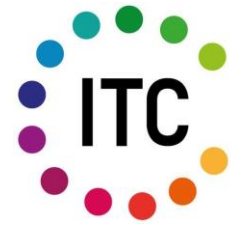


# Формування навичок першої соціально- психологічної допомоги та підтримки у кризових ситуаціях

*Тренінг створено за підсумками проходження курсу для системи освіти за програмою Олександра Гершанова.*

*Курс проводили: Марія Терентьєва, Анна Кучерова, Ріта Габай, Ольга Басс-Лінчук – Досвід Ізраїлю.*



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

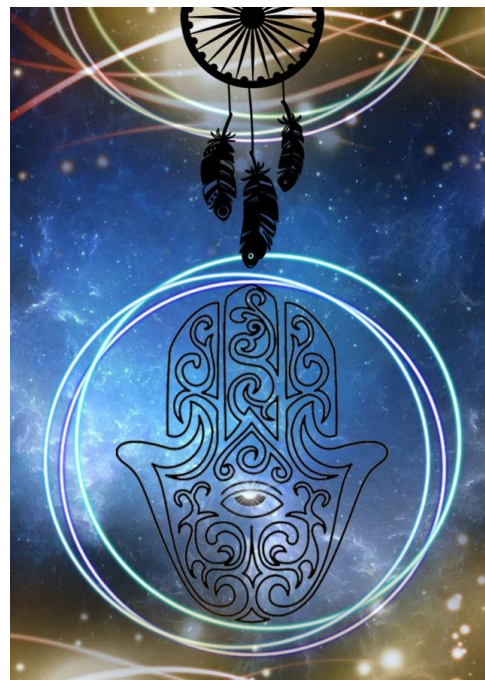


Ольга  
Милокост  
соціальний  
педагог



**ОБЕРІТЬ 2  
КАРТКИ, ЯКІ  
НАЙБІЛЬШЕ ВАМ  
ВІДГУКНУЛИСЬ,  
СПОДОБАЛИСЬ.  
ПІД КІНЕЦЬ  
БЛОКУ –  
ОБГОВОРИМО  
ПРО ЩО ЦЕ НАМ  
ГОВОРИТЬ**

1



2



3



4



5

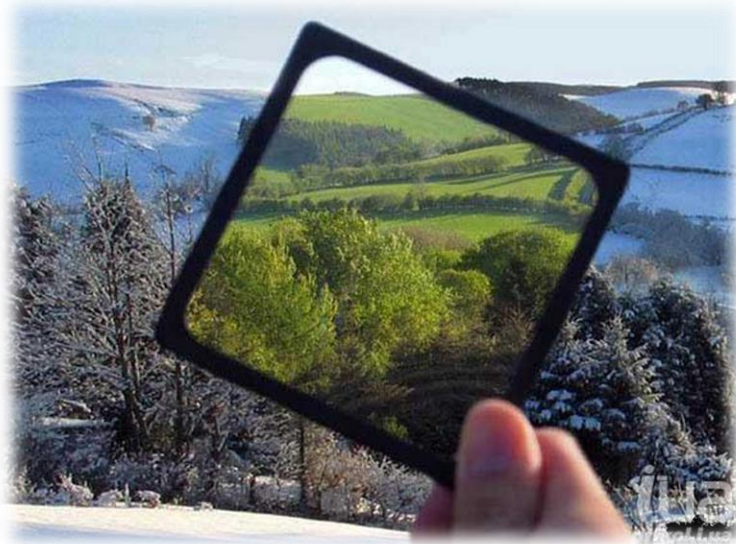


6



## Все?

- » Ми живемо в іншому світі, який рік тому ще важко було собі уявити



## Не все?

- » Багато залишилося колишнім, чи прийняло нові форми не змінюючи суті.



- » Представтеся, опишіть коротко свій стан.
- » З якими питаннями починаєте новий навчальний рік?
- » З якими труднощами по роботі з учнями стикнулись за час війни? Яку інформацію хотіли б сьогодні почути?

# РЕЗИЛЕНТНІСТЬ (RESILIENCE) І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



КРИЗОВА  
САМОДОПОМОГА  
ТА ДОПОМОГА  
БЛИЖНЬОМУ



# КРИЗОВА САМОДОПОМОГА ТА ДОПОМОГА БЛИЖНЬОМУ



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

## В загальному розумінні: Травма – (від грец. Траῦμα «рана»)

ушкодження, під яким  
розуміють порушення  
анатомічної цілісності або  
фізіологічних функцій  
органів та тканин тіла  
людини, що виникає в  
результаті зовнішнього  
впливу



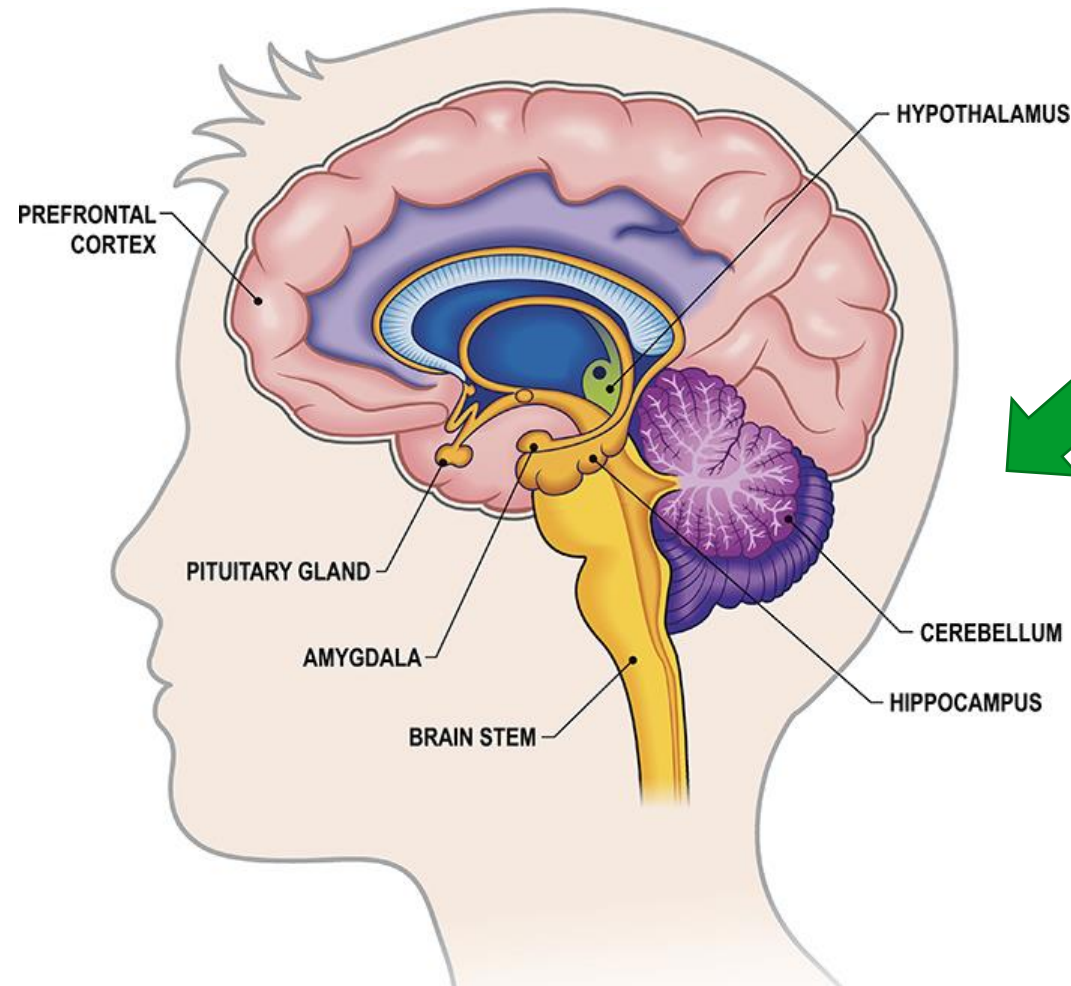
Якщо подивитись з боку  
психології:  
Травматична подія –  
це подія, в якій людина  
вважає, що існує явна  
небезпека для її життя,  
фізичного або психічного  
здоров'я, або для життя та  
здоров'я близької їй людини





ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

Активация лимбической системы (Amygdala). Мигдалеподібне тіло - регуляція емоційних реакцій. Збудження симпатичної гілки автономної нервової системи. Мобілізація організму для подолання загрози



Стрес  
Криза  
Травма

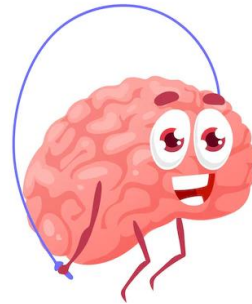


# ЯК ЛЮДИНА РЕАГУЄ НА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ASR- ASD-PTSD



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

- » Як реагує людина на травматичні події?
- » ASR – Acute Stress Reaction – Гостра Стресова Реакція (до 3-х діб)
- » ASD - Acute Stress Disorder - Гострий Стресовий Розлад (до 4-х -6-ти тижнів)
- » PTSD – Post Traumatic Stress Disorder – Посттравматичний стресовий розлад (1-2,3 місяці)



Пам'ятаєте масу історій, коли людина в критичній ситуації робить те, що начебто неможливо?

Що відбувається в організмі під час стресової ситуації?

Ведучу позицію в мозку займає Амігдала (емоційний центр нашого мозку). Підвищується м'язова сила, швидкість реакції. Коли ситуація приходить до норми – правління повертається до коркової системи головного мозку.





ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

Або які ще  
варіанти  
запропонуєте?  
Їх всі можна  
розділити на  
три блоки:

**БИЙ, БІЖИ,  
ЗАВМРИ.**



## ЯКОЮ МОЖЕ БУТИ РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

**Згадаємо один з екзаменів. Академічна група  
зазвичай різнобарвна у своїх реакціях:**

Є ті хто рветься йти першими, є хто останніми і т.д. На  
самому екзамені:

Зашарілися і мовчать. Або ж тихо починають плакати;

Забули усе що знали. Лепечуть щось несусвітнє;

Просять здати іншим разом, бо розгубилися;

Відтараторюють 2 сторінки тексту за 3 хвилини;

Розлючені, їх до такого не готували, чому не  
автоматом?

Гарно, звучно й виразно розповідають, якщо щось  
забудуть – викрутяться. Що ще на думку приходить?





ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

Стрес. Криза. Травма.

Серцево-судинна система

Легенева система

М'язова система

Травна система

Імунна система

Репродуктивна система

Видільна система



Карта стресу

# ЯКОЮ МОЖЕ БУТИ РЕАКЦІЯ НА СТРЕС

## БИЙ – БІЖИ – ЗАВМРИ

Фізіологія	Емоція	Розум (Когніція)	Поведінка
Тахікардія, підвищення серцевого ритму (кортизол), болі, розлади шлунково- кишкового тракту, мимовільне випорожнення, нудота, часте дихання, перестимуляція м'язів тощо	Гнів, тривога, сором, розгубленіс ть, страх, порожнеча, обмеження почуттів	Відсутність сну або постійний сон. Погана концентрація уваги, дезорієнтація, порушення пам'яті Нездатність навчатись, прогнозувати майбутнє, аналізувати	Онiмiннiя, цiпенiннiя, ступор, пiдвищенa активнiсть, агресiя, дратiвлiвiсть, дезорганiзова нiсть

**І не забуваймо: Мобілізація організму для подолання загрози. Це чудовий природній механізм, але має свої наслідки.**



ITC

ISRAEL TRAUMA COALITION

response. preparedness. resilience. RA

## СИГНАЛИ ASD – ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

- » Дисоціація – відчуття байдужості, відірваності від дійсності чи недостатня емоційність, погане розуміння навколишніх подій (приголомшення), почуття нереальності оточуючого, почуття нереальності власної особистості.
- » Деперсоналізація – стан відчуження від самого себе, коли споглядають за собою наче збоку.
- » Гіперзбудження – може виражатися у надмірній балакучості та/або в моторному збудженні.
- » Уникнення – уникання розмов про травмуючу подію, уникання відвідування місць, пов'язаних з подією тощо.
- » Ре-переживання – емоційне включення при згадці про травмуючу подію: начебто події продовжують відбуватися, відбуваються саме зараз. Нав'язливі спогади, реалістичні «флешбеки».
- » Порушення сну, проблеми з прийняттям рішень, зниження концентрація уваги та здатності запам'ятовувати. Зниження інтересу до важливих подій, нездатність прогнозувати майбутнє. Обмеження почуттів, нездатність відчувати (дозволяти собі відчувати) позитивні емоції.



**Підкреслимо, в більшості випадків це короткочасна  
НОРМАЛЬНА реакція, що потребує підтримки, а не терапії  
чи лікування.**

**ПЕРІОД З НАЙБІЛЬШОЮ ПОТРЕБОЮ ДО ВЗАЄМОДІЇ ЗІ СПЕЦІАЛІСТОМ – ДО 6-ТИ ТИЖНІВ, НАДАЛІ ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОЖЕ БУТИ ВЗАГАЛІ НЕ ПОТРІБНА.**

**1-2,3 МІСЯЦІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ: ЛЮДИНА АБО ПРИХОДИТЬ ДО НОРМИ АБО РОЗВИВАЄТЬСЯ PTSD.**

**Важливо! Діагноз PTSD (ПТСР) встановлює лікар психіатр! На що нам важливо звернути увагу:**

- » Пролонговану дію симптомів - симптоми, або не проходять взагалі та/або не знижується їх інтенсивність.
- » ТС, що постійно переживається – постраждалий говорить і демонструє емоційні реакції, як при проживанні травматичної події.
- » Емоційне заціпеніння чи уникнення.
- » Підвищена збудливість та почуття фізичного дискомфорту.
- » Нічні кошмари.
- » Ангедонія - нездатність отримувати задоволення від діяльності, яка зазвичай була для людини приємною.



**ISRAEL TRAUMA COALITION**  
response. preparedness. resilience. RA



## ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ, ЗАСПОКОЄННЯ ПОТЕРПІЛОГО:

Легкий та швидкий спосіб зниження рівня стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро «4 елементи» або «4 стихії».

Складається з 4-х простих вправ і може займати за бажанням від 1 до 10 хвилин.

- » **ЗЕМЛЯ - тіло.** «Джекобсон лайт» - принцип розслаблення через напругу. Мета – знизити тремор чи прибрати ефект «ватних ніг»:
- » Напружити і різко відпустити м'язи тіла
- » «Насос» - підняти плечі та опустити
- » Заземлитись: відчуваючи опору на землю чи підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо / сидимо / лежимо. Фокусуємося насамперед на фізичних відчуттях



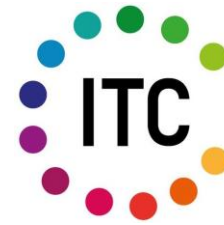
ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



# ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ, ЗАСПОКОЄННЯ ПОТЕРПІЛОГО:

Легкий та швидкий спосіб зниження рівня стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро «4 елементи» або «4 стихії».

- » **ПОВІТРЯ.** Декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перетіканням повітря всередину та назовні.
- » Контрольоване дихання: видих довше ніж вдих.
- » Дихання по квадрату, але починаємо з видиху. Принцип – уникнути «Інстинктивного дихання» - бажання зробити швидкий глибокий вдих та видих.



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

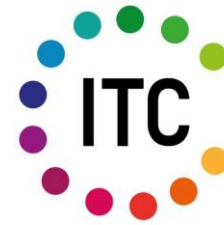


# ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ, ЗАСПОКОЄННЯ ПОТЕРПІЛОГО:

Легкий та швидкий спосіб зниження рівня стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро «4 елементи» або «4 стихії».

- » **ВОДА.** Або виділяємо слину, уявляючи як соковита скибочка лимона лежить у роті
- » Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.
- » **ВОГОНЬ.** Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору
- » Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна подумки). Даємо їм по 1 характеристиці.

**Не концентруємось на звуках та запахах навколо. Не чіпаємо емоції та переживання!**



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



# ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ, ЗАСПОКОЄННЯ ПОТЕРПІЛОГО:

## Дихання: Свічка і квітка

Підключаємо уяву: Відповідно нюхаємо квітку та задмухуємо свічку (глибокий вдих та видих).

## Тіло: Метелик (білатеральне подразнення мозку БПМ)

«Самообнімання»

Схрестивши на грудях руки плескаємо долонями, почергово, свої плечі. Від 8 до 10 поплескувань.

**Заземлення:** Назвіть 5 предметів, які ви бачите. 4 звуки, які ви чуєте. 3 предмети, яких ви можете торкнутися. 2 запахи, які ви можете відчути. 1 глибокий вдих. **Звуки та запахи лише за безпечних умов.**



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



## ТЕХНІКИ ДИХАННЯ:

### Дихання дракона

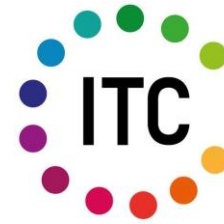
Покладіть долоні на обличчя таким чином, щоб прикрити ніс та рот. Вдихніть повітря через ніс і видихніть через рот із гучним звуком "А-а-а". Відчуйте тепло дихання руками.

### Дихання веселки

Проведіть пальцем по фіолетовій лінії справа – наліво, глибоко вдихаючи. Потім по синій лінії зліва – направо повільно видихаючи. Продовжуємо за іншими кольорами поки не дістанемося до червоної лінії.

### Дихання повітряної кульки

Уявіть, що ви надуваєте повітряну кульку і вона знаходиться у вашому животі. Тепер випустіть з неї все повітря, щоб вона повністю сдулася.



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA





# РЕЛАКСАЦІЯ ПО ДЖЕЙКОБСОНУ ДЛЯ ДІТЕЙ



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

## Котики

Уявіть собі, що ви гарні пухнасті котики. Вам дуже хочеться потягнутися.

Підніміть руки догори, голову відкиньте і тягніться вгору і назад. Відчуйте сильну напругу у м'язах рук, шиї, спини.

Тепер дайте рукам впасти і відчуйте приємне розслаблення у плечах...



## Лимон

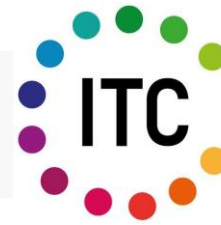
Уявіть, що в лівій руці у вас знаходиться половинка лимону.

Стисніть руку в кулак так сильно, щоб із лимона почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше.

А тепер киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилася, як їй приємно і спокійно... Знову стисніть лимон – міцно-міцно....



# РЕЛАКСАЦІЯ ПО ДЖЕЙКОВСОНУ ДЛЯ ДІТЕЙ



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



## Черепаха

Ви – черепаха, ви гуляєте та щипаєте травичку. Раптом неподалік виникла небезпека, і вам швидко потрібно сховати голову у плечі.

Втягуйте сильно-сильно. Ще сильніше, ще глибше голова занурюється в панцир. А зараз опустіть плечі, тому що небезпека минула, і розслабте їх. Відчуйте, як приємно відчути розслаблення та стан спокою.

## Високий паркан

Уявіть, що ви стоїте біля високого дерев'яного паркану, з іншого боку якого знаходиться фруктовий сад. У паркані виламана одна дошка, і вам потрібно пролізти в садок через вузьку щілину так, щоб не начіпляти скалок. Втягніть живіт якомога сильніше та акуратно починайте пролазити через цю щілину. Сильніше втягуйте живіт і прибирайте виступаючі частини тіла.

А зараз ви вже по той бік паркану, розслабте м'язи живота, наскільки це можливо. Ваш живіт відпочиває і знаходиться в стані приємного розслаблення...



# ГУМОР ТЕЖ Є ТЕХНІКОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА САМОЗАСПОКОЄННЯ.

PS: навіть чорний гумор.

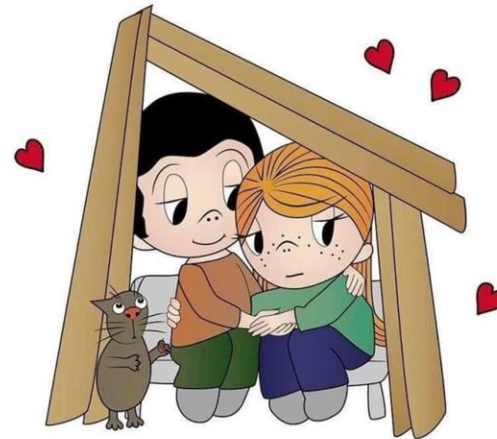


ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



**А де зараз можна  
почитати новини про  
ковід? Хочу трохи  
розслабитись...**

*Кохання це...*



*...шукати їй краще місце у  
бомбосховищі.*



# САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД (ААРОН АНТОНОВСЬКИЙ)



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

- » Психологічна резилентність – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здібності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом.

Активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань та підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною та універсальною передумовою розвитку найрізноманітніших форм патології.

Проф. Вадим Ротенберг

- » Підтримуючі фактори:
- » На рівні особистості. На соціальному рівні. На рівні поведінки. Знання своїх ресурсів.





ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

## САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД (ААРОН АНТОНОВСЬКИЙ)

Салютогенез відображає взаємозв'язок між здоров'ям, стресом та психофізіологічною адаптацією людини до умов життя. Чому деякі люди залишаються здоровими, незважаючи на важкий стрес?

Почуття когерентності – Sense of Coherence (SoC):

**Розуміння** – все, що відбувається зрозуміло і сприймається людиною як щось чітке, продумане та впорядковане. **Керованість** – людина відчуває, що в неї достатньо ресурсів, щоб упоратися з різними життєвими ситуаціями. **Свідомість** – людина відчуває власну причетність до того, що відбувається.

**СТРУКТУРА УСТАНОВОК ТА УМІНЬ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПЕРЕТВОРЕННЮ СИТУАЦІЇ СТРЕСУ У СИТУАЦІЮ ПРОЯВУ СВОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ (С. МАДДІТА С. КОБЕЙС)**

- » Залучення (commitment)
- » Контроль (control)
- » Прийняття ризику (challenge)



# ВІДНОВЛЕННЯ БЕЗПЕРЕРВНОСТІ ЖИТТЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

**Емоційна безперервність** – способи емоційного самовираження: спокій, збудження, веселощі, замкнутість, гнів, пригніченість. Нормалізації та легітимізація. Нормальність реакції на ненормальні обставини.

**Психофізіологічна безперервність** – наші уявлення про власне здоров'я (душевне та фізичне), про власне тіло. Сталість особистості.

**Функціональна безперервність** – соціальні ролі, які ми виконуємо : Батько, Мати, Дитина, Студент, Учень, Друг, Волонтер, Викладач і т.ін. – Стимулювати можливість відновити звичну діяльність. Якщо це неможливо – обрати нові. Протидіяти відчуттю безпорадності.

**Соціальна безперервність** – сім'я, друзі, колеги і т.ін. – Відновити соціальні зв'язки та структури підтримки, почуття приналежності до соціальних груп. Спрямувати на розмову про пережите з близькими.

**Когнітивна безперервність** – наші уявлення про світ навколо нас, норми, правила, причинно-наслідкові зв'язки, логіка і т.ін. – Відновити почуття контролю над станом речей.

За всіма напрямками важливо допомагати учням вибудовувати «містки» між минулим та майбутнім. Минуле пов'язує нас зі звичним, майбутнє – дає сенс та надію. Відновлення однієї безперервності допомагає відновлювати решту.



# ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА БЕЗПЕРЕРВНІСТЬ

- » Здатність до автономії: Здатність ставити цілі, досягати їх і отримувати «винагороду» Пов'язана з дофаміном. Ця здатність руйнується в результаті вживання наркотиків чи алкоголю. Здатність до виробництва сенсів. Постановка та досягнення простих цілей.
- » Постійність ідентичності, інтеграція, сталість: Здатність переносити різні стани свідомості одночасно, наприклад одночасно роздратування та любов до однієї людини. Здатність описувати себе й іншого з плюсами та мінусами. Почуття пов'язаності в часі, відчуття сталості особистості. Почуття єдності з тілом. Як інструмент відновлення – альбом із фотографіями.
- » Фізичний стан: тілесні відчуття, образ тіла, режим сну, фізична активність, рутина. Звертаємо увагу на будь-які патологічні прояви. Перенаправляти до спеціаліста за необхідності. Навчаємо технікам релаксації. Терапія рухом.

**Що підходить одній людині – може не мати сенсу для іншої.  
Тобто спираємось на ресурсні канали допомагаючи  
людині.**



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



# МОДЕЛЬ ПРОФ. ШМУЕЛЬ ЛААХД «З'ЄДНУЮЧИЙ МІСТ» (BASIC PH)

За цією моделлю існує шість способів реагування, шість шляхів, через які ми черпаємо сили та включаємо наші внутрішні ресурси:

## Складові основної моделі BASIC PH:

Belief – філософія життя, вірування та моральні цінності.

Affect – почуття, емоції

Social support - суспільство, функція, приналежність, ідентичність, соціальна організація

Imagination – дух творчості, уява

Cognition - свідомість, реальність, думка

Physiology – фізичні, тілесні відчуття та діяльність.

Також відчуття аналізаторів (запахи, смаки....)



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA





## МОДЕЛЬ ПРОФ. ШМУЕЛЬ ЛААХД «З'ЄДНУЮЧИЙ МІСТ» (BASIC PH)



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

Ресурсні канали: Тіло. Розум (когніція, логіка). Почуття (емоції). Віра. Соціум. Уява.

У всіх перелічених ресурсів є темна та світла сторони (конструктивна та деструктивна). Відповідно те, що дійсно приносить нам користь – та те, що нам шкодить, навіть коли здається чимось допомагає.

- » Через тіло – фізичні відчуття такі, як: прогулянки, копирсання на городі чи у квітах, їжа, запахи, душ, обійми, поглажування домашніх улюбленців, прибирання.
- » Через розум – ведення щоденника, пошук інформації, упорядкування речей, структурування та аналіз інформації.
- » Через емоції: перегляд кіно та серіалів, читання художньої літератури, слухання музики, вираження та висловлювання емоцій, забавки з дітьми чи тваринами.
- » Через віру – молитви, амулети, прикмети, гороскопи. Тобто будь-яка віра: хоч у Бога, хоч у ЗСУ, хоч у сусідську відьму.
- » Через соціум – розмови з близькими і не тільки людьми, задушевні бесіди та просто проговорення проминувших подій, побути серед звичного оточення людей
- » Через уяву – творчість: майструвати, малювати, співати. Мріяти, або переноситись в уяві в вигадані світи, насолоджуватись чужою творчістю



## ЯКІ РЕСУРСНІ КАНАЛИ ДЛЯ ВАС ПРОВІДНІ?



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA



Пам'ятаймо: не завжди все є тим, чим здається на перший погляд. Доречним прикладом буде кіт. Якщо нас заспокоює його муркіт і ігри – то є емоційний канал. Якщо нас заспокоює його гладити й тримати на руках – тілесний. А який канал у автора відео?

[https://www.youtube.com/watch?v=J7UwSVsiwzl&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=J7UwSVsiwzl&feature=emb_logo)



# ЯКІ РЕСУРСНІ КАНАЛИ ДЛЯ ВАС ПРОВІДНІ?



ISRAEL TRAUMA COALITION  
response. preparedness. resilience. RA

Розбиваємось на групки по 3 людини. Одна з них (бажаюча) розповідає про обрану стресову подію з життя. Інші розпитують її: яким чином вона з нею справилась, що робила, чим себе займала. Пробують визначити провідні ресурсні канали для розповідаючої.

Оголошення значення карток, що обирались на початку.

**Опитувальники (2 варіанти) залишаю в якості домашнього завдання.**

