

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА

ТЕМА ВЕБІНАРУ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ЯКОСТІ ОСВІТИ:
моніторинг та підтримка

Психолог: *Тодорова Ірина Степанівна*

кандидат психологічних наук, доцент

Полтава

ПЛАН ВЕБІНАРУ

1. Ментальне здоров'я як складова якості освіти. Зовнішні та внутрішні ресурси підтримки ментального здоров'я
2. Куди звертатися за психологічною допомогою – зовнішні ресурси для підтримки
3. Зміцнення внутрішніх ресурсів для підтримки ментального здоров'я. Навички саморегуляції психоемоційного стану
4. Навички надання психологічної підтримки здобувачам освіти та колегам
5. Опитування «Моніторинг емоціонального благополуччя викладачів» –

menti.com, код 3927 6943

1. Ментальне здоров'я як складова якості освіти

- Студент у стані хронічної тривоги не здатний до якісного засвоєння матеріалу. Мозок, що перебуває в режимі 'виживання', не може перейти в режим 'навчання та аналізу'. Таким чином, ментальне здоров'я – це не 'м'яка навичка', це фундамент когнітивної функції."
- Це стосується і педагогів. «Вигорілий» викладач не може надихати. Наша власна емоційна стабільність – це такий самий професійний інструмент, як наш досвід чи методика викладання. **Якість освіти починається з ментального здоров'я обох сторін – і того, хто вчить, і того, хто вчиться.**
- Якщо у викладача немає внутрішніх ресурсів, виникає *емоційне вигорання*: байдужість до студентів, втрата інтересу до предмету, відчуття, що працюєш «на автоматі». А це – прямий шлях до зниження якості освіти.
- **Ментальне здоров'я викладача — це професійна компетентність**, така ж важлива, як знання методик чи сучасних інформаційних технологій навчання.

Ментальне здоров'я та його ресурси

«Ментальне (психічне) здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, справлятися зі стресами, плідно працювати, робити внесок у життя своєї спільноти». *[Всесвітня федерація здоров'я]*

- Сучасне розуміння ментального здоров'я виходить далеко за межі відсутності психічних розладів. Це – здатність відчувати сенс у житті, зберігати внутрішню рівновагу навіть під час стресу, підтримувати контакт із собою та з іншими людьми.
- Внутрішні опори дають нам стійкість, а зовнішні – відчуття, що ми не самі.
- Для здорового освітнього середовища потрібен баланс обох опор – розвиток й зовнішніх ресурсів (психосоціальна підтримка) – й внутрішніх ресурсів (навички емоційної саморегуляції та резильєнтності).

Внутрішні та зовнішні опори ментального здоров'я

Тип опор	Сутність	Приклади	Роль у підтримці
Зовнішні опори	Джерела підтримки у соціальному та професійному середовищі.	підтримка колег, родини, друзів; сприятливий психологічний клімат; організаційна культура турботи; доступ до професійної допомоги фахівців з ментального здоров'я	забезпечують відчуття безпеки, приналежності, знижують тривожність і емоційне виснаження
Внутрішні опори	Особистісні ресурси, які допомагають зберігати рівновагу всередині себе.	цінності, сенси, віра у власні сили, самоусвідомлення, внутрішній діалог, емоційна гнучкість	допомагають витримувати стрес, приймати рішення, зберігати цілісність і мотивацію навіть без зовнішньої підтримки

Політика ПУЕТ щодо психосоціальної підтримки на робочому місці

- Політика ПУЕТ щодо **психосоціальної підтримки на робочому місці** у воєнний і післявоєнний час розроблена відповідно до рекомендацій управління Державної служби з питань праці та департаменту освіти і науки Полтавської обласної військової адміністрації: <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2024/07/pp-workplace-1.pdf>
- Ознайомитися з положеннями політики та супровідними методичними рекомендаціями можна на сайті ПУЕТ /Психологічна підтримка: <https://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>

▼ ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

[Політика психосоціальної підтримки на робочому місці](#)

[Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. Методичні рекомендації](#)

[Безпечність освітнього середовища для психічного здоров'я ЗВО. Рекомендації щодо забезпечення](#)

[Корисні посилання та ресурси](#)

З турботою про себе

й кожного

Основні положення політики щодо психосоціальної підтримки:

- Ми *визнаємо*, що психічний і соціальний добробут співробітників є важливою складовою здорового і продуктивного робочого середовища. В умовах воєнного стану людина може відчувати паніку, тривогу, стрес, страх, депресію, відчай та інші емоції.
- Ми *прагнемо* надати ефективну психосоціальну підтримку кожному, хто її потребує.
- Ми *хочемо* краще зрозуміти ваші потреби в цей непростий час. Це дає нам змогу оцінити, які заходи та коригування ми можемо зробити, щоб допомогти вам вирішити першочергові проблеми та психологічно відновитися.
- **Дякуємо вам за всю вашу працю, співчуття та стійкість у цей надзвичайно складний час!**

Полтавський університет економіки і торгівлі прагне:

- Сформувати психологічно безпечне середовище на засадах конфіденційності, відсутності дискримінації та стигми навколо психічних і фізичних проблем, відкритості до обговорення проблем ментальне здоров'я та психосоціальної підтримки.
- Допомогти у вирішенні першочергових потреб внутрішньо переміщеним співробітникам, вагітним жінкам, співробітникам із фізичними та/або психічними проблемами, співробітникам, які мають близьких у зонах активних бойових дій; які повертаються на роботу після пережитого травматичного досвіду; які втратили своїх близьких та майно.
- Підвищити рівень знань співробітників щодо методів управління стресом та навичок психологічного відновлення. Сприяти запобіганню важким психічним і поведінковим розладам.
- Запобігти емоційному й професійному «вигоранню», навчити співробітників навичок надання першої психологічної допомоги.
- Запобігати дискримінації в усіх її проявах, в тому числі за ознакою статі, віку, походження, раси, кольору шкіри, сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності реального або уявного ВІЛ статусу, захворювання на туберкульоз, інвалідності тощо.
- Не допускати прояви мобінгу, приниження і знецінення під час роботи колег, керівників і підлеглих.
- Вживати заходів з недопущення насильства, сексуальних домагань та харасменту на робочому місці.

Реалізація політики – справа кожного

Університет заохочує персонал турбуватися про себе та про інших членів трудового колективу, а також зобов'язує всіх дотримуватися принципів етичної поведінки, конфіденційності й розумного пристосування, що є основою для **формування культури загальної підтримки та психологічно безпечного робочого середовища**, де співробітники відчують, що можуть відкрито обговорювати першочергові потреби і проблеми ментального здоров'я зі своїми керівниками без страху перед стигмою.

Відповідальність співробітників:

- ✓ ознайомитися з цією політикою;
- ✓ враховувати цю політику під час виконання службових обов'язків;
- ✓ належним чином піклуватися про власне психічне та фізичне здоров'я;
- ✓ уважно стежити за тим, щоб власні дії не впливали на здоров'я та безпеку інших людей на робочому місці;
- ✓ брати участь в інформаційно-навчальних заходах у межах цієї політики;
- ✓ надавати відгуки задля покращення ефективності цієї політики.

Відповідальність керівників:

- ✓ переконатися, що всі співробітники ознайомлені з цією політикою;
- ✓ активно підтримувати та сприяти реалізації цієї політики;
- ✓ заохочувати співробітників брати участь в інформаційних заходах у межах цієї політики;
- ✓ брати участь у тренінгах із надання першої психологічної допомоги;
- ✓ бути відкритими до розмов із працівниками про проблеми ментального здоров'я та психосоціальних ризиків, що можуть виникнути на робочому місці в результаті стресу, втоми, емоційного чи професійного виснаження;
- ✓ дотримуватися принципу конфіденційності в розмові з працівником, який повідомляє про особисті проблеми психологічного чи соціального характеру, і не допускати прояв стигми, дискримінації чи інших неприйнятних дій;
- ✓ керувати впровадженням організаційних змін, навчальних заходів, доступом до медичних, психологічних та соціальних послуг.

Психологічна служба ПУЕТ

- Основною метою психологічної служби Університету є надання емоційної підтримки та психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.
- Більше інформації отримати на сайті Г служби ПУЕТ: <https://www.puet.edu.ua/>
- підтримки можна налі психологічної [icG0F4SFo1ZDAy](https://www.puet.edu.ua/psychological-support)



2. КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

- Людина в біді" Вся Україна Цілодобово 0 800 210 160
- 7333 – національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я, яка працює з кризовими ситуаціями.
- 0-800-100-102 - лінія психологічної допомоги працює щодня з 10:00-20:00 за Київським часом в форматі аудіо та відео дзвінків. Всі звернення безкоштовні і не тарифікуються. Для того, щоб отримати консультацію - треба просто подзвонити.
- Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно)
- Безоплатна психологічна допомога «ВАРТОЖИТИ»: 5522
- Анонімний онлайн-щоденник «Тільки нікому не кажи» дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками (<https://secrets.1plus1.ua/>).
- Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
- Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
- Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
- Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
- За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).
- Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).
- Онлайн-платформа «Аврора»: консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального, достатньо лише заповнити заявку на сайті «Розірви коло» у розділі «Психотерапевтична допомога» <https://rozirvykolo.org/mental-support/>

Lifeline Ukraine 7333

- 7333 – національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я, яка працює з кризовими ситуаціями.
- Також співпрацюємо з [Ла Страда-Україна](#), які займаються проблемами дітей та підлітків
- Звернутися по нашу допомогу можна [через платформу](#). На сайті необхідно [заповнити коротку анкету](#) й погодитися з правилами.

ТИ ЯК ?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Спробуйте описати ваш запит

Пошук

Стрес

Самодопомога

Розвиток стійкості

Фа

<https://howareu.com/>

Мені потрібна допомога



Онлайн

Отримати фахову підтримку
ментального здоров'я, не
виходячи з дому

[Перейти](#)



Офлайн

Перевірені надавачі послуг з
ментального здоров'я для
допомоги наживо

[Перейти](#)



Гарячі лінії

Гарячі лінії для негайного зв'язку
із професіоналами, готовими вас
підтримати

[Перейти](#)

АКАДЕМІЯ СТІЙКОСТІ

<https://resilience.k-s.org.ua/>



Про Академію

Формула стійкості

Цінності

Ефективні дії

Корисне мислення

Емоційна регуляція

Стосунки

Додаткові ресурси

Слово нашої Сили

КОЛО СІМ'І
Центр здоров'я та розвитку

Ми вистоймо. Переможемо. І відродимося!

Війна принесла випробування у наше життя. Втім наш вибір – вистояти, перемогти й відродитися. А для цього нам потрібна психологічна стійкість – індивідуальна і колективна. Це те уміння, яке дозволить пройти усі випробування, залишаючись людьми світла, правди й любові, зберігаючи при цьому наше психічне здоров'я та єдність у наших стосунках.

Випробування війни не мають уразити нашого духу, більше того ми маємо можливість вийти з цього досвіду сильнішими і вільнішими, світлішими та мудрішими – як люди, як нація.

Але це не станеться само по собі. Стійкості треба вчитися, у ній треба зростати, її треба гартувати у собі, плекати у наших стосунках. І наш досвід цих випробувань – це і є наша спільна «Академія стійкості». Наша онлайн навчальна платформа – це лише невеличкий додатковий «навчально-методичний» супровід, щоби допомогти зробити цей досвід осмисленим, скерованим, а відтак гартування духу було найвищої проби.

Сердечно запрошуємо!

Ми вистоймо!



Зміст онлайн курсу **«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗ»**

Модуль 1. Вплив кризи: стрес та стресостійкість

Модуль 2. Відновлення внутрішніх ресурсів (управління думками та емоціями)

Модуль 3. Творчість як інструмент поповнення ресурсу

Модуль 4. Комунікація та її налагодження (соціальні ресурси)

Модуль 5. Допомога собі через допомогу іншим

Модуль 6. Цінності під час криз, що сприяють життєстійкості

Модуль 7. Короткочасне планування

Модуль 8. Відновлення контролю над життям, пошук мотивації

Модуль 9. Адаптація до нових умов (посттравматичний зріст, переоцінка цінностей, нові цілі)

Модуль 10. Прояви лідерства, соціальне підприємництво, робота в громаді

Продовжує роботу психологічна група підтримки для студентів України від АПВШУ. Зустрічі **щопонеділка о 18.00** в ZOOM.

<https://aarhusuniversity.zoom.us/j/65812053802>



ПСИХОЛОГІЧНА ГРУПА ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ УКРАЇНИ

- бути разом
- відчувати та думати
- говорити та слухати
- шукати та знаходити



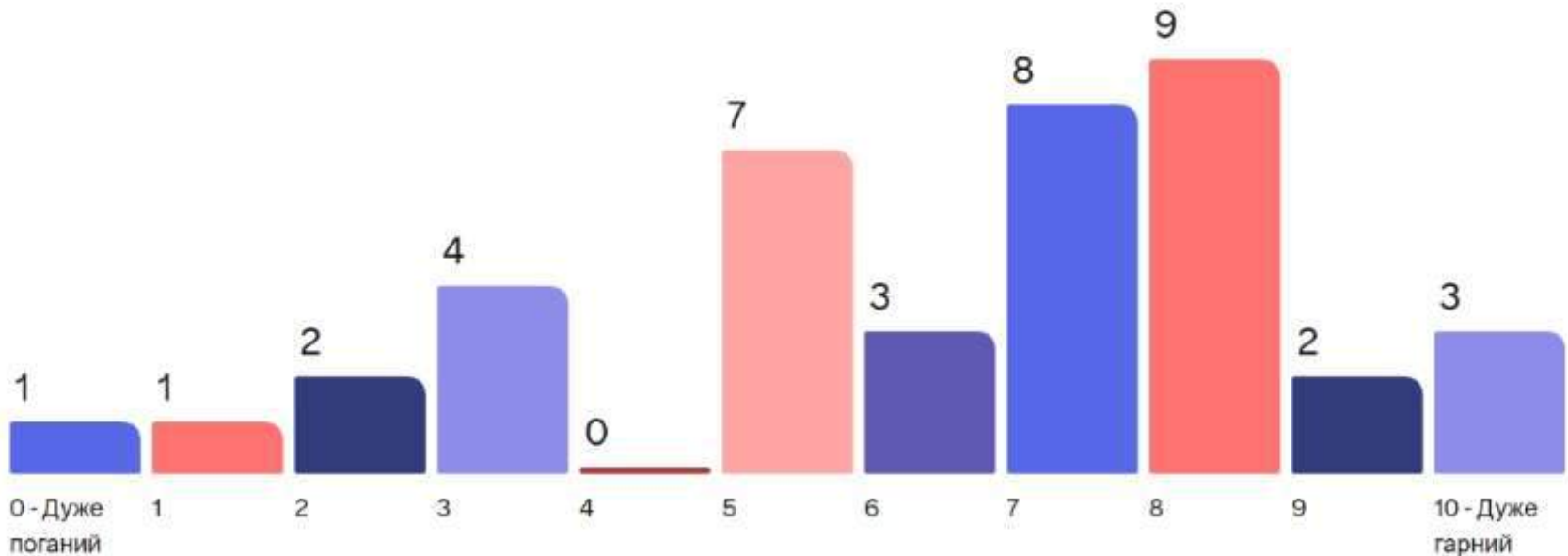
ЩОПОНЕДІЛКА
ZOOM О 20.00

Результати опитування студентів першого курсу

Перейдіть на menti.com | та використайте код 6682 8565

Mentimeter

Оцініть свій настрій у вересні по шкалі від: **0 (дуже поганий)** до **10 (дуже гарний)**



→ Next slide



3. Зміцнення внутрішніх ресурсів для підтримки ментального здоров'я.

НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

ТЕХНОЛОГІЇ ЗАХИСТУ ВІД СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ



- **Стресостійкість**, захист свого фізичного і психічного здоров'я від впливу чинників стресу, багато в чому залежить від самої людини, її бажання і вміння користуватися засобами психічної саморегуляції.
- **Життєстійкість** можна визначити як здатність гнутися, але не ламатися, стикаючись з життєвими негараздами. Стійкі люди виходять з кризи такими ж сильними, як і раніше, або навіть ще сильнішими.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ:

1. **АНКЕТА ДЛЯ САМООЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ:**
<https://www.idrlabs.com/ua/anxiety-stress-depression/test.php>
2. **КОНТРАКТИ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ:**
<https://www.pratsia.in.ua/ilo/kontakty-dlya-otrymannya-bezoplatnoyi-psykholohichnoyi-dopomohy.html>
3. **МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ:**
<https://www.pratsia.in.ua/ilo/informatsiynyy-material-dlya-pratsivnykiv.html>
4. **УСПІШНІ ПРИКЛАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ:** https://www.pratsia.in.ua/ilo/assets/4_pryklady-uspishnykh-praktyk.pdf
5. **АКАДЕМІЯ СТІЙКОСТІ** / *Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї».*
<https://resilience.k-s.org.ua/pro-akademiya/>

Навички саморегуляції психоемоційного стану

Ми живемо в епоху перевантаження: інформаційного, емоційного, ціннісного. І тому саморегуляція стає не просто особистісною рисою, а **компетенцією XXI століття**.

Психоемоційна стабільність – це не «завжди бути спокійним», а вміти **повертатися у стан рівноваги**, коли нас вибиває зі звичного ритму.

Декілька простих прийомів, які реально допомагають:

Техніка “стоп – дихання – дія”

Коли помічаєте, що з’являється напруга, зробіть паузу.

Скажіть собі «стоп», глибоко видихніть і лише тоді дійте. Це повертає контроль над емоціями.

“Якір спокою”

Оберіть предмет, який завжди поруч – наприклад, ручку або прикрасу. Торкаючись її, подумки промовляйте: *«Я в безпеці, я в моменті»*. Через кілька повторів мозок справді починає реагувати спокоєм.

Метод 5–4–3–2–1

Коли відчуваєте перевтому або тривогу: назвіть подумки 5 речей, які бачите, 4 – які чуєте, 3 – які відчуваєте тілом, 2 — які відчуваєте запахом, і 1 – який має смак.

Це швидко повертає свідомість **у «тут і тепер»**.

І головне: не боріться з емоціями – слухайте їх. Емоції – це сигнали про наші потреби. Якщо ви роздратовані, можливо, вам бракує відпочинку, а не “сили волі”.

4. Психологічна підтримка студентів і колег

Кожен з нас щодня стикається з людьми, які також мають свої труднощі, тривоги, переживання. Іноді достатньо просто бути поруч і вчасно помітити, що комусь важко.

- **Психологічна підтримка – це не терапія, це людяність, уважність і здатність не залишати людину наодинці у складній ситуації**

Кілька базових правил підтримки:

1. **Помічайте сигнали неблагополуччя** — втому, ізоляцію, різкі зміни поведінки.
2. **Встановіть безпечний контакт:** замість “що з тобою сталося?” – “Я бачу, що тобі непросто. Хочеш поговорити?”.
3. **Не намагайтеся діагностувати**, просто слухайте. Якщо потрібно – підкажіть, де можна отримати професійну допомогу.
4. **Створюйте в колективі атмосферу довіри.** Коли викладач може чесно сказати: “Мені складно” – це вже крок до здорової культури взаємопідтримки.

Для студентів дуже важливо бачити у викладачеві не лише контролера знань, а й дорослого, який здатен зрозуміти. Іноді одна тепла фраза може врятувати день, а іноді – навіть життя.

ОНЛАЙН-КУРСИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМООСВІТИ та ЗМІЦНЕННЯ ВНУТРІШНІХ ОПОР:

1. **«ОСНОВИ ПСИХОПІДТРИМКИ: ЯК ВЧИТЕЛЯМ ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ»** <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/6788>
2. **«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ОСВІТЯН»** https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:CARITAS+STRESS101+2023_T2/home
3. **«БАЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ВІЙНИ»** https://apps.prometheus.org.ua/learning/course/course-v1:Prometheus+BPA101+2022_T2/home
4. **«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА»** https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:JohnsHopkinsUniversity+PFA101+2023_T3/about
5. **ПРОТИДІЯ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ) В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.** https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2
6. **ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СПОСОБИ БОРОТЬБИ З НИМ:** https://courses.prometheus.org.ua/courses/KUBG/Psy101/2014_T1/about
7. **«НЕДИСКРИМІНАЦІЙНИЙ ПІДХІД В НАВЧАННІ»** <https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-Studena+Inc+1/about>
8. **«ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗ»** https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+RESILIENCE101+2022_T3/course/

Зміст онлайн курсу

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ОСВІТЯН

- 1. Модуль 1. Учителі та (само)допомога. Як знайти баланс**
- 2. Модуль 2. Учителі й «діти війни». Як допомагати учням долати виклики війни**
- 3. Модуль 3. Учитель – учителю. Як підтримувати колег, не будучи психологом**
- 4. Модуль 4. Школа та колектив: як сформувати й зберегти (еко)атмосферу**
- 5. Модуль 5. Учителі й батьки. Школа в умовах війни: як навчати, навчатися й виховувати**
- 6. Сертифікація**

Зміст онлайн курсу

«ОСНОВИ ПСИХОПІДТРИМКИ: ЯК ВЧИТЕЛЯМ ПРАЦЮВАТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ»

Програма курсу

1. Що таке травма?



2. Основні принципи, стратегії та практики травма-інформованого навчання



- Принципи та стратегії травма-інформованого навчання
- Створення фізично і психологічно безпечного середовища
- Використання комунікативних стратегій
- Допомога у навчанні та формуванні позитивних стосунків між учнями та ученицями
- Турбота про себе

3. Комунікація з батьками, опікунами та іншими дорослими



4. Додаткові матеріали та активності



ГОЛОВНИМИ ПРИНЦИПАМИ ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОЇ РЕАКЦІЇ НА СКЛАДНУ ПОВЕДІНКУ Є:

Бачити поведінку як сигнал, а не як проблему. На цьому етапі важливо, щоб педагоги, батьки, фахівці – змогли побачити у поведінці людини не проблему, а наслідок травми, що потребує:

- Питання «Що з тобою сталося?» замість «Що з тобою не так?»;
- Створення відчуття безпеки;
- Вияв співчуття та емпатії;
- Надання довгострокової підтримки.

ПРИКЛАД

Травматична реакція	Травма-інформована реакція
Ситуація: учениця уникає участі в дискусії, бо боїться отримати погану оцінку. Має досвід тривалого психологічного тиску.	
«Тобі треба активніше працювати!»	«Розумію твої побоювання. Можемо разом подумати, як допомогти тобі почуватися комфортніше під час обговорень»
Ситуація: учениця пропускає уроки через відчуття тривоги, пов'язаної з вимогами школи. Вона переживає наслідки травматичного досвіду.	
«Не прогулуй, це твоя відповідальність!»	«Я помічаю, що тобі важко. Можемо разом обговорити, як зробити так, щоб ти могла краще впоратися з навантаженням»
Ситуація: учень агресивно реагує на критику вчителя, бо пережив конфлікти у сім'ї.	
«Припини так робити, це не допоможе!»	«Бачу, що ти роздратований. Якщо хочеш, можемо знайти спосіб, щоб тобі краще вдавалося впоратися зі своїми емоціями»

Ненасильницьке спілкування – це метод комунікації, розроблений Маршаллом Розенбергом, який зосереджується на емпатії, самоусвідомленні та чесному самовираженні. Замість звинувачень і критики, цей підхід пропонує **говорити про факти, власні почуття та потреби, а також висловлювати прохання**, а не вимоги. Його мета – допомагати людям задовольняти свої потреби, будувати довірчі стосунки та вирішувати конфлікти без агресії.

Основні принципи та етапи ненасильницького спілкування

Спостереження. Описуйте ситуацію об'єктивно, уникаючи оцінок і узагальнень. Наприклад, замість *"Ти завжди запізнюєшся"* скажіть: *"Я помітив, що ти сьогодні запізнився на нашу зустріч"*.

Почуття. Висловлюйте власні емоції, щоб показати свій внутрішній стан. Говоріть *"Я відчуваю розчарування"*, а не *"Ти мене розчаровуєш"*.

Потреби. Пояснюйте, які потреби стоять за вашими почуттями. Наприклад, *"Мені важливо, щоб ми обоє поважали час один одного"*.

Прохання. Формулюйте чіткі, конкретні та досяжні прохання, які допоможуть задовольнити ваші потреби. Наприклад: *"Чи можеш, будь ласка, спробувати приходити вчасно на наші зустрічі?"*.

«Ви можете стати світлом для того, хто перебуває в дуже темному місці».

Вживайте такі мовні
конструкції:

*«Ти можеш поділитись
зі мною»*

«Я поруч»

*«Я готовий тебе
підтримати»*

*«Чим я можу бути
тобі корисним?»*

Підсумок

- Ментально здоровий простір – це не той, де ніхто не має проблем, а той, де про них можна **відверто говорити**.
- Культура турботи означає, що людина не боїться зізнатися, що їй важко.
- Це коли турбота про себе – не привілей, а частина професійної гігієни.
- Справжня якість освіти народжується там, де є **повага, емпатія та психологічна безпека**.
- Турбота – це не слабкість, а новий формат лідерства.
- Виснажений викладач не може надихати студентів, тому турбота про себе – це наша педагогічна відповідальність.

Анкета самодіагностики GAD-7

Позначте відповіді, що найкраще відповідають вашій ситуації. Підсумуйте бали.

	Протягом останніх двох тижнів, як часто ви відчували наступні симптоми:	Ніколи	В окремі дні	У більш як половину днів	Майже кожен день
	<i>Бали</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Почувалися знервоване, тривожно або на межі				
2	Не могли позбавитись або контролювати хвилювання				
3	Хвилювалися надто сильно про різні речі				
4	Вам було складно розслабитись				
5	Були неспокійні настільки, що не могли всидіти на місці				
6	Легко дратувалися чи нервувалися				
7	Відчували страх, що може статися щось жахливе				

Аналіз результатів

- Анкета самодіагностики GAD-7, яка може допомогти вам зрозуміти ваш стан. Її питання спрямовані у першу чергу на виявлення **ознак депресії та генералізованого тривожного розладу**, але вони також допомагають виявити ознаки інших станів. Оскільки цей опитувальник спирається лише на ваші особисті відповіді, будь який позитивний результат **має підтвердити фахівець.**, обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем із психічного здоров'я, не залежно від результатів тестування.
- Після проходження тесту, ви можете отримати суму балів у діапазоні від 0 до 21, де

0-5 – без симптомів

6-10 – легкі симптоми (норма)

11-15 – помірні симптоми

Більше 15 – клінічно значимі симптоми

Якщо результати вказують на те, що ви відчуваєте симптоми погіршення психічного здоров'я чи заважають вам вести звичний спосіб життя, не бійтеся звернутися по допомогу. Це може бути близька людина або фахівець. Фахівець може надати більш вичерпну думку та допоможе знайти способи, як відчувати себе краще.

КОРИСНІ ВПРАВИ

- Далі пропонуємо Вам самотійно опрацювати деякі вправи для покращення навичок саморегуляції та надання першої психологічної допомоги

ЗДАТНІСТЬ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСАМИ –

терпіти сильні емоції і переносити стресові життєві ситуації, наприклад, – іспити, хвороби, публічні виступи, зміни тощо

Чотири основні прийоми справлятися зі стресами:

- 1.Самозаспокоєння словами**, наприклад, «нічого знайдеш ще кого-небудь ...». Завдання самозаспокоєння – знизити рівень страху, страждань.
- 2.Навичка само втішання через позитивні відчуття** – заспокоїти себе, порадувати різні органи чуття – музика, прогулянка, фільм, книга, зарядка, ванна, запах кави тощо.
- 3. Відволікання** – третя процедура здатності справлятися зі стресами – за допомогою будь-якої діяльності або порівняння себе з тими, у кого ще гірше.
- 4. Пошук сенсу в стресовій ситуації** – «я потім буду сильніше, нехай зараз мені важко, але це полегшить мені в подальшому житті, дає мені досвід» тощо.

Шляхи впливу на психічний стан:

1. **Релаксація** – зниження м'язового тону.
2. Використання образів **уяви** для виклику бажаного стану.
3. Регулююча роль **мови, самонавіювання**:
 - *Я хочу бути спокійним та впевненим...*
 - *Я можу бути спокійним та впевненим...*
 - *Я буду спокійним та впевненим...*
 - *Я спокійний та впевнений!*
4. Керування **увагою** – концентрація, фіксація.
5. Управління ритмом **дихання** – довгий видих, короткий вдих.

Шляхи виходу зі стресових ситуацій

- Фізичні вправи
- Переключитися на хобі
- Аромотерапія, масаж, душ
- Відпочинок на природі
- Прослуховування музики
- Заборонити себе “жувати невротичну жуйку”
- Імаготерапія – *використати силу уяви*
- Об'єктивація стресору – *оцінити масштаб події та описати що сталося без емоцій.*
- Аутогенне тренування



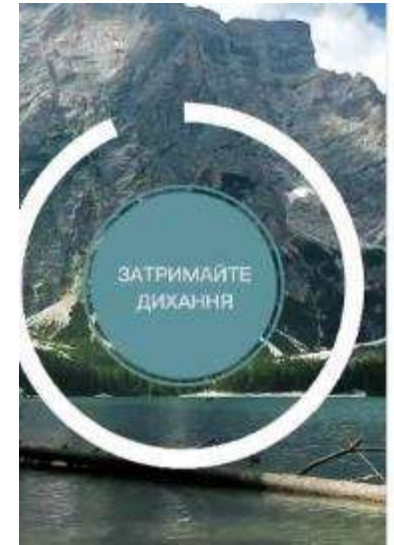
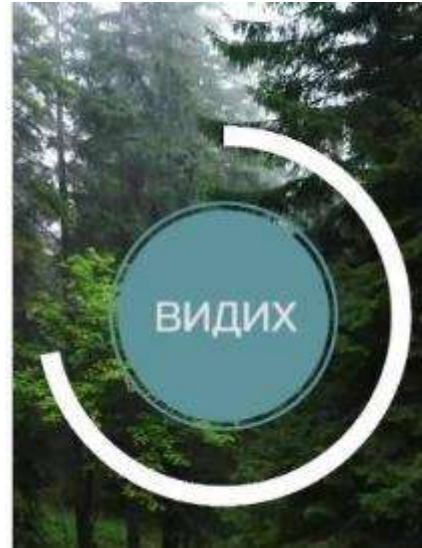
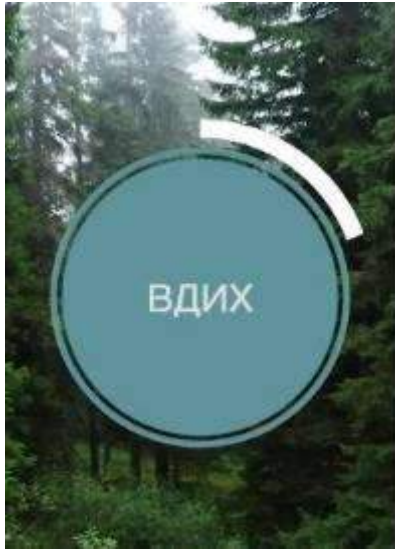
ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ПРИПЛИВУ ЕМОЦІЙ, ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОГИ ЧИ ПАНІКИ

1. Серцебиття і дихання

Уявіть, що в області діафрагми знаходиться повітряна кулька, яку необхідно надувати і здувати. Повільно (на 5 рахунків) зробіть вдих через ніс і “надуйте” кульку. Затримайте дихання на 5 рахунків. Повільно через рот зробіть видих і “здуйте” кульку. Повторюйте доки дихання не прийде в норму і серцевий ритм не відновиться. Техніку можна відпрацювати лежачи, поклавши руки на діафрагму, сидячи чи стоячи, або під час ходьби.



ВПРАВА на ДИХАННЯ



- Під час дихання спостерігайте за тим, що відбувається з вашим тілом: як ви вдихаєте, що відбувається з вашим тілом під час вдиху. Також зверніть увагу на те, що відбувається з вашим тілом під час видиху.
- <https://www.instagram.com/reel/CuklN-7AhnU/?igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D>

2. Фокусування та заземлення

Відчути опору ногами, спиною, руками

Оберіть предмет, що є поруч, почніть детально описувати його:

- колір,
- фактуру,
- деталі тощо

Розглядайте і описуйте покриття, поки не відчуєте повний фокус на цьому предметі.

ВПРАВА: "ЗАЗЕМЛЕННЯ"

Озирніться навколо себе. Знайдіть 5 предметів зеленого кольору:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Знайдіть 4 круглі предмети:

- 1
- 2
- 3
- 4

Знайдіть 3 предмети, які вам подобаються:

- 1
- 2
- 3

Знайдіть 2 м'які предмети:

- 1
- 2

Знайдіть 1 предмет, який символізує спокій:

- 1



3. Уява та ритм

- Сформуйте подумки “острів безпеки”. Це може бути реальне або уявне місце, в якому вам комфортно. Детально уявляйте його в моменти, коли підвищується тривожність.
- Вправа «Метелик», «РукоБок»



4. РУТИННІ СПРАВИ ПОВЕРТАЮТЬ НАС ДО ЗВИЧНОГО ЖИТТЯ.

- Намагайтесь організувати чітку рутину.
- Приміром, складіть певний розклад, за яким живете. У вас повинно бути розуміння того, що ви маєте плани на день. В графік можете вписати режим сну, готування їжі, помірні фізичні навантаження, прибирання тощо.
- Коли ми моторно чимось зайняті, наш мозок перегруповує увагу. Мийте посуд, прасуйте речі, створюйте презентацію на якусь тему. Діяльність повинна бути предметною, а розмови – змістовними.
- Обговоріть конкретний фільм з друзями/близькими, приміром. Це допоможе тримати зв'язок із звичним життям.

Аналіз ситуації та коло особистого контролю

- Після заспокоєння, наступним кроком спробуйте *проаналізувати ситуацію*, обстановку, і задати собі кілька питань:
 - Як я можу впливати на ситуацію?
 - Що я маю зробити для власної безпеки?
- Також радимо дізнатися у своїх рідних, близьких людей про їх самопочуття та підтримати один одного. Важливо відчувати підтримку, особливо в складні часи.



ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ

❖ ЗАЗЕМЛЕННЯ:

1. Максимально напружити все тіло і з видихом віддати вагу опорі (відчути свою вагу та опору).

Відчути текстуру опори ступнями (поставити ступні всією площиною на підлогу), долонями (упертись у стілець). Подати потік енергії, який циркулює між тілом і опорою.

❖ ЦЕНТРУВАННЯ:

1. Дихання животом дихання ребрами - дихання плечима.

2. При вдиху стискати сідниці та тазове дно, при видиху розслабляти.

3. "Оживити" хребет: рухати тазом - середньою частиною спини - верхньою частиною спини.

4. Одна рука трохи нижче пупка, друга на хресті> відчути (подати) точку на лінії, яка їх з'єднує – це ваш центр.

5. Три хвилини із заплющеними очима прислухатися до свого центру, уявити, як хвилі тепла розходяться променями від центру по всьому тілу.

ВПРАВИ НА ВІДНОВЛЕННЯ КОНТРОЛЮ

❖ МЕЖІ:

1. Проплескати своє тіло. Якщо проплескування неприємне або болісно, погладити себе або просто торкатися як найбільшої поверхні шкіри.

❖ ПЕРЕВІРКА РЕАЛЬНОСТІ:

1. Не рухаючи ні головою, ні тілом, лише очима оглянути навколишнє приміщення (або ландшафт). Постаратися помітити предмети, що знаходяться максимально ззаду, зверху та знизу, помітити свій ніс.
2. Повертати очі в один бік, а голову в інший. Продовжувати бачити навколишні предмети.
3. Максимально повертати голову вправо, вліво, вгору і вниз і відзначати, чи ці предмети несуть небезпеку в даний момент або вони безпечні. Якщо середовище небезпечне, змініть його або постарайтеся покинути. Якщо навколишнє безпечно, то скажіть собі, що тут і зараз ви у безпеці.

❖ МЕНЕДЖМЕНТ ЕНЕРГІЇ:

1. "Лучник" відведіть одну руку назад, іншою імітуйте, ніби натягуєте тятиву основи. З видихом відпускаємо. Так само робимо, помінявши руки.

Вправа «ПЕРЕРВА НА САМОСПІВЧУТТЯ»

1) Подумайте про ситуацію у вашому житті, яка викликає у вас стрес, наприклад, про проблему зі здоров'ям, проблему у відносинах, на роботі чи іншу, актуальну для вас. **ВИБЕРІТЬ ПРОБЛЕМУ**, яка по інтенсивності переживань є від легкої до середньої

2) Тепер **СКАЖІТЬ СОБІ: "Це момент страждання"**. Можливо, вам більше підходитиме інше формулювання – наприклад, **«Це болючий момент»**.

3) А тепер, спробуйте **СКАЗАТИ: «Страждання – це частина життя»** та **ПОДАРУЙТЕ СОБІ ЖЕСТ ЗАСПОКІЙЛИВОГО ДОТИКУ** – поклавши одну чи дві руки на наше тіло теплим, турботливим і ніжним способом, ми можемо відчути себе в безпеці та заспокоїтися.

4) Торкаючись до себе жестом підтримки, спробуйте **СКАЗАТИ** собі: **«Я можу бути добрим до себе», «Я можу дати собі те, що мені потрібно»**. Скажіть собі ті слова доброти, які б хотіли почути. **Наприклад:**

- ✓ ***Я почну приймати себе таким, яким я є***
- ✓ ***Я можу пробачити себе і я пробачаю себе***
- ✓ ***Я можу бути терплячим***

Вправа. Заряд «внутрішньої батарейки»

- 1. Крок. На А4 по центру намалювати батарею(Свою енергію) та позначити її рівень заряду. В групі можна зачитати по черзі +, кожний собі додає.

Зліва написати 5 пунктів, що розряджає мою батарею —	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 	Справа написати 5 пунктів що, заряджає мою батарею +
--	--	--

2-крок Намалювати +РЕСУРС, якій хочемо розвинути (можна на А3)

3. ВИСНОВОК «Як багато в житті ресурсів, від яких можемо бути щасливими»

ВАРІАНТ 2. «Заряд внутрішньої батареї».

Записуйте + протягом 1-3 днів. Так ви поступово згадуватимете і додаватимете ресурсні справи, не надто напружуючись і намагаючись зробити техніку ідеально.

1. Ваше завдання перерахувати все, що дає вам сили та додає радість у моменті. Це можуть бути їжа, люди, запахи, відчуття, предмети тощо. Будь-які, навіть найдурніші, на ваш погляд штуки.

Наприклад:

◆ Затишні мальованої картинки з мультиків ◆ Трав'яний чай ◆ Запах кота ◆ Похвала від близького ◆
Прийняти ванну ◆ Прогулянки ◆ Види красивих інтер'єрів ◆ Шум хвиль

Походить по будинку, почніть виписувати, а далі мозок сам підкидатиме дії для задоволень. Нехай їх буде понад 10-20 пунктів.

Тепер розіб'ємо їх на групи.

- 1. Ті, які дуже прості у реалізації (понюхати кота, подивитися картинки).**
- 2. Ті, що вимагають невеликих зусиль (вийти на прогулянку, заварити чай)**
- 3. Ті, у які потрібно вкластися перед віддачею (будь-яка творчість).**

Як користуватись списками?

◆ **По-перше**, щодня виконуйте хоч щось із 1 групи, сповільнюючись та фіксуючи відчуття. ◆ **По-друге**, плануйте ресурсні відносини з 2 і 3 груп регулярно, наприклад кілька разів на тиждень. Нехай мозок звикне, що в суботу о 21.00, щоб не сталося, ви заварюєте смачний чай і п'єте його (це додатково створить ритуал, що рятує від стресу і дає відчуття стабільності).

◆ **Ну а по-третє**, постійно поповнюйте список 😊

BASIC PH – ШІСТЬ КРОКІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ

Концепція стресостійкості Мулі Лаад, професор із Ізраїлю (країни яка перебуває в умовах війни та тероризму з моменту свого створення), розробив унікальний метод, що дозволяє зберегти психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Полягає він у ставці на людські ресурси та опрацювання цих каналів.

1. Віра (Belief and values) Тут робиться акцент на віру у вищі сили, бога, самого себе та людей, що надихають.

2. Емоції (Affect and emotion) Важливість вираження емоцій, вміння їх змішувати, усвідомлювати власні почуття, давати їм вихід через розмови, малювання, музику та інші творчі канали.

3. Спілкування (Social) Підтримка –бути інтуїтивним, розширює пошук рішень та варіанти результатів подій.

5. Розважливість (Cognition and thought) Логіка, ризики, планування, вибудовування стратегій – це дуже важливий пункт. Він допомагає скласти список переваг, збирати інформацію, вирішувати проблеми, вести внутрішній діалог із собою.

6. Фізична активність (Physiology and activities) У здоровому тілі здоровий дух. Вправи, біг, плавання - все, на що ви перемикаєте свою увагу, будь-яка фізична активність, допомагає впоратися з наслідками стресу.

ПРИЙОМИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Порушення психічних процесів та ознаки надання першої психологічної допомоги

Порушення
когнітивної
функції

Дезорганізація

Порушення
адаптації до
оточуючого
світу

Порушення
емоційного
реагування

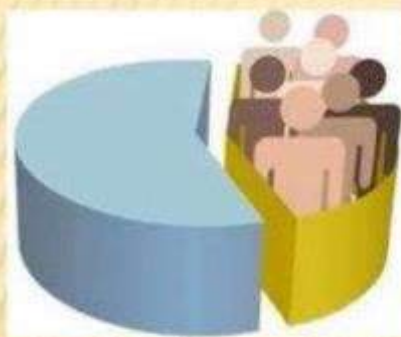


Втрата
здатності
контролювати
свою
поведінку

Деморалізація



Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання психічних реакцій та станів:



**Протокол надання
ППД в гострих
стресових
ситуаціях
(А. Гершанов)**

- заспокоїтися самому, працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані;
- вкрай важливо не говорити про емоції;
- сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу.
- потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості.
- нормалізація (говоримо про реакції, які відчуває людина);
- шукаємо ресурси (завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сили)

Під час надання першої психологічної допомоги **ЗАБОРОНЕНО:**



змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;

торкатися до людини, якщо немає впевненості про те, чи прийнято це в її культурному середовищі;

давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям;

переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;

думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;

позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе



Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі

Р – разом, обов'язково бути поряд. Під час травмуючої ситуації людина відчуває себе самотньою і безпомічною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».

І – ініціатива, підтримка ефективних дій. Наш перший порив – заспокоювати людину, яка страждає від тривоги. Цього не варто робити.

З – запитання, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги в час інциденту повинен бути ментальним, раціональним, ні в якому разі емоційним. Потрібні запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції.

У – усвідомлення ситуації.



ШКАЛА СИЛИ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ



ЧЕРВОНА ЗОНА від 8 до 10 балів (панічна атака, гостра стресова реакція)

Територія гострого стресу:

- триває 3-5 діб
- характеризується специфічними реакціями

Найгостріші прояви:

- дисоціація
 - емоційне оніміння
 - ступор
 - дисоціативна амнезія
- ажитація

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ЧЕРВОНОЇ ЗОНИ

- Пошук безпечного місця
- Стабілізація людини
- Консолідація пам'яті
- Повернення контролю і дієздатності

Як допомогти людині у шоковому стані.

Протокол ЯАЛОМ

Протокол ЯАЛОМ

- Встановлюємо зв'язок
- Відмічаємо свою присутність
- Встановлюємо особу і її причетність до подій
- Встановлюємо хронологію подій
- Визначаємо чіткий перелік дій на найближчий час

Правила поведінки з людиною у шоковому стані

- Давати вказівки чітким, спокійним, директивним голосом
- Не приєднуватися емоційно до людини у шоковому стані
- Не вчиняти будь-якого агресивного впливу
- Не проговорювати емоційні деталі та інтерпретацію травматичної події

Як впоратися з панічною атакою

Панічна атака –
тривожна реакція
на нормальні
фізіологічні процеси,
що відбуваються в тілі

Панічна атака
характеризується:

- сильне відчуття страху
- різке відчуття тривоги, метушливість
- відчуття лиха, що наближається

Як побороти панічну атаку?

- Зрозуміти, що це саме панічна атака
- Сісти, ніби ви спокійні
- Зробити панічну атаку сильнішою
- Чекати завершення панічної атаки

Як допомогти людині у не-шоковому стані.

Техніки заземлення



- назвати 5 різних предметів
- назвати найбільш яскраві кольори за вікном



- пригадати власний номер телефону



- «Що ти чуєш?»
- «Як далеко ці звуки?»
- «У якому напрямку вони розповсюджуються?»



- міцно взятися за крісло
- схопитися за власні коліна
- використовувати спеціальні предмети

Перевірте свої знання

- 1. Людина почула звуки вибуху, впала на підлогу, кричить і не може нормально дихати. Чим є така реакція?**
 - А. Панічною атакою.
 - В. Нормальною реакцією на можливу небезпеку
 - С. Істерикою емоційно неврівноваженої людини
- 2. За статистикою, який відсоток людей матиме посттравматичний стресовий розлад після подій війни?**
 - А. 100% на все життя
 - В. Більше 50% матимуть ПТСР і проблеми в житті
 - С. Близько 20% матимуть ПТСР, що може бути в більшості випадків виліковним, решта зцілиться силами своєї психіки
- 3. Людина має відчуття сильного серцебиття, утруднене дихання, звужене поле зору, ватні ноги, сильну тривогу за життя, що виникли без очевидних зовнішніх причин. Як називається подібний стан?**
 - А. Панічна атака
 - В. Емоційне оніміння
 - С. Прояв симптомів ПТСР
- 4. Як потрібно поводити себе, надаючи кризову допомогу людині в шоківому стані?**
 - А. Бути емпатійним, співчутливим, залученим у емоції людини
 - В. Бути спокійним і емоційно відстороненим, директивним, проте не агресивним, і залучати до діяльності, щоб повернути відчуття контролю і власної спроможності
 - С. Проявити жалість і підкреслити біль і жахи того, з чим стикнулася людина, опікати постраждалого і максимально обмежити діяльність людини, бо їй і без того важко
- 5. Як потрібно діяти при панічній атаці?**
 - А. Подихати в пакетик і терміново випити заспокійливе
 - В. Необхідна госпіталізація до психіатричної лікарні
 - С. Нагадати людині, що це страх своїх тілесних проявів страху, тож варто "запросити" свою тривогу стати ще сильнішою, щоб панічна атака швидше скінчилась

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ

1. Людина почула звуки вибуху, впала на підлогу, кричить і не може нормально дихати. Чим є така реакція?
А. Панічною атакою.
В. Нормальною реакцією на можливу небезпеку
С. Істерикою емоційно неврівноваженої людини
2. За статистикою, який відсоток людей матиме посттравматичний стресовий розлад після подій війни?
А. 100% на все життя
В. Більше 50% матимуть ПТСР і проблеми в житті
С. Близько 20% матимуть ПТСР, що може бути в більшості випадків виліковним, решта зцілиться силами своєї психіки
3. Людина має відчуття сильного серцебиття, утруднене дихання, звужене поле зору, ватні ноги, сильну тривогу за життя, що виникли без очевидних зовнішніх причин. Як називається подібний стан?
А. Панічна атака
В. Емоційне оніміння
С. Прояв симптомів ПТСР
4. Як потрібно поводити себе, надаючи кризову допомогу людині в шоковому стані?
А. Бути емпатійним, співчутливим, залученим у емоції людини
В. Бути спокійним і емоційно відстороненим, директивним, проте не агресивним, і залучати до діяльності, щоб повернути відчуття контролю і власної спроможності
С. Проявити жалість і підкреслити біль і жахи того, з чим стикнулася людина, опікати постраждалого і максимально обмежити діяльність людини, бо їй і без того важко
5. Як потрібно діяти при панічній атаці?
А. Подихати в пакетик і терміново випити заспокійливе
В. Необхідна госпіталізація до психіатричної лікарні
С. Нагадати людині, що це страх своїх тілесних проявів страху, тож варто "запросити" свою тривогу стати ще сильнішою, щоб панічна атака швидше скінчилась

Гостра реакція на стрес може проявлятися через

- панічну атаку
- «істерику»
- страх
- агресію
- ступор
- **нервові тремтіння**
- плач

Протокол надання психолого-педагогічної допомоги людині із ознаками рухового збудження, дезорієнтації.

Рухове збудження, дезорієнтація	Психологічні та організаційні заходи
Втрата орієнтації в оточуючому світі	<u>Перший рівень</u> Допомогти постраждалому усвідомити свої почуття і тим самим оволодіти ними і через них собою.
	<u>Другий рівень</u> Оцінити здатність постраждалого орієнтуватися в ситуації, контролювати свою поведінку.
	<u>Третій рівень</u> Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для реагування на стресову ситуацію руховим збудженням (особливості структури мотиваційно-вольової сфери, які стали підґрунтям втрати доцільності поведінки).

ПРОТОКОЛ НАДАННЯ ПІД ЛЮДИНІ ІЗ ОЗНАКАМИ РУХОВОГО ЗБУДЖЕННЯ, ДЕЗОРІЄНТАЦІЇ

Рухове збудження, дезорієнтація	
Ознаки	Перший рівень допомоги
❖→Втрата орієнтації в оточуючому світі (нерозуміння, що відбувається, де свої, а де вороги, де небезпека, а де порятунки). ❖→Відсутність реагування на соціальне оточення (не реагує на зауваження, прохання, вмовляння, накази). ❖→Різкі, безцільні, безглузді рухи. ❖→Ненормальна голосова та мовна активність (голос високий, говорить швидко, безглуздо).	1. → Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати із урахуванням фактору небезпечності ситуації. 2. → Дати можливість «випустити пару» (наприклад, поколотити «грушу», пробігти певну дистанцію в максимальному ритмі). 3. → Прибрати зайвих «глядачів», оточуючих людей, які своїми діями можуть спровокувати перехід рухового збудження в агресивну поведінку, чи у подальшому актуалізувати у постраждалого почуття сорому (і стати підґрунтям для розвитку посттравматичних стресових реакцій). 4. → Не сперечатися, не задавати питань, не надавати команд, які починаються з «не» (наприклад, «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи», оскільки це ще більше дезорганізує постраждалого: свідомість спочатку сприймає назву дії, а потім її заперечення, вказівку на потребу утриматися від неї (це гальмівна функція волі), а при руховому збудженні воля не виконує гальмівної функції, тому команди з «не» лише → погіршують становище постраждалого). 5. → Допомогти постраждалому усвідомити свої почуття і тим самим оволодіти ними і через них собою. Укажіть йому на те, що він відчуває спокійним голосом: «Ти відчуваєш потребу щось робити, щоб все це закінчилося/Ти хочеш сховатися від того, що відбувається...».

Протокол надання психолого-педагогічної допомоги людині з ознаками ступору

Ступор	Психологічні та організаційні заходи
Повне нервово виснаження, відсутність сил для контакту з оточуючим світом, байдужість.	<u>Перший рівень</u> Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого.
	<u>Другий рівень</u> Оцінити здатність постраждалого турбуватися про себе. Прийняти рішення щодо потреби у закріпленні особи, яка буде наглядати за ним.
	<u>Третій рівень</u> Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для реагування на стресову ситуацію ступором: (самотивація, самонавіювання, приєднання мети виконуваної діяльності до більш важливої цілі (надання додаткового сенсу), масаж біологічно активних точок.



ПРОТОКОЛ НАДАННЯ ПІД ЛЮДИНІ З ОЗНАКАМИ СТУПОРУ¶

❖→Ступор¶

❖→Ознаки□

❖→Повне· нервово· виснаження· відсутність· сил· для· контакту· з· оточуючим· світом,· байдужість.¶

❖→Різка· зниження· або· повна· відсутність· довільних· рухів· та· мови.¶

❖→Відсутність· реакції· на· зовнішні· (шум,· світло,· дотик)· подразники· (очі· не· фокусуються· на· об'єктах,· немає· реакції· повороту· голови· на· звуки,· немає· зміни· міміки· та· емоційного· відгуку· на· будь-які· за· змістом· повідомлення).¶

❖→«Заціпеніння» у певній позі,· стан· повної· нерухомості.□

❖→Перший рівень допомоги□

1.→Оцінити· небезпечність· ситуації· для· себе· і· постраждалого· Убезпечитись· Усі· наступні· дії· виконувати· з· урахуванням· фактору· небезпечності· ситуації.¶

2.→Допоможіть· постраждалому· отримати· доступ· до· власних· внутрішніх· ресурсів· сили,· підвищити· тонус· помасируйте· потерпілому· точки· на· чолі· над· очима· рівно· посередині· між· лінією· росту· волосся· і· бровами,· чітко· над· зіницями.¶

3.→Намагайтесь· будь-яким· способом· домогтись· реакції· від· потерпілого· Людина· в· ступорі· може· чути· і· бачити,· тому· чітко,· тихо,· повільно· говорити· їй· те,· що· може· викликати· в· неї· сильні· емоції· (навіть· якщо· ці· емоції· негативні).□

Протокол надання психолого-педагогічної допомоги людині із ознаками істерики

Істерика	Психологічні та організаційні заходи
Свідомість (адекватність сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я»	<u>Перший рівень</u> Допоможіть постраждалому оволодіти собою: приберіть сторонніх, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці (якщо це небезпечно для вас), зробіть дію, яка здивує постраждалого.
	<u>Другий рівень</u> При неможливості швидко організувати консультацію психолога і наявності ознак суїцидальної поведінки, провести профілактичну бесіду для зниження суїцидального ризику.
	<u>Третій рівень</u> Консультація з приводу визначення психологічних особливостей (егоїстична спрямованість, акцентуації характеру, недостатньо сформована смислова сфера регуляції).

Істерика

Ознаки

- ❖ Свідомість (адекватність Сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я».
- ❖ Надмірна рухливість, безліч рухів, театральні пози.
- ❖ Мова емоційно насичена, швидка, в змісті мови часто звучить тема власних потреб, їх фрустрації, несправедливості світу: «Я хотів ...», «Мені потрібно...», «Всім байдуже до мене...», «Чому це зі мною сталося...».
- ❖ Можливе ридання, схлипування.

Перший рівень

1. Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
2. Допоможіть постраждалому оволодіти собою: приборіть сторонніх, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці (якщо це небезпечно для вас).
3. Зненацька зробіть якусь дію, яка здивує постраждалого (переключить його увагу зі своїх переживань на зовнішній світ).
4. Говоріть з постраждалим короткими фразами, впевненим тоном, змусьте його почати самостійно діяти: «Випий води», «Вмийся». Не потурайте бажанням потерпілого, будьте з ним строгим та стриманим (без надмірної суворості та зневаги).
5. Оцініть вірогідність вчинення постраждалим демонстративного суїциду (наприклад, наявність фраз на кшталт: «Коли я помру, ви усі пошкодуєте», «Я не хочу більше так жити...», демонстрація імітації різання вен, прагнення демонстративно усамітнитися, демонстрація наявності пігулок тощо).
6. Після істеричного припадку настає виснаження. Укладіть потерпілого спати. Намагайтесь не залишати його наодинці.

Істерика

Ознаки	Перший рівень
❖ Свідомість (адекватність Сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я». ❖ Надмірна рухливість, безліч рухів, театральні пози. ❖ Мова емоційно насичена, швидка, в змісті мови часто звучить тема власних потреб, їх фрустрації, несправедливості світу: «Я хотів ...», «Мені потрібно...», «Всім байдуже до мене...», «Чому це зі мною сталося...». ❖ Можливе ридання, схлипування.	1. Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації. 2. Допоможіть постраждалому оволодіти собою: приберіть сторонніх, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці (якщо це небезпечно для вас). 3. Зненацька зробіть якусь дію, яка здивує постраждалого (переключить його увагу зі своїх переживань на зовнішній світ). 4. Говоріть з постраждалим короткими фразами, впевненим тоном, змусьте його почати самостійно діяти: «Випий води», «Вмийся». Не потурайте бажанням потерпілого, будьте з ним строгим та стриманим (без надмірної суворості та зневаги). 5. Оцініть вірогідність вчинення постраждалим демонстративного суїциду (наприклад, наявність фраз на кшталт: «Коли я помру, ви усі пошкодуєте», «Я не хочу більше так жити...», демонстрація імітації різання вен, прагнення демонстративно усамітнитися, демонстрація наявності пігулок тощо). 6. Після істеричного припадку настає виснаження. Укладіть потерпілого спати. Намагайтесь не залишати його наодинці.

Протокол надання психолого-педагогічної допомоги людині із ознаками нервового тремтіння

Нервові тремтіння

Сильне тремтіння, яке виникає раптово після якогось інциденту.

Психологічні та організаційні заходи

Перший рівень

Нервові тремтіння – це стан, допомога під час якого полягає не у перериванні, а у прискоренні процесу. Потрібно посилити тремтіння. Для цього постраждалого беруть за плечі й сильно, різко трусять протягом 10-15 секунд.

Другий рівень

Порадити батькам наглядати за потерпілим. Прийняти рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.

Третій рівень

Якщо для постраждалого є певні проблеми з підвищеним тонусом м'язів, підвищеним збудженням – підвищений тонус, складності з засинанням – допомогти освоїти релаксаційні техніки, вправи на розтягування м'язів.



Нервові тремтіння

Ознаки	Перший рівень допомоги
❖ Сильне тремтіння, яке виникає раптово після якогось інциденту.	1. Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.
❖ Постраждалий самотужки (за власною волею, бажанням) не може припинити цю реакцію.	2. Нервові тремтіння – це стан, допомога під час якого полягає не у перериванні, а у прискоренні процесу. 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.
❖ Сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник).	3. Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи.
❖ Реакція триває довго (декілька годин), потім настає втома, виснаження.	4. 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 дій, 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.

Бажаю здоров'я та благополуччя!
Дякую за увагу!

