

# ПРОТОКОЛ

## надання ППД людині з ознаками страху

| <b>Страх</b>  | <b>Психологічні та організаційні заходи</b>   |
|---|---|
| <b>Ознаки</b>   | <b>Перший рівень</b>  |
| Захоплення уваги об'єктом, що викликає страх, нездатність самостійно «відволіктися» від нього («не бачить» інших стимулів, через що виглядає «неуважним», робить помилки, діє не зовсім адекватно до ситуації). | <p>Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Уbezпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації.</p> <p>Зробіть припущення щодо стимулів (об'єктів), які найбільш пов'язані з виникненням реакції страху. Спробуйте прибрати їх з поля уваги (з поля зору, слуху тощо).</p>  |
| Сильне серцебиття, збліднення, поверхневе дихання.  | Допоможіть постраждалому оволодіти собою: покладіть його руку собі на руку (ви маєте бути спокійним), щоб він відчував ваше спокійне дихання. Спонукайте його дихати з вами в одному ритмі. Керуйте процесом: «Вдих... видих... вдих... видих». Дихайте глибоко і рівно. Можете використати дихальну вправу для заспокоєння (вдихайте глибоко в живіт і повільно видихайте). Дайте попити холодної води (nehай п'є дрібними ковтками) чи дайте посмоктати м'ятну цукерку (sam процес ковтання, смоктання заспокоює, відволікає увагу від зовнішніх об'єктів). |
| Знижений контроль власної поведінки. Можливе намагання втекти з місця небезпеки.  | Якщо постраждалий говорить, то слухайте його, проявляйте зацікавленість, співчуття, розуміння, терплячість.   |
|   | Відволічіть його від ситуації, яка викликає реакцію страху, задавайте питання чи просіть зробити щось, що займе його увагу (перелічити речі в приміщенні, пограти в ігри на телефоні тощо).   |
|   | Розімніть найбільш напружені м'язи плечей, передпліччя, шиї, потилиці (обов'язково запитавши дозволу).  |

Запропонуйте вправу «Безпечне місце». Спробуйте мобілізувати власні ресурси постраждалого для подолання страху, актуалізуючи важливі для нього мотиви.

**Другий рівень**

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Оцінити здатність постраждалого адекватно оцінювати ситуацію, контролювати свою поведінку.</p>  |
|  | <p>Навчити вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад, «Безпечне місце».</p>   |
|  | <p>Порадити батькам/близьким наглядати за потерпілим.<br/>Прийняти рішення щодо здійснення заходів постійного нагляду та психологічної або медичної допомоги.</p>          |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Третій рівень</b></p>  |
|  | <p>Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для реагування на стресову ситуацію страхом (особливості емоційно-вольової сфери).</p> |
|  | <p>Консультація щодо формування здатності до саморегуляції психічних станів, посилення смислової регуляції діяльності.</p>   |
|  | <p>Навчання вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад, «Безпечне місце».<br/>Порекомендувати заняття спортом чи фізичними вправами.</p>   |

\*Лист МОН №1/3872-22 від 04.04.2022 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»

