

**СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ****НЕОБХІДНО****ЗАБОРОНЕНО**

Тремтіння рук, м'язове напруження, пітливість, нудота, діарея, часте сечовипускання, часте серцебиття, тривожність, занепокоєння

Підтримати, залучити до спілкування з товаришами, поставити конкретні завдання для підготовки до бою. Пояснити, що це спочатку нормальна реакція, яка з набуттям бойового досвіду перестане з'являтися

Звертати зайву увагу на цей стан, підкреслювати серйозність положення та підсилювати його, висміювати, залишатися байдужим

Байдуже обличчя, стоїть або сидить без руху та розмов, не звертає уваги на оточення, обстановку

Встановити контакт, домогтися, щоб він сам повідомив про те, що трапилося, висловити розуміння й солідарність, нагадати про товаришів, дати просту та рутинну роботу, забезпечити теплою їжею, сигаретами, доповісти командирові

Виявляти зайву жалість, говорити "гасла" про солідарність і братерство, давати медичні препарати

Сперечається, швидко безладне мовлення, суєта, виконання непотрібної роботи, нескінченне висловлення почуттів оточенню, запобігливий погляд

Дати виговоритися, поставити на конкретну важку роботу, запропонувати поїсти або закурити, тримати під контролем поведінку, не виявляти власних емоцій, доповісти командирові

Звертати особливу увагу на його стан, вступати у суперечку

Спроби втечі, неконтрольований плач і істерика, біг по колу

Твердо, але доброзичливо зупинити, запропонувати що-небудь з їжі або закурити, дати випити теплий напій, виявити участь у бесіді, за необхідністю – ізолювати, доповісти командирові

Кричати, бити, обливати холодною водою, давати медичні препарати

**АГРЕСІЯ**

**СТУПОР**

Напади люті,  
гнів, образи,  
роздратування,  
м'язове напруження,  
жорстокість до оточуючих

Відсутність  
(уповільнення)  
рухів, мови.  
Нереагування  
на команди, дотики

**НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ РЕАКЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Управління психологічного забезпечення Головною управлінням морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

Обеззбройте, відведіть  
в безпечне місце.  
Дайте виговоритись.  
Не звинувачуйте,  
демонструйте  
доброзичливість

Легко торкайтеся тіла, кінцівок,  
говоріть на вухо короткі, зрозумілі  
команди, наприклад:  
"Як звами твою маму",  
"Я з тобою",  
"Дивись на мене",  
"Роби як я",  
"Іди за мною"

**АГРЕСІЯ**

**СТУПОР**

ІСТЕРИКА

ПАНІКА

Ридання,  
підвищена  
рухливість,  
тремтіння рук,  
емоційне збудження

Різкі,  
хаотичні рухи.  
Незвично гучна мова.  
Тремтіння кінцівок.  
Неконтрольоване  
випорожнення кишкового  
та сечового міхура.  
Нереагування на оточуючих

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ РЕАКЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Громадська організація "Ліва рефлекс"

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Приверніть увагу  
гучною командою, викриком.  
Дайте випити води,  
вмитися, відпочити

Ізолюйте людину від оточуючих  
(за потреби - силою).  
Заспокоюйте чітким  
впевненим тоном,  
не сперечайтесь

ПАНІКА

ІСТЕРИКА

**ПРАВИЛА  
ПЕРШОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ  
“6.П”**

**1. ПІДІЙДИ**

Знайди в собі сили звернутися до потерпілого (щоб проявити людяність, не потрібно бути спеціалістом). Назви власне ім'я

**2. ПІДТРИМАЙ**

Знайди безпечне місце. Відведи потерпілого з небезпечного місця. Посади його спиною до опори. Від'єднай магазин, зброю розряди, постав на запобіжник, поклади поруч

**3. ПАМ'ЯТАЙ**

Звертайся за ім'ям (по-батькові). Запитай, що сталося, де він перебуває. Допоможи зорієнтуватись. Стабілізуй дихання: короткий вдих – пауза – довгий видих

**6. ПЕРЕДАЙ**

Не обов'язково все робити самому. Передай потерпілого психологам, медикам. Спробуй разом знайти контакт близької йому людини (наприклад, в мобільному телефоні)

**4. ПОРАДЬ**

Сприяй виявленню емоцій. Заспокій, що всі хвилювання та їх зовнішні прояви – це нормальна реакція. Запевни його в спроможності подолати ситуацію

**5. ПОТУРБУЙСЯ**

З'ясуй потреби, запропонуй воду, ковдру, сходити в туалет. Вислухай (не бійся мовчати). Обережно використовуй фізичний контакт