

Березень/2022

Ψ Інформатинка

ПСИХОЛОГІЯ ВОЄННОГО ЧАСУ

або як зрозуміти та попередити можливий задум ворога
з точки зору психології груп

Війна проходить не лише на лінії фронту. Це не гучні слова - це завдання ворожих сил в інформаційно-психологічних операціях.

Війна всередині кожного: на лінії фронту - війна фізична, поза ним - психологічна. Це недрогорядне питання, настрої людей настільки ж важливі, як і техніка.

Під час ейфорії ми відчули єднання, ніби стали одним єдиним організмом, одним тілом - так відбувається, коли емоції синхронізуються. Тоді сили мобілізуються. Однак синхронізуватись можуть і негативні емоції.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання: Хто я? Яка моя функція? Яке моє місце в цьому? Що маю робити?

У військових з цими питаннями проблем нема, там все чітко, а у цивільних питання ідентичності під ударом. Психологічна атака на ідентичність - неможливість знайти своє місце, почуття, що роблю недостатньо. Провину відчувають усі, хто не відчуває безпосередній страх.

На фронті страшно, і там нема місця провині. Якщо психіку бійця захоплює страх - він закликає на місці. Якщо в тилу психіку людей захоплює провина - людина перестає нормально працювати.

Важливо не дозволяти провині заморожувати себе в бездіяльності. Так, не всі зараз в лавах ЗСУ, але ми та ЗСУ - це одне єдине тіло. Не дозволяйте собі та іншим переконувати, що ваші дії тут неважливі - зараз немає неважливих людей. Кожен може докласти по крихті, і ми переможемо. Важливо все: допомагати один одному онлайн, поширювати інформацію, тримати зв'язок, м'яко переконувати, жартувати, підбадьорювати, берегти себе і турбуватися про своє виживання, варити каву, дякувати, малювати меми.

Найкращий засіб від атаки на ідентичність:

- чітко знати свої сильні сторони та визначити свій сектор оборони;
- не намагатися тягнути все. Визначитись і робити щось одне. Робити це добре.

Кожен зараз є важливою клітинкою в єдиному тілі. Кожен має свою функцію. Кожен має її знати та виконувати. Навіть якщо сили фізичні та психічні почнуть зникати, прокинуться перші негативні емоції відчаю та страху. Це нормально, треба дозволити їм бути, але не вірити на 100% і тримати свій сектор оборони!

Зберігаємо спокій – тренуємо стійкість!

"М'ЯКІ" НАВИЧКИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

ЗАГАЛЬНІ ЕЛЕМЕНТИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

1. Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги. Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Залишаючись поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.

3. Поважайте почуття інших. Віднесіться без упередження до того, що вам кажуть. Визнайте та поважайте почуття людини.

4. Виявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, в першу чергу корисною буде практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим і т.д.

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути: страх, ступор, плач, «істерика», панічна атака, нервові тремтіння, агресія та інші.

СТРАХ. Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.

2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть потерпілому легкий найбільш напружених м'язів тіла.

СТУПОР

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості. Як допомогти:

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.

2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.

3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

НА ЩОДЕНЬ

ПЛАЧ. Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (взьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

«ІСТЕРИКА»

Ознаки: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання. Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облили водою, різко крикнути на людину).
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

ПАНІЧНА АТАКА. Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову, впертись ногами в підлогу.
2. Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переключіть увагу. Попросіть розповісти про те, що бачить та чує.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за своїм бажанням припинити цю реакцію).

1. Візьміть потерпілого за плечі, сильно, різко потрясіть протягом 10-15с.
2. Продовжуйте розмовляти, інакше може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати чи притискати до себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки.

АГРЕСІЯ. Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.

Додаткові рекомендації для самопомоги в період стресу - посібник від ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу»

За матеріалами МОЗ України

100 простих секретів щасливих людей

КАЛЕНДАР ДІЙ:

ДБАЙЛИВИЙ БЕРЕЗЕНЬ 2022

"Усвідомлене сприйняття - це бути присутнім кожної миті"
- Джон Кабат-Зінн

1. Постав собі за мету жити свідомо та благочестиво
2. Відміть п'ять прекрасних речей світу, що навколо тебе
3. Розпочни день з відчуття вдячності за своє життя та тіло
4. Прислухайся до розмов з собою. Будь добрішим
5. Роби три глибоких вдихи та видихи протягом дня
6. Згадай близьких людей та подумки надішли їм свою любов
7. День без жодних планів! І як тобі відчуття?
8. Їж розважливо. Відчуй смак, текстуру та аромат страви
9. У розмові з кимось зроби глибокий вдих та видих, а потім відповідай
10. Відчуй прохолоду вітру чи тепло сонця на своєму обличчі
11. Випий горнятко кави чи чаю з відчуттям повної присутності
12. Уважно слухай та справді почуй те, що тобі кажуть
13. Зупинись просто, щоб поглянути на небо чи хмари
14. Знайди спосіб отримувати задоволення від рутини
15. Зупинись, дихай, помічай. Повторюй протягом дня
16. Занурись з головою в щось цікаве чи креативне
17. Озирнись та відшукай три речі, що є незвичними або приємними
18. Якщо помітив, що поспішаєш, змусь себе сповільнитись
19. Культивувай почуття доброти та любові до інших
20. Відсвяткуй Міжнародний День щастя!
21. Прослухай музичну композицію. Сконцентруйся тільки на цьому
22. Прогуляйся незвичним маршрутом. Що ти помітив?
23. Налаштуйся на свої відчуття. Не намагайся оцінювати чи змінювати їх
24. Цінуй свої руки та все, що ти можеш ними зробити
25. Сконцентруйся на всьому доброму, що ти сприймаєш
26. Якщо помітив, що втомився, знайди час на перерву
27. Влаштуй день без гаджетів та насолоджуйся свободою
28. Цінуй природу навколо себе, де б ти не був
29. Поміть все, що працює сьогодні, та будь вдячним за це
30. Подумки скануй своє тіло та сконцентруйся на відчуттях
31. Відчуй радість простих речей

Далі буде...

***Випуск підготували: методист НМК психологічної служби
Лідія Курило, практичний психолог ЗДО №32 Галина Цуз***