

НАВЧАЛЬНИЙ ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Прийоми психічної саморегуляції

Перша психологічна допомога та самодопомога.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ СТРАХУ

Страх

- це емоція, що виникає в ситуації загрози фізичному чи соціальному існуванню індивіда.

Ця емоція спрямована на джерело реальної чи уявної небезпеки.



Чинники страху:

1. Наявність джерела реальної чи уявної небезпеки;
2. Наявність травмуючої події;
3. Втрата контролю.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Фізіологічні ознаки:

- 1 напруження м'язів (особливо м'язів обличчя);
- 2 розширені зіниці;
- 3 сильне серцебиття;
- 4 прискорене поверхневе дихання;
- 5 безпорадність, знижена здатність до контролю власної поведінки.



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Найбільші фобії воєнного часу:



СТРАХ МІН

СТРАХ СНАЙПЕРІВ

СТРАХ ЛІТАКІВ

СТРАХ ТАНКІВ

- **зниження гостроти зору;**
- **ступор всього організму;**
- **каталепсія та летаргія;**
- **плач, сміх, кашель;**
- **повна сліпота;**
- **глухота;**

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Методики подолання страху

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

«Проговорений»
страх.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Дихай неглибоко і
повільно

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Перша допомога:

- 1** Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я – поряд, ти не один».
- 2** Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному ритмі з вами.
- 3** Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- 4** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла
- 5** Якщо ситуація вимагає швидкого реагування, скажіть: «Роби як я».

Не можна!

- Висміювати людину, називати боягузом.
- Боятися всі: страх корисна емоція, він допомагає уникнути небезпеки і вижити.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Панічний напад та його симптоми

- це сильне відчуття страху або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано та супроводжується фізичними симптомами (задуха, запаморочення, слабкість). Розвивається швидко, максимальна інтенсивність досягає протягом 5-10 хвилин і потім також швидко зникає.

Чинники:

- | |
|---------------------------------|
| 1. Раптовість |
| 2. Несподівані дії противника |
| 3. Інтенсивні вогняні удари |
| 4. Перенапруження |
| 5. Розповсюдження чуток |
| 6. Відсутність офіц. інформації |
| 7. Отримання погрозливих смс |

Допомога при панічному нападі

Метод сповільненого дихання:

- 1 Для початку зосередься на своєму диханні
- 2 Дихай діафрагмою. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима.
- 3 Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд. Дуже глибоко не вдихай.
- 4 Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів.
- 5 Подихай в такому темпі хоча 6 хвилину.
- 6 Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Істерика

нервовий приступ, що виражається в несподіваних переходах від сміху до сліз, може тривати від кількох годин до кількох днів.

Самодопомога при істеричному нападі.

1. Піти від “глядачів”, свідків, які цю істерику спостерігають, залишитися одному.
2. Вмитися холодною водою.
3. Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. — до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

Допомога товаришу

1. Намагайся зробити так, щоб не було глядачів, створи, за можливості, спокійну обстановку.
2. Несподівано зроби щось таке, що може сильно здивувати (можна дати ляпасу, облили водою,).

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Агресія

індивідуальна чи колективна поведінка або дії, спрямовані на нанесення фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи людей.

Перша допомога:

1. Заберіть у агресивно налаштованої людини
2. Зведіть до мінімуму кількість присутніх
3. Дайте постраждалому можливість «розрядитися» (наприклад, виговориться чи «побити» подушку).
4. Доручіть йому роботу, зв'язану з високим фізичним навантаженням.
5. Будьте доброзичливими. Навіть, якщо ви не згодні, не сперечайтесь з потерпілим. Інакше агресія буде спрямована на вас.
6. Спробуйте розрядити ситуацію смішними коментарями чи діями.
7. Агресію може зменшити страх покарання:
 - якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;
 - якщо покарання строге і ймовірність його здійснення велика.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Не можна:

- Ігнорувати агресивну поведінку. Це може мати небезпечні наслідки: через втрату контролю людина в стані агресії може здійснити необдумані вчинки, нанести шкоду собі чи іншим.
- Залишатися наодинці з агресивною людиною, особливо, з озброєною.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Ступор

одна з найсильніших захисних реакцій організму. Цей стан може виникнути після дуже сильних нервових потрясінь.

Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин.

Ознаки:

1. Різке зниження або відсутність рухів і мовлення;
2. Відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики); «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості або колапс.



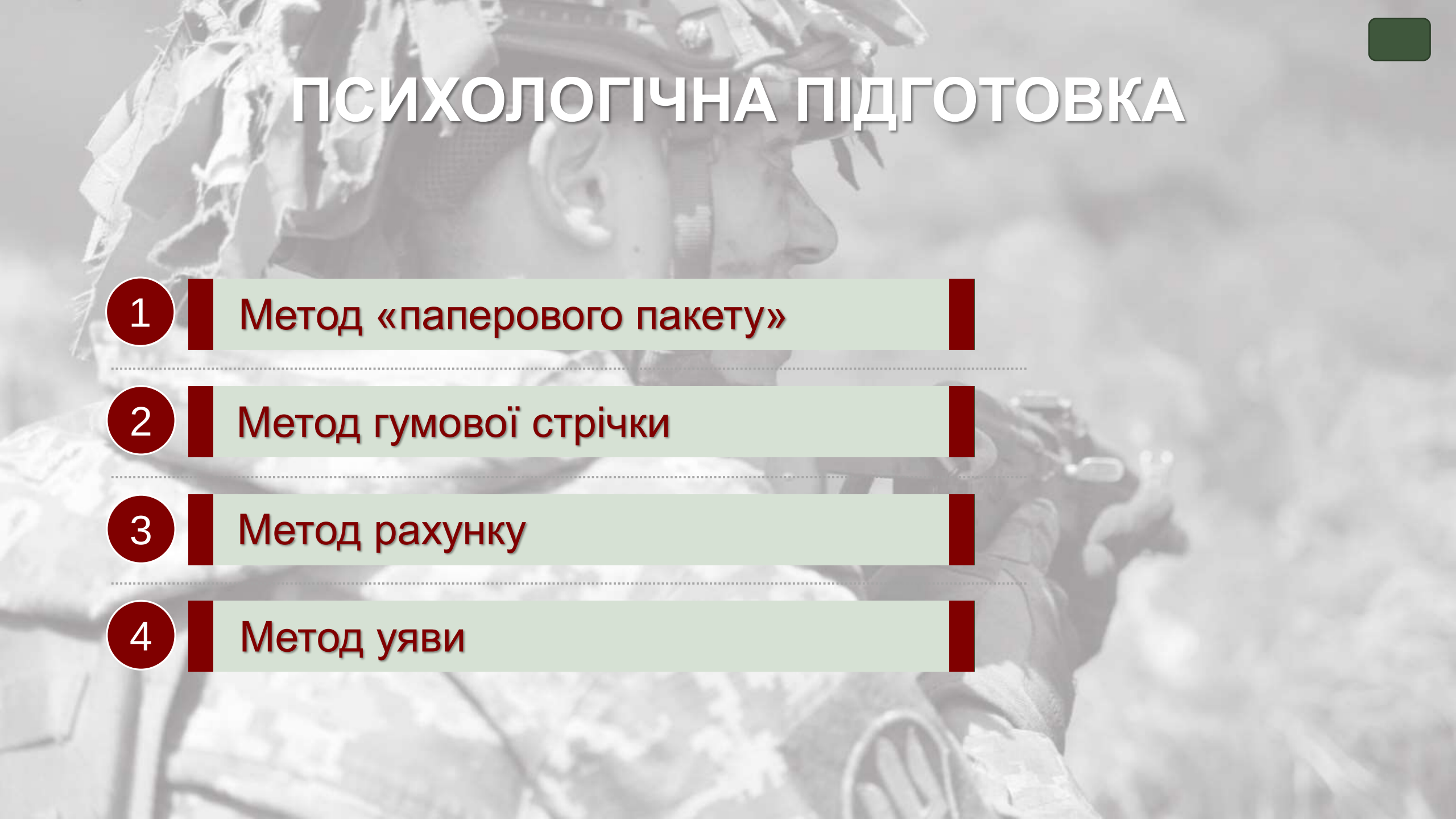
ДОПОМОГА ПРИ СТУПОРІ

Не можна:

Залишати потерпілого без допомоги. В такому стані людина безпомічна, вона не може подбати про себе й уникнути небезпеки.

Якщо ступор триватиме довго, наступить фізичне виснаження.

- 1** Ваше завдання: будь-яким чином домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.
- 2** Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до долоні. Великі пальці згинати не потрібно.
- 3** Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
- 4** Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте свій подих під ритм його подиху.
- 5** Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).
- 6** Можна плеснути по долоні потерпілого тильною стороною своєї долоні.



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

1

Метод «паперового пакету»

2

Метод гумової стрічки

3

Метод рахунку

4

Метод уяви

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Під час заняття з психологічної підготовки використовуються відеоматеріали підготовлені 199 навчальним центром ДШВ.

- «Допомога при психологічних станах»
- «Лекція по психологічним станам»
- «Вправи на довіру»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

ПИТАННЯ?

