

ПАМ'ЯТКА ПІД ЧАС НЕБЕЗПЕКИ

Як подбати про фізичну безпеку і стабілізувати свій стан

ЩО ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

Під час реальної загрози головне не примусити себе повністю заспокоїтися, а **перейти в найбезпечніше доступне місце, зберегти достатню орієнтацію, виконувати прості необхідні дії та, за можливості, підтримувати контакт з іншими людьми.**

Сильний страх, тремтіння, плач, рухове збудження або, навпаки, заціпеніння, оніміння і відчуття відстороненості можуть бути гострими захисними реакціями на небезпеку. Такі реакції є зрозумілими в надзвичайній ситуації й самі собою не означають психічного розладу.

Будь-які стабілізаційні вправи виконуйте лише після того, як Ви перейшли в укриття або в найбезпечніше доступне місце.

ПЕРШЕ - ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА

Щойно Ви отримали повідомлення про повітряну тривогу або безпосередню загрозу:

1. Перейдіть до найближчого укриття.
2. Не користуйтеся ліфтом.
3. Візьміть телефон, **зарядний пристрій або павербанк, воду, необхідні ліки, ключі та документи**, якщо вони знаходяться поруч і це не затримує Вашого переходу в укриття.

Якщо спеціального укриття немає, використовуйте як мінімальний захист підвальне приміщення або місце за двома капітальними стінами, подалі від вікон.

1. Не підходьте до вікон, не виходьте на балкон і не залишайте укриття, щоб подивитися, що відбувається.
2. Стежте за повідомленнями з офіційних джерел і залишайтеся в укритті до офіційного відбою.

За можливості домовтеся, що офіційні повідомлення перевіряє одна людина. Постійне гортання новин, відео вибухів і неперевірених повідомлень може додатково посилювати дистрес.

ВИЗНАЧТЕ, ЩО ЗАРАЗ ВІДБУВАЄТЬСЯ З ВАШИМ СТАНОМ

ПІД ЧАС НЕБЕЗПЕКИ РІВЕНЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ АКТИВАЦІЇ МОЖЕ БУТИ НАДМІРНО ВИСОКИМ АБО, НАВПАКИ, РІЗКО ЗНИЖУВАТИСЯ. ЦІ СТАНИ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИ ОДИН ОДНОГО.

ГІПЕРАКТИВАЦІЯ

СТАН НАДМІРНОЇ МОБІЛІЗАЦІЇ, КОЛИ ОРГАНІЗМ ГОТУЄТЬСЯ БОРОТИСЯ, ТІКАТИ АБО НЕГАЙНО РЕАГУВАТИ НА ЗАГРОЗУ.

- сильне серцебиття
- прискорене або поверхнєве дихання
- тремтіння
- відчуття паніки
- плач або крик, які важко зупинити
- виражене рухове збудження
- бажання бігти, щось негайно робити або перевіряти
- різка дратівливість або гнів
- труднощі з концентрацією
- нездатність почути або виконати довгу інструкцію
- відчуття, що думки рухаються надто швидко

ГІПОАКТИВАЦІЯ

СТАН РІЗКОГО ЗНИЖЕННЯ АКТИВНОСТІ, ЗАЦІПЕНІННЯ АБО ВІД'ЄДНАННЯ ВІД ТОГО, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ. АКТИВНА ВІДПОВІДЬ НА ЗАГРОЗУ СТАЄ МАЛОДОСТУПНОЮ.

- відчуття оніміння або внутрішньої порожнечі
- різка слабкість або важкість у тілі
- уповільнені рухи й мовлення
- нерухомість, заціпеніння
- «порожній» або відсутній погляд
- труднощі з розумінням простих слів
- відчуття туману в голові
- відчуття нереальності того, що відбувається
- відстороненість від власного тіла
- нездатність розпочати навіть просту дію
- байдужість, яка виникла раптово і не відповідає ситуації

Різке заціпеніння та іммобілізація входять до можливого спектра автоматичних захисних реакцій на загрозу.

ВАЖЛИВО

Знепритомнення, порушення мовлення, виражена дезорієнтація, раптова слабкість у кінцівках або неможливість розбудити людину не слід автоматично пояснювати гіпоактивацією.

Це може потребувати невідкладної медичної допомоги.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС ГІПЕРАКТИВАЦІЯ

ПРИ ГІПЕРАКТИВАЦІЇ ЗАЗВИЧАЙ ПОТРІБНІ НЕ ДОДАТКОВА СТИМУЛЯЦІЯ ЧИ ВИМОГА НЕГАЙНО ЗАСПОКОЇТИСЯ, А ПОСТУПОВЕ ЗНИЖЕННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ЗБУДЖЕННЯ, ВІДНОВЛЕННЯ ОРІЄНТАЦІЇ, ВІДЧУТТЯ ОПОРИ ТА ДОСТАТНЬОГО КОНТРОЛЮ НАД СВОЇМИ ДІЯМИ.

Оберіть одну або дві вправи. Не намагайтеся виконати все одразу.

Дихальні вправи та заземлення належать до базових інструментів психологічної самопомоги, однак під час реальної загрози вони не замінюють переходу в укриття.

1. Орієнтування у фактах

Повільно, вголос або подумки, назвіть:

- де Ви зараз перебуваєте
- що саме Ви вже зробили для своєї безпеки
- хто перебуває поруч
- якою буде Ваша наступна конкретна дія

Наприклад:

«Зараз триває повітряна тривога. Я перебуваю в укритті.»

«Це найбезпечніше доступне мені місце.»

«Поруч зі мною є інші люди.»

«Моя наступна дія — сісти подалі від входу і перевірити офіційне повідомлення.»

Не говоріть собі: «Нічого не відбувається» або «Я в абсолютній безпеці», якщо це не відповідає реальності. Стабілізація має спиратися на факти, а не на заперечення загрози.

2. Подовжений видих

Не примушуйте себе робити дуже глибокі вдихи. Спробуйте:

- спокійний вдих на 3–4 рахунки
- повільний видих на 5–6 рахунків
- повторіть 5 разів

Не затримуйте дихання, якщо це викликає додаткову напругу. Якщо з'явилося запаморочення, поверніться до звичайного дихання.

3. Опора через м'язове зусилля

- притисніть стопи до підлоги
- відчуйте поверхню під ногами
- притисніть долоні одна до одної або долонями до стіни
- утримуйте помірне напруження 5–10 секунд
- розслабте руки й ноги
- повторіть 2–3 рази

4. Три зовнішні опори

Назвіть:

- три предмети, які Ви бачите
- три звуки, які Ви чуєте
- три точки контакту тіла з підлогою, стіною, лавою або одягом

Не потрібно детально досліджувати кожен стимул. Завдання — повернути увагу до конкретного місця й теперішнього моменту.

5. Одна проста корисна дія

Проста функціональна дія зменшує переживання безпорадності й допомагає повернути часткове відчуття контролю.

Оберіть одну дію, яку реально можна виконати в укритті:

- зробити кілька ковтків води
- перевірити, чи поруч телефон і ліки
- поставити телефон на заряджання
- написати близькій людині: «Я в укритті»
- допомогти дитині сісти
- потримати ліхтарик
- підготувати необхідні речі
- перевірити, чи всі, з ким Ви прийшли, перебувають поруч

6. Короткий контакт

Скажіть іншій людині:

- «Мені зараз дуже тривожно. Побудь зі мною.»
- «Говори зі мною короткими реченнями.»
- «Допоможи мені визначити наступну дію.»

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС ГІПОАКТИВАЦІЯ

ПРИ ГІПОАКТИВАЦІЇ ЗАЗВИЧАЙ ПОТРІБНІ НЕ ДОДАТКОВЕ РОЗСЛАБЛЕННЯ, А М'ЯКЕ ПОВЕРНЕННЯ АКТИВНОСТІ, ОРІЄНТАЦІЇ ТА КОНТАКТУ З ТІЛОМ.

1. Назвіть себе і місце

Скажіть уголос:

- *«Мене звати...»*
- *«Я перебуваю в...»*
- *«Зараз триває повітряна тривога.»*
- *«Я вже перейшов / перейшла в укриття.»*
- *«Моє завдання — залишатися тут до відбою.»*

2. Використайте помітне, але безпечне тілесне відчуття

- сильно притисніть стопи до підлоги
- потріть долоні одна об одну
- стисніть у руках пляшку з водою, м'ячик або інший предмет
- відчуйте фактуру одягу чи поверхні
- прикладіть до долоні прохолодну пляшку
- зробіть кілька ковтків води

3. Додайте ритмічний рух

Якщо це безпечно:

- по черзі натискайте стопами на підлогу
- повільно стискайте і розтискайте кулаки
- поплескайте долонями по стегнах
- кілька разів притисніть спину до стіни
- натисніть долонями на стіну й відпустіть

Рух має бути простим, контрольованим і не заважати іншим людям в укритті.

4. Виконайте мікродію

Дайте собі одну коротку інструкцію:

- *«Візьми телефон.»*
- *«Відкрий повідомлення про тривогу.»*
- *«Постав пляшку поруч.»*
- *«Назви людину, якій можна написати.»*
- *«Сядь спиною до стіни.»*
- *«Зроби один ковток води.»*

Після виконання першої дії переходьте до наступної.

5. Відновіть послідовність подій

Коротко назвіть, що відбулося:

«Пролунала тривога.»

«Я взяв / взяла необхідні речі.»

«Я перейшов / перейшла в укриття.»

«Зараз небезпека ще триває.»

«Я залишаюся тут і чекаю офіційного повідомлення.»

Відновлення послідовності допомагає зменшити сплутаність і відчуття розриву між подіями.

ЯК ДОПОМОГТИ ІНШІЙ ЛЮДИНІ

ЯКЩО ЛЮДИНА НАДМІРНО ЗБУДЖЕНА

Говоріть повільно, спокійно і короткими реченнями. Скажіть:

- «Я поруч.»
- «Ти не сама / не сам.»
- «Зараз ми залишаємося в укритті.»
- «Постав ноги на підлогу.»
- «Візьми воду.»
- «Подивися на мене або на цей предмет.»
- «Зробімо одну дію разом.»

Не ставте багато запитань одночасно. Не вимагайте детально розповідати про почуття або те, що людина щойно побачила.

ЯКЩО ЛЮДИНА ЗАЦІПЕНІЛА АБО ВІДСТОРОНИЛАСЯ

- зверніться до неї / до нього на ім'я (якщо не знаєте ім'я – запитайте людину «Як вас / тебе звати?»)
- назвіть себе
- повідомте людині, де вона/він перебуває
- дайте одну просту інструкцію
- запропонуйте конкретний вибір із двох варіантів
- попросіть виконати невелику дію

Наприклад:

«[ім'я людини], я поруч. Ми в укритті.»

«Візьми, будь ласка, пляшку.»

«Ти хочеш сісти біля стіни чи біля мене?»

«Подивися на двері. Тепер подивися на мене.»

«Натисни ногами на підлогу.»

ДІЇ, ЯКІ НЕ ПОТРІБНО РОБИТИ

- не кричіть на людину
- не соромте її
- не говоріть: «Зберися» або «Припини істерику»
- не струшуйте і не бийте її
- не обливайте водою
- не давайте заспокійливі препарати, які не були призначені лікарем
- не примушуйте до дотику або обіймів
- не вимагайте дивитися Вам в очі
- не обіцяйте, що «все точно буде добре»
- не змушуйте людину детально переказувати подію

ВАШІ ДІЇ ПІСЛЯ ОФІЦІЙНОГО ВІДБОЮ

Не виходьте з укриття до офіційного повідомлення про завершення повітряної тривоги.

Після відбою:

1. Перевірте свій фізичний стан і стан людей поруч.
2. Якщо вибух стався близько, зверніть увагу на можливі поранення, порушення слуху, сильний шум або біль у голові, запаморочення, нудоту, сплутаність, труднощі з диханням.
3. Зробіть кілька ковтків води.
4. За можливості поїжте.
5. Повідомте близьким, що з Вами.
6. Обмежте перегляд відео наслідків атаки та повторне прослуховування звуків вибухів.
7. Дайте тілу можливість поступово завершити реакцію: повільно пройтися, розім'яти руки й ноги, потягнутися, прийняти душ, змінити одяг.
8. Відкладіть важливі рішення, складні розмови та з'ясування стосунків, доки стан не стане стійкішим.

КОЛИ ПОТРІБНА НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

Негайно звертайтеся по екстрену допомогу, якщо:

- є поранення або підозра на травму
- людина втратила свідомість
- її неможливо розбудити або повернути до контакту
- виникли судоми
- є сильний біль у грудях
- є виражені труднощі з диханням
- виникло раптове порушення мовлення або рухів
- людина не розуміє, де перебуває, і стан не поліпшується
- після близького вибуху з'явилися сильний головний біль, порушення слуху, блювання або виражена сплутаність
- людина може завдати шкоди собі чи іншим

112 - ЕКСТРЕНІ СЛУЖБИ

103 - ЕКСТРЕНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА

У РАЗІ ПОЯВИ РИЗИКУ ДЛЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ ВАЖЛИВО НЕ ЗАЛИШАТИСЯ НАОДИНЦІ, ПОВІДОМИТИ ЛЮДИНУ, ЯКІЙ ВИ ДОВІРЯЄТЕ, СКОРИСТАТИСЯ ВЛАСНИМ КРИЗОВИМ ПЛАНОМ І ЗВЕРНУТИСЯ ПО НЕВІДКЛАДНУ ДОПОМОГУ.

МІЙ КОРОТКИЙ ПЛАН САМОПІДТРИМКИ НА ПЕРІОД ОБСТРІЛУ

1. Найбезпечніше доступне мені місце:

2. Мій маршрут до укриття:

3. Що я беру із собою насамперед:

4. Ознаки моєї гіперактивації:

5. Що допомагає мені при гіперактивації:

6. Ознаки моєї гіпоактивації:

7. Що допомагає мені при гіпоактивації:

8. Люди, з якими я підтримую зв'язок:

9. Необхідні мені ліки та медичні засоби:

10. Фраза, яка допомагає мені орієнтуватися:

«Я перебуваю в найбезпечнішому доступному місці. Зараз мені потрібно виконувати прості дії й залишатися тут до офіційного відбою».

Пам'ятку підготовлено на основі моделі психологічної першої допомоги МААСЕ / МА'АСЕН Міністерства охорони здоров'я Ізраїлю, рекомендацій Державної служби України з надзвичайних ситуацій щодо поведінки під час повітряної тривоги та перебування в укритті, а також авторських матеріалів Марії Фабрічевої: «Пам'ятка на період гострої емоційної кризи», «План Б» і «План безпеки на період гострої емоційної кризи».

Зміст адаптовано до українських реалій — тривалих і повторних повітряних тривог, масованих обстрілів, перебування в укриттях та збереження реальної загрози до моменту офіційного відбою.

