а також про свою діяльність з питань ЦЗ, у тому числі в доступній для осіб з вадами зору та слуху формі. Оприлюднення інформації про наслідки НС, здійснюється відповідно до законодавства про інформацію.

Повідомлення населення про факт небезпечної аварії, стихійного лиха, застосування зброї масового знищення проводяться засобами масової інформації (радіо, телебачення та ін.) з метою не допустити загибелі людей.

Для того, щоб населення своєчасно ввімкнуло радіо та телевізор, існує сигналізація (сирени, ревуни, гудки). Почувши сигнал, всі громадяни повинні ввімкнути радіо і телевізор. Рев сирени означає: «Увага всім!». По радіо і телебаченню штаб ЦЗ України у НС передають сигнал повідомлення, а також

поради населенню, як поводитися в тій чи іншій ситуації. *«Увага всім!»* – це головний сигнал ЦЗ. Слід негайно увімкнути радіоприймач або телевізор і слухати повідомлення.

Навчання населення діям у НС здійснюється за місцем роботи, за місцем навчання, за місцем проживання. Організація такого навчання покладається на відповідні органи виконавчої влади.

Евакуація – організоване виведення чи вивезення із зони надзвичайної ситуації або зони можливого ураження населення, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також матеріальних і культурних цінностей, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення.

Евакуації підлягає населення, яке проживає в населених пунктах, що знаходяться у районах можливого катастрофічного затоплення, небезпечного радіоактивного забруднення, хімічного ураження, стихійного лиха, аварій і катастроф.

Про початок евакуації населення повідомляють на підприємствах, установах, у навчальних закладах, а також через радіотрансляційну мережу і місцеве телебачення. Евакуація проводиться на державному, регіональному, місцевому або об'єктовому рівні.

Залежно від особливостей надзвичайної ситуації встановлюються такі види евакуації:

- обов'язкова;
- загальна або часткова;
- тимчасова або безповоротна.

Рішення про проведення евакуації приймають:

- 1) на державному рівні – Кабінет Міністрів України;
- 2) на регіональному рівні – Рада міністрів Автономної Республіки Крим, обласні, Київська міські державні адміністрації;
- 3) на місцевому рівні – місцеві адміністрації, відповідні органи місцевого самоврядування;
- 4) на об'єктовому рівні – керівники суб'єктів господарювання.

Обов'язкова евакуація населення проводиться у разі виникнення загрози:

- 1) аварій з викидом радіоактивних та небезпечних хімічних речовин;
- 2) катастрофічного затоплення місцевості;
- 3) масових лісових і торф'яних пожеж, землетрусів, зсувів, інших геологічних та гідрогеологічних явищ і процесів;
- 4) збройних конфліктів (з районів можливих бойових дій у безпечні райони, які визначаються Міністерством оборони України на особливий період).

Загальна евакуація проводиться для всіх категорій населення із зон:

- 1) можливого радіоактивного та хімічного забруднення;
- 2) катастрофічного затоплення місцевості з чотиригодинним добіганням проривної хвилі при руйнуванні гідротехнічних споруд.

Часткова евакуація проводиться для вивезення категорій населення, які за віком чи станом здоров'я у разі виникнення надзвичайної ситуації не здатні самотійно вжити заходів щодо збереження свого життя або здоров'я, а також осіб, які відповідно до законодавства доглядають (обслуговують) таких осіб. Часткова евакуація може проводитися також для інших категорій населення за рішенням органів і посадових осіб, зазначених у частині четвертій цієї статті.

Заходи щодо забезпечення мінімуму життєвих потреб людей

Заходами життєзабезпечення населення, які спрямовані на задоволення мінімуму життєвих потреб громадян, що потерпіли від наслідків НС, надання їм побутових послуг і реалізацію соціальних і інших невідкладних робіт, є:

- тимчасове розосередження громадян в безпечних районах;
- організація харчування в районах лиха і тимчасове розселення;
- організація забезпечення населення одягом, взуттям і товарами першої необхідності;
- організація надання фінансової допомоги потерпілим;
- забезпечення медичного обслуговування та санітарно-епідеміологічного нагляду в районах тимчасового розселення;
- підготовка сил і засобів та проведення рятувальних та інших невідкладних робіт в районах лиха та осередках ураження;
- забезпечення населення інформацією про характер та рівень небезпеки;
- морально-психологічна підготовка та заходи щодо підтримання психологічної стійкості людей в НС.

Тимчасове розселення громадян у безпечних районах передбачає максимальний захист людей від радіоактивного забруднення, хімічного ураження при аваріях або катастрофах на радіаційно або хімічно небезпечних об'єктах, а також запобігає загибелі людей у випадках катастрофічного затоплення районів. В місцях розселення звільняються приміщення для розміщення евакуйованих громадян, готуються колективні засоби захисту.

Харчування уражених людей здійснюється через пересувні пункти продовольчого постачання.

Матеріально-технічне і фінансове забезпечення пересувних пунктів харчування і пересувних пунктів продовольчого постачання здійснюється організаціями (підприємствами), на базі яких вони створені.

Для приготування їжі в зонах радіоактивного зараження використовуються в основному консервовані і концентровані продукти у

захисній (герметичній) тарі і упаковці, які не потребують складної кулінарної обробки.

Продовольство і воду, заражені радіоактивними речовинами, отруйними речовинами і бактеріальними (біологічними) засобами використовувати в їжу заборонено. Допустимі рівні сумарного вмісту радіонуклідів у продуктах харчування і питній воді, встановлені головним Державним лікарем з урахуванням радіаційної обстановки, можуть змінюватися.

Комунально-побутове обслуговування в районах розміщення покладають на місцеві комунально-побутові служби.

План реалізації заходів, щодо життєзабезпечення розробляється з урахуванням пріоритетності заходів:

- проведення рятувальних та інших невідкладних робіт;
- надання допомоги постраждалим від НС;
- забезпечення водою, продуктами харчування, одягом, предметами першої необхідності населення у зоні стихійного лиха.

Складові частини життєзабезпечення

1. Гуманітарна допомога у випадках надзвичайних ситуацій.
2. Внутрішня гуманітарна допомога.
3. Міжнародна гуманітарна допомога

Гуманітарна допомога – це заходи, які здійснюються з метою полегшення страждань населення, особливо в умовах, коли місцеві ресурси не дозволяють налагодити його забезпечення життєво необхідними засобами виживання у надзвичайних ситуаціях. Послуги і матеріальні ресурси надаються населенню безкоштовно у вигляді благодійності.

У разі виникнення надзвичайної ситуації вживаються такі заходи:

- уточнюються потреби в ресурсах гуманітарної допомоги, оцінюються можливості суб'єктів допомоги;
- до можливих суб'єктів допомоги доводиться інформація про конкретні потреби постраждалого населення
- суб'єкти допомоги приймають рішення про участь у допомозі і її форму, мобілізують необхідні ресурси, формують гуманітарну допомогу;
- узгоджуються питання доставки предметів і засобів допомоги;
- організовуються гуманітарні поставки, найчастіше шляхом організації пунктів роздачі;
- здійснюється контроль за використанням ресурсів гуманітарної допомоги, повного і своєчасного доведення її до постраждалих.

Будь-які кризові події – стихійні лиха, нещасні випадки, аварії, катастрофи, озброєні конфлікти – призводять до соціальних і психологічних

наслідків, які порушують нормальний стан життя людей. Коли перед людиною виникає загроза, її природною реакцією на таку зміну у звичному для неї оточенні є *стрес* – стан фізичного та/або психологічного збудження.

Практичні рекомендації

АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Огляньте місце події й переконайтеся, що може загрожувати Вам, а потім – що може загрожувати потерпілим.
2. Огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.
3. Викличте фахівців (медиків, співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій тощо).
4. Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не починайте діяти одразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Представтеся, хто Ви і які функції виконуєте («Я – соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я – лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може надати надію вже Ваша присутність. Скажіть, чим Ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що Ви про це подбали.

Важливо відновити процес життєдіяльності людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! – Вдох ... видих ... вдих ... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: «Ви мене чуєте?»), заспокоїти простими словами (наприклад: «Я разом з Вами». «Спробуємо разом», «Тут вже спокійно»).

Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад, «Тут багато народу – це площа. Був вибух. Ви злякалися» – Ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що – після події: «Як все почалося? Що Ви робили?».

Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати почуття провини.

Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити людині для отримання допомоги в її випадку.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, одягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних здібностях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: «Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте».

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

Скажіть людині, що Ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею і проінструкуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей до надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення.

Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити від цікавих, наприклад, давши їм доручення: «Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка; допоможіть їм».

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Поведінка такої людини не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу, якщо Ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»! Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Психологічний захист населення

Психологічний захист населення – комплекс організаційних, медичних, психологічних і практичних заходів, спрямованих на запобігання або зменшення ступеня негативного впливу НС на стан психологічного здоров'я населення та своєчасне надання ефективної психологічної допомоги психотравмованим.

Основна мета надання екстреної психологічної допомоги полягає в тому, щоб уникнути виникнення негативних психологічних змін у особистості людини, яка стала учасницею НС через обставини, які вона не могла передбачити.

Порядок надання психологічної допомоги постраждалим за НС в Україні визначається Цивільним кодексом України (наприклад, стаття 38 та стаття 87), наказами Міністерства внутрішніх справ України (наприклад, наказ № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій (НС)» і іншими нормативно-правовими актами.

Цивільний кодекс України, стаття 38

1. Заходи психологічного захисту населення спрямовуються на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та виникнення НС.
2. Організація та здійснення заходів психологічного захисту населення покладаються на центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту.

До психологічної служби ДСНС належать:

- підрозділ психологічної служби ДСНС;
- підрозділи психологічної служби в органах та підрозділах ЦЗ (згідно зі штатами, затвердженими наказами ДСНС).

Цивільний кодекс України, стаття 87

Надання медичної та психологічної допомоги

1. Постраждалі під час надзвичайних ситуацій мають право на надання їм безоплатної медичної допомоги.
2. Постраждалі, а також особи, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, гасіння пожеж, за висновками медико-соціальних експертних комісій забезпечуються психологічною реабілітацією.
3. Неповнолітні особи, які постраждали внаслідок НС, забезпечуються психологічною реабілітацією у санаторно-курортних закладах, при яких утворено центри медико-психологічної реабілітації.
4. Постраждалі, а також особи, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, гасіння пожеж, мають право на отримання безоплатної психологічної допомоги.

Надавати психологічну допомогу потерпілим внаслідок надзвичайної ситуації, визначає Порядок надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації, затверджений наказом МОЗ від 16.06.2014 № 398.

Перед тим, як надавати психологічну допомогу

- переконайтеся у відсутності небезпеки на місці події для себе і потерпілого;
- по змозі перенесіть потерпілого в безпечне місце. Якщо це зробити неможливо, викличте рятувальників;

- огляньте потерпілого та за потреби надайте йому домедичну допомогу;
- огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.
- Увага! Викличте на місце події бригаду екстреної медичної допомоги, поліцію, співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС), аварійно-рятувальну службу тощо. Зателефонуйте хоча б до однієї зі служб. Іншим службам повідомлять про надзвичайну ситуацію (НС) автоматично.
- Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.
- Коли надаватимете психологічну допомогу, головне – не втрачайте самовладання! Якщо ви не впевнені у власних силах – покличете тих, хто зможе допомогти, а самі підтримайте потерпілого морально. Не виконуйте дій, у користі яких ви сумніваєтеся.

В теперішній час життя переповнено ситуаціями, які викликають стрес у людини. Але не у всіх ситуаціях, які особа переживає як стресові, виникає необхідність в отриманні психологічної допомоги. Гострий стресовий розлад є короткочасним, як і гострий стрес, але є реакцією на найбільш травматичний випадок. Людям, які страждають або відчують потребу в чомусь, які зазнали впливу надсильних стресорів, необхідна перша психологічна допомога (ППД).

У разі надзвичайних ситуацій до приїзду фахівців важливо вміти правильно надавати потерпілим не лише домедичну допомогу, а й психологічну.

Психологічна травма надає непоправної шкоди здоров'ю. Наслідки психологічної травми жахливі: різноманітні фобії (страх перед замкненим простором, фобія втрати, фобія ізоляваності), тривожні стани, стреси. Психологічні травми внаслідок надзвичайних ситуацій призводять до суїциду.

Постраждалими можна вважати не тільки тих, хто був безпосереднім учасником надзвичайної ситуації, але й свідків та рятувальників. Вони також отримують психологічні травми. Причому ці зміни стосуються не тільки тих людей, що потрапили у травмуючу ситуацію, але й тих, хто їх оточує: батьків, дітей, друзів, родичів, які спостерігають біль близької людини, але виявляються нездатними їй допомогти.

ППД відрізняється від фахової психологічної допомоги

- це не та допомога, яку можуть надавати лише спеціалісти (фахові психологи);
- це не професійна психологічна консультація;
- це не «психологічний дебрифінг», тобто ППД не є обов'язковим детальним обговоренням подій, що викликали дистрес.

ППД полягає у тому, щоб виявити людей, які потребують допомоги, зорієнтуватися в тому, які в них потреби, і допомогти задовольнити їх з дотриманням безпеки, захисту прав і гідності людей та етичних норм.

Для надання ефективної психологічної допомоги важливо вчасно та правильно ідентифікувати, який саме психологічний розлад має людина.

Посттравматичний стресовий розлад

У деяких людей, які зазнають травматичних подій таких як стихійні лиха, збройні конфлікти, фізичне або інше насильство, або нещасні випадки, може розвинути посттравматичний стресовий розлад.

Це серйозний психічний розлад, який розвивається в результаті військових подій або інших травматичних подій і який може бути діагностовано тільки через місяць після травматичної події; він характеризується наступними трьома типами симптомів протягом місяця:

- 1) повторне переживання події;
- 2) уникнення нагадувань про подію;
- 3) симптоми підвищеного збудження, такі як нервозність, проблеми зі сном, проблеми зі шлунком і труднощі з концентрацією уваги.

Посттравматичний стресовий розлад може виснажливо впливати на життя людини і вплинути на її поведінку та стосунки з іншими. Потерпіла людина найчастіше потребує лікування і підтримки в області психічного здоров'я. Якщо особа, яка надає першу психологічну допомогу (ППД), підозрює, що у людини ПТСР, то необхідно перенаправити людину до психіатричних служб для обстеження і лікування.

У кого може статись ПТСР?

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;

- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки;
- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати.

Також військові дії можуть спричиняти появу депресії серед населення. Люди можуть відчувати постійний сум, втрату інтересу до життя, втомленість, низьку самооцінку та інші симптоми, які впливають на їхню здатність до щасливого функціонування. Депресія може перешкоджати нормальному функціонуванню та впливати на якість життя, включаючи відносини, роботу та фізичне здоров'я.

Депресія

Ознаки депресії включають:

- плаксивість, відчуття смутку, порожнечі або безнадійності;
- спалахи гніву, дратівливості або розчарування, навіть через дрібниці;
- втрату інтересу або задоволення від більшості або всіх звичайних видів діяльності, таких як секс, хобі або спорт;
- порушення сну, включаючи безсоння або надмірний сон;
- втому і брак енергії, через що навіть невеликі завдання починають вимагати додаткових зусиль;
- зниження апетиту і втрату ваги, або навпаки – підвищений потяг до їжі та збільшення маси тіла;
- постійне відчуття тривоги, збудження або неспокій;
- сповільнене мислення, мовлення або рухи тіла;
- відчуття нікчемності або провини, фіксацію на минулих невдачах або самозвинувачення;
- проблеми з мисленням, концентрацією уваги, прийняттям рішень і запам'ятовуванням;
- часті або повторювані думки про смерть, суїцидальні думки, спроби самогубства;
- незрозумілі фізичні проблеми, такі як біль у спині або головний біль.

Реакції людей, які опинилися в тяжкій ситуації

Екстремальні ситуації викликають у людини стрес, приводять до сильної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому – не тільки фізичному, але і психічному. Кожна людина в таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях має свою специфіку.

Усе залежить від цілей психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в другому – варто припинити, наприклад, паніку; у третьому – провести переговори.

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Поведінка такої людини не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини. Не слід нав'язувати ППД тим, хто її не хоче, але треба бути поруч з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку. Негайної допомоги потребують люди:

- з важкими (із загрозою для життя) фізичними травмами;
- у психічному стані, який не дає їм можливості самостійно піклуватися про себе та своїх дітей;
- які можуть завдати шкоди собі або іншим людям.

Існують чинники, під впливом яких наша свідомість розпочинає сприймати певну ситуацію як екстремальну, а саме:

1. Потрапляння в умови війни, аварій, катастроф.
2. Загроза стихійного лиха або його настання.
3. Емоціогенні впливи, що виникають у зв'язку з небезпекою для життя й здоров'я людини (новизна ситуації, її складність, неможливість прийняти рішення в зв'язку з браком інформації).
4. Великі фізичні перевантаження, викликані надмірними напруженнями сили й витривалості.
5. Тривале перебування у стані голоду й спраги.
6. Тривале перебування в некомфортних кліматичних умовах (спека, холод, киснева недостатність).
7. Вплив різних радіочастот, шумів, вібрацій.

Саме під впливом цих чинників розвивається почуття емоційного й фізичного напруження, нездатність адекватно оцінювати ситуацію й приймати рішення, депресія, паніка, страх, шок.

Залежно від якостей особистості люди схильні проявляти психічні реакції на надзвичайну ситуацію більшою чи меншою мірою. Найбільш відомі реакції

на екстремальну ситуацію це – паніка, шок та посттравматичний стресовий розлад.

Стрес – це особлива форма емоційного переживання, що виникає в екстремальній життєвій ситуації (погрози, небезпеки, образи та ін.) і вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил. Стрес – це стан нервово-психічної напруги у важкій ситуації. У стан стресу потрапляють практично всі люди: водій автомобіля, коли його "підрізають", лікар, який робить складну операцію, студент, який здає іспит, і т. д.

Розрізняють два види стресу: гострий (або еустрес) та хронічний, який називають дистресом.

Еустрес – стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Це своєрідний механізм, який забезпечує виживання людини. Однак такий стан може бути небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Дистрес – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Щоб впоратися зі стресом власноруч та допомогти своїм близьким пережити непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям та допомогти психіці на шляху до зцілення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів базової психологічної допомоги. Якою б не була ваша професія, сьогодні саме ви можете стати для себе та близьких психологічною опорою у стресі. Саме з цією метою і створений цей курс.

Реакції людей, які опинилися в тяжкій ситуації

- страх;
- тривога;
- марення і галюцинації;
- апатія;
- ступор;
- рухове збудження;
- нервові тремтіння;
- агресія;
- істерика;
- плач;
- паніка.

Всі ці критичні ситуації переживаються людиною досить болісно і по-різному проявляються на поведінковому рівні.

Страх – емоційний стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. («не бачить» інших стимулів, стає «неуважним», робить помилки, діє не зовсім адекватно до ситуації). Сильне серцебиття, збліднення, поверхнєве дихання. Сильне напруження м'язів.

Що робити?

- Покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя для відчуття вашого спокійного пульсу, що є сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!». Також можна постійно підтримувати фізичний контакт із людиною.
- Підтримка зорового контакту.
- Пояснення потерпілому чіткого плану дій: «Ми будемо робити наступне», «Ми знаємо, що робити, не хвилюйтесь».
- Дихайте глибоко і рівно, спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
- Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла переміщення тривоги до конкретних предметів.
- Допоможіть постраждалому оволодіти собою: покладіть його руку собі на руку (ви маєте бути спокійним), щоб він відчував ваше спокійне дихання. Керуйте процесом: «Вдих... видих... вдих... видих». Дихайте глибоко і рівно. Можете використати дихальну вправу для заспокоєння (вдихайте глибоко в живіт і повільно видихайте).
- Дайте попити холодної води (нехай п'є дрібними ковтками) чи дайте посмоктати м'ятну цукерку (сам процес ковтання, смоктання заспокоює, відволікає увагу від зовнішніх об'єктів). Якщо постраждалий говорить, то слухайте його, проявляйте зацікавленість, співчуття, розуміння, терплячість. Порекомендувати заняття спортом чи фізичними вправами.

Тривога – відчуття невизначеної погрози з почуттям неясної небезпеки. Характерна ознака тривоги – недиференційованість загрози й непередбачуваність часу її появи.

Марення і галюцинації. Травмівна ситуація може призвести до сильного нервового напруження, порушити рівновагу організму, негативно вплинути на здоров'я – не лише на фізичне, але й на психічне. Це може спровокувати чи загострити вже наявні психічні захворювання. *Маячня* – сукупність різноманітних уявлень, ідей, суджень, що не відповідають дійсності, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати. Інколи маячня супроводжується страхом, тривогою, відчуттям небезпеки. *Галюцинації* – мимовільне сприйняття (зорове, слухове, смакове, дотичне, нюхове) неіснуючих

об'єктів, які особистість вважає реальними. Галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних душевних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо. Не потрібно переконувати потерпілого в хибності уявлень. У такій ситуації це зробити неможливо. Потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, яких немає в реальності. Робить хибні висновки, в помилковості яких його не можна переконати.

Що робити?

Ізолювати постраждалого. Не залишати його самого, слідкувати, щоб він не нашкодив собі та оточуючим. Говоріть із постраждалим спокійним голосом, погоджуйтесь з ним, не намагайтесь його переконати.

Апатія – (байдужість) – хворобливий стан, байдуже ставленням до навколишнього, зникнення зовнішніх проявів емоційних реакцій.

Як виглядає?

Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Рухи мляві, загальмовані. Мова уповільнена із паузами.

Що робити?

- Постійно тримати в полі зору, щоб він не заподіяв собі шкоди.
- Намагатись привернути увагу і змусити взаємодіяти з вами.
- Ставити прості питання: «Як тебе звати?», «Хочеш їсти?».
- Відвести від місця події, допомогти зручно влаштуватися.
- Робити масаж біологічно активних точок.
- Порадити батькам/близьким щодо покращення стосунків в родині.
- Утримувати фізичний контакт.
- Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, в громадському транспорті), то більше розмовляйте з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності.
- Дайте потерпілому поспати або просто полежати.
- Напоїть постраждалого солодким чаєм, дайте шоколад (енергетичні батончики тощо), іншу їжу, яка дозволяє відновити сили.

Ступор – стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку та інше.

Як виглядає?

Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники. Вона може «застрягати» у дивних позах та зберігати їх тривалий час.

Що робити?

- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого і керуйте його диханням.
- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому необхідно будь-якими засобами досягти реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння, наприклад, говорити йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (можна негативні).
- Постійно розмовляйте з людиною. Наполягайте на тому, щоб вона виконувала прості дії (стискала вашу долоню, кивала, згинала руки, відповідала на прості питання).
- Легкий масаж плечей, потилиці, стискання рук потерпілого.

Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що зачинили в клітці.

Основними ознаками рухового збудження є: різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії; ненормально голосна мова чи підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі); часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази).

Психологічна допомога в даній ситуації

- Зігніть потерпілому пальці на обох руках і пригорніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
- Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його і злегка перекиньте на себе.
- Ізолюйте потерпілого від оточуючих.
- Говоріть спокійним голосом про почуття (що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент).
- Не сперечайтесь з потерпілим, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).

Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі й іншим.

Рухове порушення звичайно триває недовго і може перемінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивним поведінням.

Нервові тремтіння. Після екстремальної ситуації часто з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться у тілі та викличе м'язові болі, а надалі може спричинити розвиток серйозних захворювань: гіпертонію, виразку тощо. Нервові тремтіння – це стан, допомога під час якого полягає не у перериванні, а у прискоренні процесу.

Що робити?

Потрібно посилити тремтіння. Для цього постраждалого беруть за плечі й сильно, різко трусять протягом 10 – 15 секунд. Протягом процедури чи перед нею потрібно пояснити постраждалому свої наміри та дії, щоб він не сприйняв їх як напад. Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи. Оскільки ця реакція є наслідком нереалізованої енергії, яку організм мобілізував для дії в екстремальній ситуації, і полегшення настане тільки тоді, коли цю енергію вдасться скинути, то недопустимим є вчиняти дії, які загальмовують процес скидання цієї енергії, призупиняють тремтіння (укривати, обіймати, заспокоювати, просити, щоб він взяв себе в руки). Такі дії викличуть м'язові болі, підвищення тиску тощо.

Агресія. Агресія (напад) – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування.

Що робити?

- Максимально обмежте кількість оточуючих.
- Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (виговоритися, розбити непотрібний предмет).
- Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.

Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями, людина здійснюватиме необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції.

Як виглядає?

Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні. Надмірна рухливість, безліч рухів, театральні пози. Мова емоційно насичена, швидка, в змісті мови часто звучить тема власних потреб, несправедливості світу: «Я

хотів...», «Мені потрібно...», «Всім байдуже до мене...», «Чому це зі мною сталося...».

Що робити?

- Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з людиною наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
- Несподівано зробіть дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути).
- Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмивайся»).
- Після істерики настає знесилення. Вкладіть людину (за можливості) у ліжку. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте бажанням людини.
- При загрозі здоров'ю потерпілого можлива фіксація голови та самого потерпілого заради його безпеки.
- Не кидайтеся обіймати людину. Візьміть її за руку або покладіть свою руку їй на плече. Якщо побачите, що це людині неприємно, уникайте тілесного контакту.
- Не розпитуйте людину про подробиці того, що сталося. Ні в якому разі не звинувачуйте її в тому, що сталося.
- Дайте людині зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.
- Якщо людина починає розповідати про те, що сталося, спонукайте говорити не про конкретні деталі, а про емоції, пов'язані з подією.
- Домагайтеся, щоб вона говорила: «Це не моя провина, винен насильник»; «Було зроблено усе можливе в таких обставинах».
- Спробуйте дізнатись про наявність тілесних ушкоджень, при можливості надайте першу медичну допомогу.

Плач. Людина плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Пригніченість. Немає порушень адаптації та поведінки як при істеричі.

Що робити?

- Не залишайте потерпілого наодинці. Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть руку йому на плече або спину, погладьте по голові), дайте відчути, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образ.

- Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.
- Запропонуйте людині води.

Реакція горя. Реакція горя виникає у ситуації якої-небудь втрати (смерть близької людини, тривала розлука, важкі операції, пов'язані з ампутацією тощо.

Фази горя: *Шок і заціпеніння* – триває від декількох секунд до декількох тижнів.

Ознаки: відчуття нереальності, відчуття збільшення емоційної дистанції до навколишніх людей, щиросердечне оніміння й нечутливість, малорухомість, що переміняється хвилинами метушливої активності, переривчасте дихання, особливо на вдиху, втрата апетиту, труднощі із засипанням, поява манери поведінки померлого (загиблого).

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше доторкайтеся до постраждалого (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть його руку у свою).
3. Дайте йому можливість відпочити. Стежте за тим, щоб він приймав їжу.
4. Допмагайте потерпілому приймати необхідні рішення. Залучайте потерпілого до організації похорону.
5. Не говоріть «Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує, на все воля Божа» тощо.
6. Переконайте потерпілого по можливості відмовитися від психотропних засобів.

Фаза страждання – триває 6–7 тижнів.

Ознаки відчуття присутності померлого, ідеалізування померлого, дратівливість, злість, почуття провини стосовно померлого, ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитись, порушення сну, сексуальні порушення, млявість, відчуття, начебто порожньо в шлунку, відчуття кому в горлі, підвищена чутливість до заходів.

1. Дайте потерпілому можливість побути на одинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість. Розмову про померлого переведіть в область почуттів. Дайте пити багато води (до двох літрів у день). Забезпечте потерпілому фізичні навантаження.
2. Намагайтеся переконати, що страждання буде незавжди, 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 потерпілого з увагою, але будьте з ним строгі.
3. Поясніть, що поховати близьку людину – це не те ж саме, що й забути.

Фаза прийняття – звичайно закінчується 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.

Переведіть розмову про померлого на тему майбутнього. Зверніть увагу на страждаючого: якщо є психічне захворювання, якщо людина втратила дитину, якщо померлий був єдиним родичем, якщо смерть наступила при нез'ясованих обставинах, тіло не було знайдено, загибель відбулася в результаті самогубства.

Якщо вчасно не надати допомогу, стан може привести до серцевих і інфекційних захворювань (тому, що різко знижується імунітет), нещасним випадкам, алкоголізму, депресії та іншим розладам. Від близьких людей, що пережили смерть, можна почути: «Не роз'ятрюй рану». Це найчастіше лише прикриття своєї нездатності говорити про те, що відбулося. Знайте, такий стан дуже небезпечний для здоров'я.

Пам'ятайте, чоловіки в скорботі піддаються великому ризику, більшому ніж жінки, тому що вони менш схильні говорити про свої проблеми із близькими.

Знайте, такий стан дуже небезпечний для здоров'я. Людина, яка знаходиться в депресії та інших психічних станах по іншому чує наші слова. Будьте дуже уважними до того, що ви їй кажете. Одне невірне слово може дуже нашкодити, а правильна підтримка додасть людині сили.

Фаза відновлення

Ознаки: горе змінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче. 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, безвільність, знижується самооцінка, виникає почуття власної неповноцінності, з'являються думки про самопокарання (самогубство) – **смерть близької людини.**

Паніка – несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей; неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації. Сильне серцебиття, яке виникло неочікувано. Біль у грудях (ніби болить серце). Відчуття задухи, комок в горлі. Головокружіння. Озноб чи навпаки відчуття приливу крові. Відчуття нереальності того, що відбувається. Виражений страх смерті, страх втратити самоконтроль чи збожеволіти. Якщо паніка виникла, необхідно приймати термінові і невідкладні дії для її подолання, тут важлива кожна хвилина.

Що робити?

- зрозумійте причини тривоги, паніки й агорафобії;
- визначте ситуації, яких ви уникаєте чи боїтеся;
- оцініть природу конкретних симптомів, їх частоту і важкість, а також обставини, за яких виникає паніка;
- з'ясуйте, чи є у людини супутні фактори (депресія, інші тривожні стани, вживання психоактивних речовин тощо);
- зупиніть постраждалого, якщо він намагається втікати, посадіть його, забезпечте доступ кисню (розстібніть гудзики на комірці, розступитися), дайте попити;
- допоможіть постраждалому пережити цю тяжку реакцію. Надаючи допомогу під час панічної атаки, потрібно пояснити постраждалому, що від панічних атак не помирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин, треба зачекати та намагатися заспокоїтися. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».
- Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих...видих».

Як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

Панічні реакції можуть спостерігатися і у групі людей в замкнутих приміщеннях з невідомим плануванням, коли людина відчуває загрозу своєму життю. Багато хто в цих випадках вважає, що врятуватися майже не можна, миттєво піддаються почуттю масового страху, особливо, якщо в групі є неврівноважені люди, а таких може бути не більше 2 % від числа всієї групи.

У психологічному плані паніка дуже заразлива, оскільки пов'язана з проявом «стадного інстинкту». Необхідно знати, що заздалегідь прийняті запобіжні засоби не можуть повністю виключати виникнення паніки, але можуть її істотно зменшити, тому вживання таких заходів обов'язкове.

Надавати психологічну допомогу потерпілим внаслідок надзвичайної ситуації, визначає Порядок надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації, затверджений наказом МОЗ від 16.06.2014 № 398.

Перед тим, як надавати психологічну допомогу:

- переконайтеся у відсутності небезпеки на місці події для себе і потерпілого;
- по змозі перенесіть потерпілого в безпечне місце. Якщо це зробити неможливо, викличте рятувальників;
- огляньте потерпілого та за потреби надайте йому домедичну допомогу.

Увага! Викличте на місце події бригаду екстреної медичної допомоги, поліцію, аварійно-рятувальну службу. Зателефонуйте хоча б до однієї зі служб. Іншим службам повідомлять про надзвичайну ситуацію автоматично.

– коли надаватимете психологічну допомогу, головне – не втрачайте самовладання! Якщо ви не впевнені у власних силах – покличте тих, хто зможе допомогти, а самі підтримайте потерпілого морально. Не виконуйте дій, у користі яких ви сумніваєтеся.

Психологічна допомога ізольованому потерпілому

Психологічна підтримка особливо необхідна у ситуації, коли людина внаслідок екстремальної події опинилася ізольованою. Це може статися у завалі при техногенних катастрофах, обстрілах і землетрусах, в автомобілі під час дорожньо-транспортної пригоди, на дереві чи даху будинку при повені. У такій ситуації дуже важливо розмовляти з потерпілим, щоб він відчував зв'язок із зовнішнім світом. Говоріть із ним голосно, повільно й чітко. Дайте рекомендації, як йому поводитися. Забороніть потерпілому виконувати дії із самозвільнення, порадьте максимально зекономити сили – дихати через ніс повільно й неглибоко. Заспокоюйте потерпілого тим, що професійна допомога вже їде.

Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок НС

Коли ми відчуваємо виклик і загрозу, нервова система реагує викидом гормонів, які готують тіло до прийняття надзвичайних заходів. Організм людини переживає стрес.

Найпростіші прийоми першої психологічної допомоги

- **Чай.** Якщо є трав'яний чай, тобто те, що дає легкий заспокійливий ефект, то це можна застосовувати у разі надмірного збудження чи навпаки – завмирання.
- **Нормалізації дихання.** Зверніть увагу на глибоке дихання, на відчуття потоків повітря у ніздрях. (Можна виконувати вправи для нормалізації дихання разом із людиною, якій надаєте допомогу.)
- **Використовувати воду.** Дайте постраждалому питної води (бажано не газованої і не кип'яченої). Запропонуйте випити склянку води маленькими ковтками (40 ковтків), при цьому слід подумки рахувати (після кожного ковтка). Кожного разу, ковтнувши воду, потерпілий має робити короткий вдих і довгий видих. Скажіть, що потрібно зосередитися на відчуттях. Запропонуйте потерпілому занурити у воду долоні. Якщо дозволяють умови – нехай умиється, помие руки й ноги. Якщо ж такої можливості немає, можна змочити холодною водою хустинку, потримати її в руках, витерти чоло, обличчя.

Вправи для коригування рівня стресу в організмі

Наводимо деякі вправи, які допоможуть контролювати рівень стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете впоратися з ним.

Вправа «Протитривожне дихання». Ця техніка – з групи дихальних вправ. Щоб її виконати вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою: двері, стіна, будинок тощо.

Повторюйте по колу, супроводжуючи поглядом:

- з першого кута до другого – на рахунок «один»;
- з другого до третього – на рахунок «два»;
- з третього до четвертого – на рахунок «три»;
- із четвертого до першого – на рахунок «чотири».

На рахунок «один» почніть вдих через ніс. Продовжуйте вдихати повітря до рахунку «чотири». Після того знову на рахунок «один» почніть видихати до рахунку «чотири».

Завдяки штучному вповільненню дихання мозок розуміє, що ви в безпеці й зараз можна розслабитися. Робіть цю вправу під час сильної тривоги. При помірній тривозі робіть її двічі-тричі на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Вправа «Безпечне місце». Ця вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно.

Заплющіть очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Виконуйте цю вправу, коли перебуваєте у відносній безпеці.

Вправа «Сканування тіла». Техніка, спрямована на розвиток стійкої і гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має за мету, що ви навчитесь спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів і думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самотійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається.

Продовжуйте так до самого низу.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація». Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову.

Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном. Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше.

Ці вправи допомагають впоратися зі стресом тут і зараз.

Вправа «Сокира». Іноді важко контролювати агресію. Хочеться кричати і все трошити.

Спробуй зупинитися і зроби цю вправу: встань і склади перед собою долоні одна до одної. Уяви, що це твоя сокира, замахнися нею аж за голову, зроби глибокий вдих, на видиху різко розрубай повітря. Видихни голосно – еф-еф-фу-у-у. Повторюй цю вправу поки не стане легше.

Вправа «Метелик». Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття і саме це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

Техніки та вправи для емоційної регуляції та саморегуляції станів

Вправа «Дихання животом». Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2–3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

Результат: допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоює, знімає негативні емоції (гнів, страх, хвилювання).

Вправа «Заземлення». Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути себе «ніби ми вросли» в землю).

Вправа «Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»». За допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо.

Вправа «Інтелектуальне заземлення». Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Вправа «Фізична стабілізація». Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки. Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці.

Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...). Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

Вправа «Дихальні практики для зняття стресу та панічних атак». Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову. Дихати подихом квадрата:

- вдих на 4 сек.;
- затримка дихання на вдиху на 4 сек.; видих на 4 сек.;
- затримка дихання на видиху на 4 сек.

Вправа «Глибоке та повільне дихання». Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 3 хвилини).

Стабілізаційна вправа: «Антистресове дихання» 4:8. Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) – пауза (затримуємо дихання – на 1–2) – видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8).

Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

«Точка екстреної допомоги під час паніки». Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

«Обов'язкова вправа». Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору.

До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз. Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси.

Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус – саме так ми виходимо зі стану стресу. Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

Вправа «Гримаси». Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи. Будьте впевнені, що ця вправа дуже сподобається дітям.

Виконання релаксаційних вправ

Вправа «Гора з плечей»: виконують стоячи, сидячи чи навіть ідучи. Максимально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і опустіть. Саме такою має бути щоденна постава.

Результат: знімає м'язове напруження в плечовому поясі та спині; підвищує впевненість у собі, поліпшує настрій.

Методики екстреної психологічної самопомоги

1. *Займіться фізичною працею;* зробіть зарядку, зробіть пробіжку або просто походите у середньому темпі; прийміть контрастний душ; покричіть, потупайте ногами, побийте подушку тощо; поплачте, поділіться своїми переживаннями з людьми, яким ви можете довіряти.

2. *У жодному разі не вживайте алкоголь!*

3. *Для зняття надмірного напруження також допоможуть такі вправи:* розслабте куточки рота, потім усі м'язи обличчя. Зволожите губи. Розслабте плечі і посміхніться!

Особливості надання допомоги дітям

Немовлята. Тримайте їх у теплі і безпеці. Тримайте їх подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. По можливості дотримуйтесь графіку годування і сну. Говоріть спокійним та лагідним голосом.

Діти раннього віку. Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, що сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими.

По можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтесь режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смочуть палець або мочаться в ліжко.

По можливості створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їх близьких разом і не дозволяйте розлучати їх. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, спробуйте відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли зустрітися з ним.

Діти старшого віку і підлітки. Приділяйте їм час та увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначте правила поведінки і поясніть, чого чекаєте від них.

Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим і надавайте таку можливість. Постарайтеся захистити дітей від трагічних дій або розповідей очевидців.

Пам'ятайте, що у дітей також є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся у них, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо Ви знайдете безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це допоможе їм у більшій мірі відчувати контроль над ситуацією.

Захист людей з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями

У цю групу входять особи похилого віку, вагітні жінки, люди з розумовими розладами, з порушеннями зору і слуху, які не здатні пересуватися самотійно.

Такі люди не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати захисту від насильства та особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, отримати медичну допомогу та інші послуги.

Переживання, пов'язані з кризовою подією, часто погіршують стан здоров'я людей, які страждають на артеріальну гіпертонію, хворобу серця, астму, тривожний синдром та інші захворювання чи психічні розлади. Якщо вагітні жінки відчувають сильний стрес у кризовій ситуації, це позначається на перебіг вагітності, на здоров'я жінки або дитини. Людям, не здатним пересуватися самотійно або зі зниженим зором або слухом, буває складно знайти близьких або звернутися за допомогою до служб.

Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю, треба діяти наступним чином:

- Допомогти дістатися до безпечного місця.
- Допомогти задовольнити нагальні потреби (їжа, чиста вода, можливість догляду за собою або зведення укриття з матеріалів, які роздають служби порятунку).
- Розпитати про наявні захворювання і про необхідні ліки. Допомогти отримати ліки або медичну допомогу.
- У разі потреби залишитися поруч або знайти того, хто може залишитися поруч та подбати про цю людину. Сприяти направленню в установу, де людині можуть надати необхідну допомогу.
- Повідомити людей як можна отримати допомогу чи послуги.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте доповідь на семінарському занятті.
2. Розтлумачте поняття «стрес», «психологічний стрес», «психічна напруженість», «емоційний стрес», «професійний стрес», «стомлення», «емоційне вигорання» та законспекуйте їх.
3. Які чинники розвитку паніки в умовах надзвичайної ситуації?
4. Опишіть основні риси паніки людей в осередку НС.

5. Яка психологічна допомога надається дитині залежно від стадії переживання горя?
6. В чому суть соціально-психологічної адаптації постраждалих у надзвичайних ситуаціях до звичайних умов життєдіяльності?
7. Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях.
8. Законспекуйте алгоритми екстреної медико-психологічної допомоги потерпілим залежно від вираженої психічної реакції на НС.
9. Надайте першу медичну допомогу при різних психічних станах у НС.
10. Як дорослі можуть допомогти дітям, людям з інвалідністю та людям похилого віку?

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Організація життєзабезпечення учнів та студентів в районі евакуації.
2. Заходи щодо забезпечення мінімуму життєвих потреб людей.
3. Проблеми збереження фізичного і психічного здоров'я в надзвичайних ситуації.
4. Послідовність проведення робіт з наданням допомоги потерпілим і життєзабезпечення населення в зонах ураження.
5. Перерахуйте основні функції і завдання цивільного захисту.
6. Порядок надання психологічної допомоги постраждалим при НС в Україні визначається Цивільним Кодексом України... далі дайте відповідь.
7. Які принципи екстреної психологічної допомоги?
8. Профілактика гострих панічних реакцій, психогенних нервово-психічних порушень.
9. В чому полягає психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок НС?
10. Що означає: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
11. В чому полягає інформування населення про наявність загрози або виникнення НС.
12. Що називається евакуацією, які види евакуації існують?
13. Хто займається проведенням евакуаційних заходів і на якому рівні може проводитись евакуація?
14. Коли проводиться обов'язкова евакуація населення?
15. Куди звертатись за психологічною підтримкою?
16. У чому полягає суть понять «гострий стресовий розлад», «синдром емоційного вигорання», «психічна напруженість», «професійний стрес»?
17. Які особливості формування стресу в надзвичайних ситуаціях?

18. Які є механізми психологічного захисту?
19. Які основні завдання першої психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації?
20. Які основні принципи першої психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях?
21. Які стрес-фактори визначають екстремальність ситуації?
22. Назвіть основні напрямки психопрофілактики та психотерапії в осередку надзвичайної ситуації.
23. Які правила першої психологічної допомоги потерпілим в НС?
24. Опишіть алгоритм дій психологічної допомоги в осередку НС в залежності від виду психічної реакції потерпілого (шокові реакції, страх, плач, ступор, апатія, паніка, істеричний розлад, агресія, нервові тремтіння, рухове збудження).
25. Які особливості першої психологічної допомоги працівникам аварійно-рятувальних служб в осередку надзвичайної ситуації?
26. Як дорослі можуть надати психологічну допомогу дітям при надзвичайних ситуаціях?
27. Як надати психологічну допомогу людям похилого віку та інвалідам при надзвичайних ситуаціях?

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РІВНЯ ЗНАНЬ

1. Організація життєзабезпечення постраждалих покладається:

1. В областях, містах Києві та інших – на обласні, Київську та інші міські державні адміністрації;
2. У районах – на районні державні адміністрації;
3. У містах, селищах та селах – на органи місцевого самоврядування.
4. ***Всі відповіді правильні.***

2. Організація заходів цивільного захисту покладається на:

1. Посадову особу з питань цивільного захисту, яка призначається наказом керівника лікувального закладу.
2. ***Голову комісії з надзвичайних ситуацій.***
3. Голову евакуаційної комісії.
4. ***Всі відповіді правильні.***

3. Метою евакуації лікувально-профілактичних закладів (ЛПЗ) у заміську зону є:

1. Захист хворих і персоналу.
2. Захист членів сімей персоналу.

3. Захист і збереження медичного майна.
4. Захист і збереження санітарно-господарського майна.
5. **Всі відповіді правильні.**

4. Навчання працюючого населення діям у НС здійснюється:

1. **Безпосередньо на підприємстві, в установі та організації згідно з програмами підготовки працівників до дій у НС.**
2. Під час проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань ЦЗ.
3. Шляхом проведення інформаційно-просвітницької роботи за місцем проживання.
4. Всі відповіді правильні.

5. Психологічний захист населення спрямований на:

1. Формування психологічної стійкості;
2. Готовності діяти в умовах НС;
3. Зниження психічних втрат;
4. **Надання психологічної допомоги;**
5. Всі відповіді правильні.

6. Комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних та оздоровчих заходів, спрямованих на відновлення психо-фізіологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності рятувальників аварійно-рятувальних служб (формувань), осіб, залучених до виконання аварійно-рятувальних робіт у разі виникнення надзвичайної ситуації, а також постраждалих внаслідок такої надзвичайної ситуації, передусім неповнолітніх – це:

1. **Психологічна профілактика;**
2. **Психологічний захист населення;**
3. **Медико-психологічна реабілітація;**
4. Санітарно-гігієнічне забезпечення;
5. **Формування психологічної стійкості.**

7. Цілеспрямована систематична робота психолога разом із керівниками підрозділів системи цивільного захисту з попередження негативних явищ (серед населення та особового складу), виявлення групи посиленої психологічної уваги (на різних етапах) і проведення з нею психо-корекційної роботи – це:

1. **Психологічна профілактика;**
2. Психологічний захист населення;
3. Медико-психологічна реабілітація;
4. Санітарно-гігієнічне забезпечення;
5. **Формування психологічної стійкості.**

8. Комплекс організаційних, медичних, психологічних і практичних заходів, спрямованих на запобігання або зменшення ступеня негативного впливу НС на стан психологічного здоров'я населення та своєчасне надання ефективної психологічної допомоги психотравмованим – це:

- 1. Психологічна профілактика;**
- 2. Психологічний захист населення;**
3. Медико-психологічна реабілітація;
4. Санітарно-гігієнічне забезпечення;
5. Формування психологічної стійкості.

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ ДЛЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ (ЗАДАЧІ ТА РІШЕННЯ)

Ситуаційна задача 1

Умова

Під час сильного землетрусу в місті зруйновано багато будинків, виникли пожежі та завали. Люди в паніці шукають допомоги.

Завдання

- 1 Які першочергові дії психологів та рятувальників для надання психологічної допомоги постраждалим?
- 2 Як організувати евакуацію людей з небезпечної зони, враховуючи їх емоційний стан?
- 3 Які методи психологічної допомоги можна використовувати для зняття гострого стресу у постраждалих?
- 4 Як допомогти людям впоратися з втратою близьких та майна?

Рішення

1. Першочергові дії

• Психологи

- Оцінити психологічний стан постраждалих.
- Надати першу психологічну допомогу: заспокоїти, вислухати, дати відчуття безпеки.
- Провести психологічне сортування для виявлення людей, які потребують екстреної допомоги.

• Рятувальники

- Забезпечити безпеку людей.
- Надати першу медичну допомогу.
- Розпочати рятувальні роботи.

2. Організація евакуації

- Інформування: чітко та лаконічно пояснити людям ситуацію, план евакуації та правила поведінки.
- Підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм зібрати речі та евакуюватися.
- Особлива увага: допомогти людям з обмеженими можливостями, літнім людям та дітям.

3. Методи психологічної допомоги

- Індивідуальне консультування: допомога людям впоратися з гострим стресом, тривогою та страхом.
- Групові заняття: психотерапевтичні групи для підтримки та надання психо-соціальної допомоги.
- Арт-терапія: малювання, ліплення, музика та інші творчі методи для зняття емоційної напруги.

4. Допомога у втраті

- Індивідуальна та групова психотерапія: допомога людям пережити горе та втрату.
- Соціальна підтримка: допомога у пошуку житла, роботи та інших ресурсів.

Ситуаційна задача 2

Умова

На хімічному заводі стався викид небезпечної речовини. Населення прилеглих районів евакуювано.

Завдання

- 1 Як організувати інформування та оповіщення населення про надзвичайну ситуацію, враховуючи панічні настрої?
- 2 Як провести евакуацію людей з урахуванням їх психологічного стану та вікових особливостей?
- 3 Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей, які очікують на евакуацію?
4. Як допомогти людям адаптуватися до нових умов життя після евакуації?

Рішення

1. Інформування та оповіщення

- Використання доступних каналів зв'язку: ЗМІ, гучномовці, мобільні телефони.

- Чітке та лаконічне повідомлення: про ризик, план евакуації та правила поведінки.
- Збереження спокою: не сіяти паніку.

2. Евакуація

- Організований транспорт: автобуси, евакуаційні колони.
- Психологічна підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм зібрати речі та евакуюватися.
- Особлива увага: допомогти людям з обмеженими можливостями, літнім людям та дітям.

3. Методи психологічної допомоги

- Інформування: чітко та лаконічно пояснити людям ситуацію, план евакуації та правила поведінки.
- Підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм пережити очікування евакуації.
- Релаксаційні техніки: дихальні вправи, медитація, арт-терапія.

4. Адаптація до нових умов

- Психологічна підтримка: індивідуальне та групове консультування.
- Соціальна допомога: допомога у пошуку житла, роботи та інших ресурсів.
- Інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги. Важливо:
- Психологічний захист населення – це комплексний процес, який потребує співпраці психологів, рятувальників, медиків та інших фахівців.
- Ефективна психологічна допомога може допомогти людям впоратися з емоційними наслідками надзвичайних ситуацій та відновити своє психологічне здоров'я.

Ситуаційна задача 3

Умова

У місті сталася масштабна пожежа, що призвела до значних руйнувань та людських жертв.

Завдання

1. Які першочергові дії психологів для надання допомоги постраждалим?
2. Як організувати психологічну підтримку рятувальників та інших фахівців, які працюють на місці події?
3. Як допомогти людям впоратися з горем та втратою близьких?
4. Як організувати психологічну реабілітацію постраждалих?

Рішення

1. Першочергові дії

- Оцінити психологічний стан постраждалих.
- Надати першу психологічну допомогу: заспокоїти, вислухати, дати відчуття безпеки.
- Провести психологічне сортування для виявлення людей, які потребують екстреної допомоги.

2. Психологічна підтримка рятувальників

- Провести психологічне консультування рятувальників до та після роботи на місці події.
- Навчити рятувальників методам саморегулювання та зняття емоційної напруги.
- Створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в команді.

3. Допомога у втраті

- Надати індивідуальну та групову психотерапію людям, які втратили близьких.
- Допомогти людям пережити горе та втрату.
- Надати соціальну підтримку: допомога у пошуку житла, роботи та інших ресурсів.

4. Психологічна реабілітація

- Розробити та провести програму психологічної реабілітації постраждалих.
- Забезпечити доступ до психотерапевтичної допомоги та інших ресурсів.
- Допомогти людям відновити своє психологічне здоров'я та повернутися до нормального життя.

Ситуаційна задача 4

Умова

На території країни сталася епідемія небезпечного вірусу.

Завдання

1. Як організувати інформування населення про ризик зараження та правила поведінки?
2. Як допомогти людям впоратися з панікою та страхом?
3. Як підтримати людей, які перебувають на карантині?
4. Як допомогти людям, які перехворіли на вірус, адаптуватися до життя після одужання?

Рішення

1. Інформування населення

- Створити чіткий та лаконічний план інформування населення про ризик зараження та правила поведінки.
- Використовувати всі доступні канали зв'язку: ЗМІ, мобільні телефони, соціальні мережі.
- Забезпечити доступ до достовірної та перевіреної інформації.

2. Допомога у подоланні паніки

- Провести психологічні консультації для людей, які відчують паніку та страх.
- Навчити людей методам саморегулювання та зняття емоційної напруги.
- Створити атмосферу спокою та довіри.

3. Підтримка людей на карантині

- Надати психологічну підтримку людям, які перебувають на карантині.
- Допомогти людям організувати свій час та дозвілля.
- Створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги.

4. Допомога після одужання

- Надати психологічну підтримку людям, які перехворіли на вірус.
- Допомогти людям адаптуватися до життя після одужання.
- Надати інформацію про доступні ресурси та послуги.

Ситуаційна задача 5

Умова

Внаслідок стихійного лиха (повінь, землетрус) люди змушені залишити свої домівки.

Завдання

1. Як організувати евакуацію людей з урахуванням їх емоційного стану?
2. Як допомогти людям впоратися з втратою майна?
3. Як організувати психологічну підтримку людей у пунктах тимчасового перебування?
4. Як допомогти людям адаптуватися до нового місця проживання після повернення додому або переїзду до нового місця?

Рішення

1. Евакуація з урахуванням емоційного стану

- Інформування: чітко та лаконічно пояснити людям ситуацію, план евакуації та правила поведінки.
- Підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм зібрати речі та евакуюватися.

- Особлива увага: допомогти людям з обмеженими можливостями, літнім людям та дітям.
- 2. *Допомога у втраті майна***
 - Провести психологічні консультації для людей, які втратили майно.
 - Допомогти людям пережити горе та втрату.
 - Надати соціальну підтримку: допомога у відновленні документів, отриманні матеріальної допомоги.
- 3. *Психологічна підтримка у пунктах тимчасового розміщення***
 - Створити безпечне та комфортне середовище проживання.
 - Забезпечити людей їжею, водою та предметами першої необхідності.
 - Надати психологічну підтримку: індивідуальні консультації та групові заняття.
- 4. *Адаптація до нового місця проживання***
 - Якщо повернення додому неможливе, допомогти людям знайти нове житло.
 - Сприяти соціальній адаптації: допомогти людям влаштуватися на роботу, визначити дітей до навчальних закладів.
 - Надати психологічну підтримку для подолання труднощів адаптації.

Ситуаційна задача 6

Умова

На хімічному заводі стався викид небезпечної речовини. Населення прилеглих районів евакуйовано.

Завдання

- 1 Як організувати інформування та оповіщення населення про надзвичайну ситуацію, враховуючи панічні настрої?
- 2 Як провести евакуацію людей з урахуванням їх психологічного стану та вікових особливостей?
- 3 Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей, які очікують на евакуацію?
- 4 Як допомогти людям адаптуватися до нових умов життя після евакуації?

Рішення

1. Інформування та оповіщення

- Чітке та лаконічне повідомлення: про ризик, план евакуації та правила поведінки.
- Використання доступних каналів зв'язку: ЗМІ, гучномовці, мобільні телефони.
- Збереження спокою: не сіяти паніку.

2. Евакуація

- Організований транспорт: автобуси, евакуаційні колони.
- Психологічна підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм зібрати речі та евакуюватися.
- Особлива увага: допомогти людям з обмеженими можливостями, літнім людям та дітям.

3. Методи психологічної допомоги

- Інформування: чітко та лаконічно пояснити людям ситуацію, план евакуації та правила поведінки.
- Підтримка: заспокоїти людей, допомогти їм пережити очікування евакуації.
- Релаксаційні техніки: дихальні вправи, медитація, арт-терапія.

4. Адаптація до нових умов

- Психологічна підтримка: індивідуальне та групове консультування.
- Соціальна допомога: допомога у пошуку житла, роботи та інших ресурсів.
- Інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги.

Ситуаційна задача 7

Умова

У місті стався теракт, що призвело до значних людських жертв і руйнувань.

Завдання

- 1 Які першочергові дії психологів для надання допомоги постраждалим?
- 2 Як організувати психологічну підтримку рятувальників та інших фахівців, які працюють на місці події?
- 3 Як допомогти людям впоратися з горем та втратою близьких?
- 4 Як організувати психологічну реабілітацію постраждалих?

Рішення

1. Першочергові дії

- Оцінити психологічний стан постраждалих.
- Надати першу психологічну допомогу: заспокоїти, вислухати, дати відчуття безпеки.
- Провести психологічне сортування для виявлення людей, які потребують екстреної допомоги.

2. Психологічна підтримка рятувальників

- Провести психологічне консультування рятувальників до та після роботи на місці події.
- Навчити рятувальників методам саморегулювання та зняття емоційної напруги.
- Створити атмосферу довіри та взаємопідтримки в команді.

3. Допомога у втраті

- Надати індивідуальну та групову психотерапію людям, які втратили близьких.
- Допомогти людям пережити горе та втрату.
- Надати соціальну підтримку: допомога у пошуку житла, роботи та інших ресурсів.

4. Психологічна реабілітація

- Розробити та провести програму психологічної реабілітації постраждалих.
- Забезпечити доступ до психотерапевтичної допомоги та інших ресурсів.
- Допомогти людям відновити своє психологічне здоров'я та повернутися до нормального життя.

Ситуаційна задача 8

Умова

Внаслідок техногенної аварії на атомній електростанції відбувся викид радіоактивних речовин.

Завдання

1. Які особливості психологічного впливу на людей інформації про радіаційну аварію?
2. Як організувати інформування населення про ситуацію та правила безпечної поведінки?
3. Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей за умов радіаційної загрози?
4. Як допомогти людям впоратися з тривогою та страхом перед невідомим?

Рішення

1. Особливості психологічного впливу

- Інформація про радіаційну аварію може викликати сильний страх, паніку та тривогу.
- Люди можуть відчувати невизначеність та безпорадність перед невидимою загрозою.
- Існує ризик розвитку радіофобії (стійкого страху перед радіацією).

2. Інформування населення

- Чітке та лаконічне повідомлення про ситуацію, рівень загрози та правила безпечної поведінки.
- Використання доступних каналів зв'язку: ЗМІ, гучномовці, мобільні телефони.
- Достовірна інформація: спростування чуток та панічних настроїв.

3. Методи психологічної допомоги

- Інформаційна підтримка: пояснення ризиків опромінення та методів захисту.
- Кризове консультування: допомога людям впоратися з гострими емоційними станами.
- Релаксаційні техніки: навчання методам самозаспокоєння та зниження тривоги.

4. Допомога у подоланні тривоги

- Психо-освітня робота: розвінчання міфів про радіацію та її вплив.
- Групові заняття: підтримка та обмін досвідом подолання страху.
- Індивідуальна робота з психологом: корекція негативних переживань.

Ситуаційна задача 9

Умова

Внаслідок економічної кризи значна частина населення втратила роботу та заробіток.

Завдання

1. Як психологічний стан людей може вплинути на їх поведінку в умовах економічної кризи?
2. Як організувати психологічну підтримку людей, які втратили роботу?
3. Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей, які переживають економічні труднощі?
4. Як допомогти людям зберегти віру в себе та свої сили?

Рішення

1. Вплив на поведінку

- Зростання тривоги, депресії та апатії.
- Зниження мотивації до роботи та пошуку нового заробітку.
- Ризик зростання соціальної напруженості та конфліктів.

2. Психологічна підтримка

- Створення центрів психологічної допомоги для людей, які втратили роботу.

- Проведення групових та індивідуальних консультацій.
 - Надання інформації про доступні ресурси та послуги.
- 3. *Методи психологічної допомоги***
- Когнітивно-поведінкова терапія: корекція негативних думок та поведінкових патернів.
 - Арт-терапія: зняття емоційної напруги та пошук нових ресурсів.
 - Психотерапія підтримки: допомога у подоланні емоційних труднощів.
- 4. *Збереження віри в себе***
- Мотиваційні тренінги та семінари.
 - Пошук нових можливостей та перспектив.
 - Підтримка з боку близьких та друзів.

Ситуаційна задача 10

Умова

Внаслідок стихійного лиха (землетрус, повінь) люди змушені жити в тимчасових притулках.

Завдання

- 1 Як організувати психологічний супровід людей, які живуть в тимчасових притулках?
- 2 Як допомогти людям впоратися з почуттям втрати та невизначеності?
- 3 Як організувати дозвілля та освітню діяльність для дітей, які живуть в тимчасових притулках?
- 4 Як допомогти людям адаптуватися до нових умов життя після повернення додому?

Рішення

- 1. *Психологічний супровід***
 - Створення безпечного та комфортного середовища проживання.
 - Надання психологічної допомоги: індивідуальні та групові консультації.
 - Організація групових заходів та дозвілля.
- 2. *Допомога у подоланні втрати***
 - Психотерапія горя та втрати.
 - Надання соціальної підтримки.
 - Допомога у пошуку нових ресурсів та перспектив.
- 3. *Дозвілля та освіта для дітей***
 - Ігрові та розвиваючі заняття.
 - Навчання та творчі майстер-класи.
 - Психологічна підтримка та допомога в адаптації до нових умов.

4. Адаптація до нових умов

- Психологічна допомога у подоланні труднощів адаптації.
- Соціальна підтримка: допомога у відновленні документів, отриманні матеріальної допомоги.
- Інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги.

Ситуаційна задача 11

Умова

У країні оголошено загальну мобілізацію.

Завдання

1. Як організувати психологічну підтримку мобілізованих людей та їх близьких?
1. Як допомогти людям впоратися з тривогою та страхом перед невідомим?
2. Як підтримати morale мобілізованих людей та зберегти їх психологічне здоров'я?
3. Як допомогти людям адаптуватися до життя після повернення з війни?

Рішення

1. Психологічна підтримка

- Створення центрів психологічної допомоги для мобілізованих людей та їх близьких.
- Проведення групових та індивідуальних консультацій.
- Організація тренінгів з подолання стресу та підтримки mental health (психологічного здоров'я).

2. Допомога у подоланні тривоги

- Психо-освітня робота: роз'яснення психологічних реакцій на стресові ситуації.
- Навчання методам самозаспокоєння та релаксації.
- Групові заняття з підтримки та обміну досвідом.

3. Підтримка morale:

- Створення атмосфери єдності та взаємопідтримки серед військових.
- Підтримка зв'язку з рідними та близькими.
- Позитивна мотивація та віра у перемогу.

4. Адаптація після повернення

- Психологічна реабілітація для подолання пост-травматичного стресового Розладу (ПТСР).
- Соціальна підтримка: допомога у працевлаштуванні та відновленні соціальних зв'язків.

- Інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги для ветеранів.

Ситуаційна задача 12

Умова

Внаслідок епідемії коронавірусу люди змушені тривалий час перебувати на самоізоляції.

Завдання

1. Як організувати психологічну підтримку людей, які перебувають на самоізоляції?
2. Як допомогти людям впоратися з почуттям самотності, тривогою та апатією?
3. Як зберегти активність та життєвий тонус в умовах самоізоляції?
4. Як допомогти людям адаптуватися до нових умов життя після закінчення епідемії?

Рішення

1. Психологічна підтримка

- Створення онлайн-центрів психологічної допомоги.
- Проведення онлайн-консультацій та групових занять.
- Надання інформації про доступні ресурси та послуги.

2. Допомога у подоланні негативних емоцій

- Психотерапія тривоги, депресії та апатії.
- Навчання методам саморегулювання та релаксації.
- Спілкування з друзями та близькими online.

3. Збереження активності

- Заняття спортом та фізичними вправами вдома.
- Розвиток нових хобі та захоплень.
- Навчання онлайн.

4. Адаптація після епідемії

- Психологічна допомога у подоланні пост-ізоляційного синдрому.
- Соціальна підтримка: допомога у відновленні соціальних зв'язків.
- Інформаційна підтримка: надання інформації про доступні ресурси та послуги.

Ситуаційна задача 13

Умова

Людина втратила близьку людину (смерть, розлучення).

Завдання

- 1 Як допомогти людині пережити горе та втрату?
- 2 Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей, які переживають втрату?
- 3 Як допомогти людині знайти сенс життя та нові перспективи?
- 4 Як допомогти людині повернутися до повноцінного життя після втрати?

Рішення

1. Допомога у переживанні горя

- Психотерапія горя та втрати.
- Емоційна підтримка та співчуття.
- Надання інформації про етапи переживання горя.

2. Методи психологічної допомоги

- Індивідуальна психотерапія: допомога у проживанні емоцій та пошуку нових ресурсів.
- Групова терапія: підтримка та обмін досвідом з людьми, які пережили подібну втрату.
- Арт-терапія: вираження емоцій через творчість.

3. Пошук сенсу життя

- Робота з цінностями та сенсами життя.
- Пошук нових цілей та завдань.
- Допомога у розвитку нових захоплень та інтересів.

4. Повернення до повноцінного життя

- Відновлення соціальних зв'язків.
- Повернення до роботи та інших сфер життя.
- Психологічна підтримка у подоланні труднощів адаптації.

Ситуаційна задача 14

Умова

Людина стала жертвою домашнього насильства.

Завдання

- 1 Як допомогти людині, яка постраждала від домашнього насильства?
- 2 Які методи психологічної допомоги можна використовувати для людей, які пережили насильство?
- 3 Як допомогти людині зберегти віру в себе та свої сили?

- 4 Як допомогти людині налагодити безпечне життя після пережитого насильства?

Рішення

1. *Допомога постраждалій людині*

- Надання емоційної підтримки та віри.
- Забезпечення безпечного місця перебування.
- Інформування про доступні ресурси та послуги.

2. *Методи психологічної допомоги*

- Індивідуальна психотерапія: допомога у подоланні психологічних травм та відновленні самооцінки.
- Групова терапія для постраждалих від домашнього насильства: підтримка та обмін досвідом.
- Когнітивно-поведінкова терапія: корекція негативних думок та моделей поведінки.

3. *Збереження віри в себе*

- Підкреслення особистих якостей та ресурсів людини.
- Розвиток навичок самостійності та незалежності.
- Спілкування з близькими людьми, які надають підтримку.

4. *Налагодження безпечного життя*

- Юридична підтримка та захист прав.
- Планування безпечного місця проживання.
- Розвиток навичок безпечної поведінки.

Куди звертатись за психологічною підтримкою?

Психоосвіта включає проведення навчальних сесій та робіт з цільовою аудиторією, щоб надати інформацію про психологічні реакції на стрес і травму та роз'яснити можливості допомоги та підтримки.

Це може включати розповсюдження брошур, веб-семінарів або лекцій, які надають корисну інформацію.

Технологічні інновації

В останні роки було розроблено мобільні додатки та онлайн-ресурси для надання психологічної допомоги. Вони можуть включати чат-боти, медитаційні програми та інші інтерактивні інструменти.

- **«Розкажи мені»** – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через [вебсайт ініціативи](#).
- **Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ)** відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155.
- **«УкрЄдність»** – сайт безкоштовної психологічної підтримки від Української спілки психотерапевтів. Команда підбере для вас фахівця відповідно до зазначених Вами проблем. Є можливість відвідувати безкоштовні підтримуючі групи в онлайн-форматі.

Чатботи в Telegram для психологічної підтримки українців:

- **«Друг. Перша допомога»** – бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і науково-доведених досліджень.
- **«Слова допомагають»** – бот, який розповідає про різні стани й емоції та підказує, як допомогти собі самотійно, якщо немає змоги звернутись до психолога. Також радить, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога.

НОРМАТИВНА БАЗА

1. Конституція України.
2. Кодекс цивільного захисту України.
3. Наказ МНС України від 27.02.2008 р. № 148 «Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС» : Міністерство України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи, 2008. – І, 7 с.
4. Положення про організацію оповіщення про загрозу виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій та зв'язку у сфері цивільного захисту, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 27 вересня 2017 року № 733
5. Порядок створення, утримання фонду захисних споруд цивільного захисту та ведення його обліку, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 10 березня 2017 року № 138
6. Порядок здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2013 року № 444.
7. Порядок організації та проведення спеціальних об'єктових навчань і тренувань з питань цивільного захисту, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 28 листопада 2019 року № 911.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги.
URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proti-naprugy/>
2. Психологічні хвилинки. Вправи та техніки для роботи з дітьми під час уроків.
URL: <https://liceyolenypchilki.kowelrada.gov.ua/psychologichni-hvylynky-vpravy-ta-tehniky-dlya-roboty-z-ditmy-pid-chas-urokiv/>
3. Як подолати негативні емоції в часи війни.
URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-vpravy-rekomendatsii-yak-podolaty-nehativni-emotsii-v-chasi-viiny-601618.html>
4. Психологічна допомога потерпілому внаслідок надзвичайної ситуації
URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/psihologicna-dopomoga-poterpilomu-vnaslidok-nadzvicajnoi-situacii-8029>

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
6. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>.
7. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. Київ: Пульсари, 2017. 66 с.
8. Перша психологічна допомога: посіб. для тренера / уклад.: Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
9. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».
URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 20.10.2022).
10. Надання екстреної психологічної допомоги (самодопомоги) під час перебування в екстрених ситуаціях
URL: <https://naurok.com.ua/-prezentaciyanadannya-ekstreno-psihologichno-dopomogi-samodopomogi-pid-chas-perebuvannya-v-ekstrenih-situacijah-278604.html>
11. Теоретичні та практичні підходи до безпечної життєдіяльності: методичні рекомендації / За загальною редакцією С. П. Гвоздій; колектив авторів: Л. М. Поліщук та інші – Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2016. – 390 с.
12. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько та ін. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.
13. Черняков О. Г. Медицина катастроф: навчальний посібник / О. Г. Черняков, І. В. Кочін, П. І. Сидоренко, В. Є. Букін, М. І. Костенецький. – К.: «Здоров'я». 2001. – 348 с. (див. папку Е-бібліотека)
14. Цивільна оборона та цивільний захист: підручник / М. І. Стеблюк. – 3-тє вид., стер. – К.: Знання, 2013. – 487 с.
15. Шудренко І. В. Цивільний захист: навч. посіб. / І. В. Шудренко. – Житомир: Житомирський національний агроекологічний університет, 2014. – 248 с.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресія, агресивна поведінка – це фізична або словесна поведінка людини, спрямована на пошкодження або руйнування.

Апатія – хворобливий стан, байдуже ставлення до навколишнього, що характеризується зникненням зовнішніх проявів емоційних реакцій. Людина занурена у себе, слабо реагує або не реагує на зовнішні подразники.

Втрата – означає розрив зв'язку, якій ви сформували з важливою для вас людиною, місцем, річчю або ідеєю (включаючи вірування).

Галюцинації – мимовільне сприйняття (зорове, слухове, смакове, дотичне, нюхове) неіснуючих об'єктів, які особистість вважає реальними. Галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних душевних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо.

Горе – це глибоке почуття суму і болю, спричинене важливою втратою, змінами, кризою чи невдачею, як реальними, так і абстрактними. Типові симптоми горя (прояви): порушення сну; анорексія чи втрата ваги; дратівливість; проблеми з концентрацією уваги; втрата інтересу до новин, роботи, друзів, церкви тощо; пригніченість;

Апатія і відчуження; намагання усамітнитись;

Плач; самозвинувачення; суїцидальні думки; соматичні симптоми; втома.

Гострий стрес – це негайна реакція організму на ситуацію (наприклад, загроза і переляк). Такий стрес може виникнути, коли людина дізнається про смерть коханої людини або стає свідком смерті. Гостра реакція на стрес виникає протягом місяця з моменту травми й триває від 2-х днів до 4-х тижнів.

Гострий стресовий розлад – короткочасна, як і гострий стрес, реакція але на набагато більш травматичний випадок і спричиняє значно більш проблемні та сильні симптоми у відповідь на травму.

Дистрес – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку.

Екстремальна ситуація – це ситуація, що раптово виникла, загрозлива або суб'єктивно сприймається людиною як загрозлива життю, здоров'ю, особистісній цілісності та благополуччю як самої людини, так і значущих для неї оточуючих.

Еустрес – стан, внаслідок якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору. Цей вид стресу включає в себе всі реакції організму, які забезпечують термінову адаптацію

людини до нових умов. Він дає можливість уникнути неприємної ситуації, боротися або пристосуватися. Такий стан може бути і небезпечним, якщо затягнеться на тривалий період.

Істерика – демонстративна поведінка, що виражає активний протест, власні страждання та неможливість адекватної реакції. Потерпілий кричить, робить слабоконтрольовані рухи, може впасти на землю або спричинити собі шкоди, розбити голову або долоні.

Маячня – сукупність різноманітних уявлень, ідей, суджень та умовиводів, що не відповідають дійсності, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати. Інколи маячня супроводжується страхом, тривогою, відчуттям небезпеки.

Неконтрольоване нервово тремтіння – реакція організму, коли людина не може за власним бажанням припинити сильне тремтіння всього тіла або окремих частин.

Ознаки рухового збудження, дезорієнтації – людина знаходиться у стані крайнього збудження, постійно рухається, може поводитись агресивно, втрачає орієнтацію в навколишньому світі, не реагує на соціальне оточення.

Паніка – несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей; неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги людям, які страждають або відчувають потребу в чомусь, зазнали впливу надсильних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки – достатньо знань, отриманих в рамках загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Першу психологічну допомогу можна розглядати як здійснення гуманних, підтримуючих заходів реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

Плач – одна з фізіологічних реакцій людини, що супроводжує стрес. Як правило, виникає при сильному страху, болю, смутку, жалю, злості або радості.

Посттравматичний стресовий розлад – це психічний розлад, який розвивається у деяких людей після того, як вони пережили або стали свідками травматичних подій, звичайно розвивається через якийсь час після травми, через не менш 1 місяця після травми, і має тривалість більше 4-х тижнів. Крапкою відліку є саме по собі подія, що травмує, або такі обставини.

Ситуація суїциду – фіксація людини на думці про певну, важливу для себе проблему, шляхів вирішення якої вона не бачить окрім скоєння суїциду.

Скорбота – це процес визнання втрати, переживання горя і прийняття рішення зробити втрату частиною свого життя.

Страх – емоційний стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха.

Стрес – це особлива форма емоційного переживання, що виникає в екстремальній життєвій ситуації та вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил. Він з'являється в ситуаціях погрози, небезпеки, образи тощо. Термін «стрес» був уведений Г. Сельє, який визначив стрес як сукупність стереотипних, філогенетично запрограмованих неспецифічних реакцій організму, які первинно підготовлюють організм до фізичної активності, реакція протидії (боротьба або втеча).

Ступор – стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних захворюваннях, отруєннях, травматичних ушкодженнях мозку і та інше. Людина може «застригати» у дивних позах та зберігати їх тривалий час.

Навчальне видання

ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять та самостійної роботи
з дисциплін «Цивільний захист»,
«Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»
студентам усіх спеціальностей та форм навчання

Електронне практичне видання

Укладачі:

Поліщук Любов Миронівна
Гвоздій Світлана Петрівна
Устянська Ольга Володимирівна
Рижко Ірина Леонідівна
Пєнов Вадим Васильович

В авторській редакції

Затвердж. авт. 05.03.2025. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 1 МБ. Зам. № 2917.

Видавець і виготовлювач
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
вул. Університетська, 12, м. Одеса, 65082, Україна
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua