

8. Емоційний стан. Контроль власної поведінки

У кризових ситуаціях, зокрема під час війни, страх — це природна емоція. Ви можете відчувати страх за себе, за своїх рідних, за свою батьківщину чи за своє майбутнє. Страх також може супроводжуватися тривогою.

Заспокоїться та навчитися контролювати власні емоції під час війни допоможуть наступні практики.

- Дихальні вправи. Дуже ефективною у плані заспокоєння є дихальна практика під назвою "Квадрат". Після глибокого вдиху потрібно дорахувати до 4 та видихнути. Після 4 секундної паузи необхідно знову глибоко вдихати.
- Робота тілом. У цьому випадку людині потрібно постійно перевіряти наявність контакту з власним тілом. Для цього можна ставити собі прості запитання: "Де я зараз?", "Чи тут безпечно?", "Чи в безпеці мої рідні та друзі?". Якщо поруч є інші люди встановити контакт з власним тілом буде простіше, адже, ефект присутності пригнічує відчуття страху.
- Планування дня. Як би важко не було, але життя триває і навіть під час війни не слід забувати про справи щоденні. Щодня вранці необхідно скласти список справ на день. Це повинні бути прості задачі, які легко виконати, наприклад, вигуляти собаку, сходити в магазин за продуктами тощо. Це необхідно для того, щоб повернути людині бажання жити далі.
- Вітаміни для підтримання нервової системи в нормі. Вітамінні комплекси та інші добавки допоможуть підтримувати здоров'я організму зсередини. Завдяки цьому людина почуватиме себе краще та бадьоріше.

Впоратися зі страхом допомагає взаємна підтримка. Зі страхом, як і з іншими т. зв. негативними емоціями, найкраще боротися не намаганням «іти проти нього» і робити вигляд, що він нас не стосується, а усвідомленням того, що ми маємо страх і вчимося зі своїм страхом жити.

Відповідно до своїх сучасних можливостей можете спробувати один із нижче вказаних способів боротьби зі страхом та іншими негативними емоціями:

- Спробуйте витворити собі сховок, у якому б ви почувалися безпечно. Це не обов'язково мусить бути якесь місце, це можуть бути люди, які вас оточують. Таким сховком також може бути якесь уявлення чи спогад або ж якась діяльність.
- Не намагайтеся тамувати страх, адже йдеться про природну емоцію, тому дуже важливо знайти спосіб, за допомогою якого ви зможете вивільнити і виявити свій страх. Можете кричати, плакати або когось обійняти.
- Якщо ви маєте якусь близьку людину поза межами України, можете її також попросити про таку допомогу. Ваші близькі за межами України можуть відчувати вину за те, що не беруть участі в захисті України. Тому багато з них будуть вам вдячні за можливість підтримувати вас хоча б на відстані.

- Якщо ж ви нікого з близьких не маєте або якщо ви не можете ділитися з ними своїми проблемами, можете телефонувати на гарячу лінію, створену спеціально для вас і саме для таких потреб. Також ви можете використати онлайн-платформи, які наразі надають безкоштовну психологічну допомогу.
- Безумовно, бувають моменти, коли ви мусите свій страх на якийсь час затамувати, тому що вам необхідно зробити щось дуже важливе. У такий час намагайтеся бути дуже уважними до себе і до своїх близьких. Коли кризова ситуація минеться, зупиніться на мить і усвідомте, що те, що ви зробили і те, що ви витримали, відбулося не без страху, а, навпаки, наперекір страху.

Однією з реакцій на кризову ситуацію є т. зв. напад тривоги. Цьому нападу можна запобігти, оскільки ви можете помітити його початок. Ви можете відчути невгамовну тривогу, що посилюється до граничної межі, коли починається сам напад, який триває, зазвичай, 30 хвилин. Якщо ви почнете помічати у себе перші ознаки нападу тривоги, ви зможете запобігти йому поступовим зниженням рівня тривоги.

Якщо ви відчуваєте тривогу, можете спробувати кілька разів на день робити такі вправи:

- Спробуйте оцінити рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10 (10 – це найвищий можливий рівень стресу).
- Глибоко вдихніть = глибоке вдихання носом, видихання через рот.
- Плавна нахиліть голову вперед, наскільки вам дозволяє шия; потім назад; в один бік; в інший бік і поверніть її у початкове положення.
- Підніміть одну руку над головою і сильно потрусіть нею, так, ніби хочете зняти з неї всю напругу; опустіть руку назад до тіла і все те саме повторіть з іншою рукою.
- Станьте рівно й енергійно потрусіть однією ногою, а потім іншою.
- Якщо під час цих вправ вам смішно, то посміхніться.
- Випрямтеся і намагайтеся зосередити свою увагу на те, як ваші стопи торкаються землі/підлоги.
- Тримайте свою голову прямо, а стопи притисніть на землю.
- Дозвольте собі посміхатися, тільки злегка.
- Потрясіть руками.
- Вільно нахиліться вперед, ноги тримайте витягнутими, руки вільно опустіть.
- Випрямтеся і спробуйте знову оцінити рівень свого стресу за шкалою від 1 до 10.

Кризові ситуації також можуть призводити до розвитку панічних атак. Вони менш передбачувані і часто виникають раптово. Панічна атака триває до 10 хвилин. Вона виникає через парадокс, коли страх породжує боязнь того, що ви маєте страх. Це замкнене коло, яке потрібно розірвати. Для того, щоби впоратися з панічною атакою, необхідні подальші/дещо інші процедури, ніж для боротьби з нападом тривоги.

9. Правила поведінки при травматичному стресі

Захисні механізми. Якщо вони спрацьовують і психіка обороняється – це добре. Небезпека може бути, коли захисні механізми, як-от дисоціація, деперсоналізація, людина використовувала так часто, що це стало частиною особистості. Так може трапитися, якщо в людини було травматичне дитинство з насиллям. А коли в дорослому віці людина переживає травматичну подію, то заходить у такі стани – і з них важче вийти.

Розум, когнітивна сила. Це не означає, що якщо в людини низький IQ, то вона не впорається. Це просто один із чинників, який може допомогти. Якщо в людини є здатність до аналізу та встановлення причинно-наслідкових зв'язків, це дає змогу структурувати досвід, інформацію та сприяє подоланню наслідків.

Вік і зрілість. Подумайте, як ми визначаємо, скільки людині років. Фізіологічно, на вигляд, за паспортом, а ще враховуємо психологічний вік. Наприклад, людина, яка має алкоголічну залежність, на вигляд може мати 50 років, у паспорті – 30, починаємо говорити з людиною, а її психологічний рівень розвитку зупинився десь у підлітковому віці. І це – ризик. В ідеалі вік людини має відповідати її паспортному віку. Це свідчить про зрілість. Тоді людина краще справляється з травматичними ситуаціями.

Попередній досвід. Якщо людина – каскадер, робота якого – перекидатися на автомобілях, – це її досвід. Тому, коли вона потрапить в аварію за кермом, то переживатиме це менш стресово, ніж людина, яка вперше сіла за кермо – і відразу потрапила в аварію.

Механізми подолання і взірці поведінки. У кризовій ситуації важливо, аби хоча б одна людина показувала, що знає, що робити. А якщо вона справді знає, що робити, – це взагалі чудово. Тоді інші люди дивляться на неї й не впадають у паніку, а гуртуються та починають якимось виходити зі ситуації.

Сила “Я” – це про наші характерологічні особливості. Є люди, яким море до колін, а є такі, що поріжуть палець – і вже плачуть. Також є різні типи нервової системи – у когось стійка, у когось – чутливіша.

10. Розташування захисних споруд цивільної оборони

Захисні споруди цивільного захисту - інженерні споруди, призначені для укриття і тимчасового захисту людей, техніки та майна від небезпеки, що може виникнути або виникла внаслідок надзвичайних ситуацій у мирний час, а також від дії засобів ураження в особливий період. Захисні споруди поділяються на сховища та протирадіаційні укриття і є основним засобом колективного захисту населення;

Протирадіаційні укриття — негерметичні захисні споруди, які забезпечують захист людей від негативного впливу іонізуючого випромінювання у разі радіоактивного забруднення місцевості;

Реконструкція захисної споруди — перебудова захисної споруди, яка передбачає удосконалення, відновлення або збереження її захисних властивостей, поліпшення умов для розміщення людей (заміну або удосконалення внутрішнього оснащення та інженерно-технічного обладнання тощо) та/або зміну її основних геометричних розмірів чи положення окремих частин, зокрема під час будівництва над нею або поблизу неї нових будівель чи споруд, у тому числі з метою її використання для господарських, культурних та побутових потреб;

Сховища — герметичні захисні споруди, які забезпечують умови для перебування у них людей, техніки та майна протягом двох діб з метою їх захисту від негативного впливу небезпечних хімічних та радіоактивних речовин, високих температур і продуктів горіння у разі виникнення пожеж, катастрофічного затоплення, а також від дії засобів ураження;

11. Поведінка з незнайомими людьми. Розповсюдження власних дій та планів ненадійним людям.

Поведінка з незнайомими людьми:

- Не обов'язково допомагати незнайомим людям, навіть якщо цього вимагає ситуація або суспільна мораль, це небезпечно. Краще повідомте про проблему своїм батькам чи будь-яким дорослим, які проходять поруч.
- Не потрібно говорити стороннім інформацію про себе, про батьків, місце проживання тощо.
- Дії повинні бути спрямовані на припинення будь-якого спілкування з незнайомцями. Після того, як будете в безпеці, обов'язково потрібно розповісти про події батькам або знайомим дорослим.

При зустрічі з підозрілою незнайомою людиною на вулиці алгоритм дій дитини може бути наступним:

Перший крок безпечної поведінки: оцінити ситуацію

Дітям варто усвідомити, що кожен незнайомець, що стоїть перед ними - людина потенційно небезпечна.

Другий крок безпечної поведінки: відійти на безпечну відстань

Тримайтеся на безпечній дистанції від незнайомої людини. Якщо підозрілий суб'єкт йде на зближення, потрібно швидко йти, або тікати від нього в безпечному напрямку.

Третій крок безпечної поведінки: припинити спілкування

Серед зловмисників знайдеться чимало прекрасних психологів, які зможуть легко «заговорити» дорослу людину, не кажучи вже про дитину. У цьому випадку розмову з сумнівним співрозмовником діти можуть припинити словами «Вибачте, мені потрібно

запитати дозволу батьків», «Вибачте, не можу Вам в цьому допомогти, запитайте у дорослих» і так далі.

Четвертий крок безпечної поведінки: піти в безпечне місце

Не даючи незнайомцеві договорити, дитина може підійти до знайомих батьків інших дітей, що знаходяться у дворі, або піти додому, тримаючи незнайомця в полі зору. А опинившись у повній безпеці, зв'язатися з батьками і повідомити їм про подію, дослівно переказуючи розмову з незнайомою людиною.

12. Як пережити кризу та зберегти спокій

СТРАХ. Як допомогти?

- Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один;
- Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі;
- Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;
- Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла;

СТУПОР. Як допомогти?

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.

- Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо;
- Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні;

Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції.

ПЛАЧ. Як допомогти?

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

«ІСТЕРИКА». Як допомогти?

Ознаки істерики: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

- Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас;

- Несподівано вчинить дію, яка може сильно здивувати. (наприклад, гучно плесніть долонями);
- Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном;
- Після істерики настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати;

ПАНІЧНА АТАКА. Як допомогти?

- Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу;
- Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно;
- Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує;

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ. Як допомогти?

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

- Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд;
- Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад;
- Не можна обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки;

АГРЕСІЯ. Як допомогти?

- Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості);
- Дайте людині можливість випустити емоції;
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням;
- Демонструйте доброзичливість;
- Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями;

Варто розуміти, що ті реакції й емоції, які виникають у людей під час кризи — абсолютно природні. У таких ситуаціях надзвичайно важливо зберігати спокій та не панікувати.

13. Правила поведінки у соцмережах. Офіційна інформація. Фільтр новин.

Користуючись Інтернетом необхідно дотримуватися правил:

- Ніколи не давайте приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи) без дозволу батьків.
- Якщо хтось говорить вам, надсилає вам, або ви самі віднайшли у мережі щось, що бентежить вас, не намагайтеся розібратися в цьому самостійно. Зверніться до батьків або вчителів – вони знають, що треба робити.
- Зустрічі у реальному житті із знайомими по Інтернет-спілкуванню не є дуже гарною ідеєю, оскільки люди можуть бути дуже різними у електронному

спілкуванні і при реальній зустрічі. Якщо ж ви все ж хочете зустрітися з ними, повідомте про це батьків, і нехай вони підуть на першу зустріч разом з вами.

- Не відкривайте листи електронної пошти, файли або Web-сторінки, отримані від людей, яких ви реально не знаєте або не довіряєте.
- Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.
- Завжди дотримуйтесь сімейних правил Інтернет-безпеки: вони розроблені для того, щоб ви почували себе комфортно і безпечно у мережі.
- Ніколи не робіть того, що може коштувати грошей вашій родині, окрім випадків, коли поруч з вами батьки.
- Завжди будьте ввічливими у електронному листуванні, і ваші кореспонденти будуть ввічливими з вами.
- У електронних листах не застосовуйте текст, набраний у ВЕРХНЬОМУ РЕГІСТРІ – це сприймається у мережі як крик, і може прикро вразити вашого співрозмовника.
- Не надсилайте у листі інформації великого обсягу (картинки, фотографії тощо) без попередньої домовленості з вашим співрозмовником.
- Не розсилайте листи з будь-якою інформацією незнайомим людям без їхнього прохання – це сприймається як “спам”, і звичайно засмучує користувачів мережі.
- Завжди поведіться у мережі так, як би ви хотіли, щоб поводитися з вами!

14. Дії у разі виявлення невідомих людей на вашій території.

Зустріти незнайомця діти можуть не тільки на вулиці, але і вдома. Відчиняти двері відразу не можна - спочатку потрібно подивитися у вічко і запитати «хто там?». Незнайомих людей пускати в квартиру не можна, навіть якщо вони представляються електриками, листоношами або сантехниками.

Не розмовляти і не розповідати про себе. Розмову з незнайомими людьми підтримувати не можна. Потрібно просто сказати, що спілкуватися з чужими не дозволяють батьки. Будь-які питання слід ігнорувати, навіть якщо вони здаються нешкідливими.

Не погоджуватися на пропозиції. Щоб зацікавити дитину, незнайомиць може запропонувати покататися на машині, показати незвичайну іграшку або навіть взяти участь в конкурсі з щедрими призами. Погоджуватися на такі привабливі пропозиції ні в якому разі не можна - це пастка.

Не приймати подарунки. Якщо незнайомиць хоче вручити цукерку, шоколадку або іграшку, потрібно відмовитися і пройти повз. Безкоштовним подарункам від чужих людей довіряти не можна.

Не вірити незнайомцям. Людина може запевняти дитину, що вона хороший друг її батьків, але вірити цьому не можна. Особливо, якщо незнайомиць пропонує

підвезти або проводити дитину додому. Вірити можна тільки в одному випадку - якщо батьки заздалегідь попередили дитину про те, що за нею приїде друг сім'ї.

Не заходити в ліфт або під'їзд з незнайомими. Потрібно дочекатися, поки вони пройдуть або поїдуть, а вже потім заходити в під'їзд або ліфт. Ще краще зателефонувати додому і попросити кого-небудь з членів сім'ї зустріти біля під'їзду.

Відійти в людне місце, привернути увагу оточуючих в разі небезпеки. Якщо чужа людина намагається схопити дитину або загрожує їй, потрібно закричати, щоб привернути увагу перехожих до подій.

Під час війни російські окупанти можуть переодягатися в одяг військових ЗСУ, змінювати автомобілі й видавати себе за українців. Тому треба бути пильним та слідкувати за тим, як і з ким ви говорите.

Спілкування в безпечному місці

Під час війни краще не розпочинати розмови без потреби. Говорити з незнайомцями в магазинах, транспорті чи аптеках може бути недоцільно. Звісно, ви можете обмінятися кількома підбадьорливими словами з іншими. Але якщо хочете виговоритися, то робіть це в колі людей, яким ви довіряєте. Коли бачите або вам здається, що незнайомиць потребує психологічної підтримки, заговоріть до нього та поцікавтеся, чи можете ви якось допомогти. Якщо допомога потрібна вам, зверніться до конкретної людини. Вона швидше зреагує на ваше прохання, аніж натовп.

Спілкування в небезпечному місці

У місцях з підвищеною небезпекою радимо дбати про себе й обмежуватися тільки важливими для вас питаннями. Наприклад, щодо фізіологічних потреб. Якщо ви та люди довкола в безпеці, можна вести спокійні й негучні розмови, щоб не турбувати зайвий раз інших. Не піднімайте політичні теми, не варто згадувати трагічні події, які відбуваються не у вашому місті. У багатьох відчуття втоми та виснаження, тому негативні меседжі сприйматимуться ще болісніше.

Натомість обговоріть, що відбувається навколо вас і що ви разом можете зробити для своєї безпеки.

Спілкування в умовах окупації

Будьте максимально обережними. Не розпочинайте дискусії, адже ваші політичні переконання можуть відрізнятись від думки незнайомих людей. Інколи мовчання може вберегти від поганих наслідків.

Раніше ми розповідали про бот «Дзвінок другу», який самостійно зателефонує росіянам і білорусам, щоб пояснити ситуацію в Україні.

15. Невідомі посилання. Хакерські атаки. Фейкові повідомлення.

Інформаційний простір дозволяє бути на зв'язку з рідними, дізнаватись останні новини з фронту, хоч якось контролювати те, що відбувається навколо. Для дітей та підлітків інтернет залишається світом розваг та спілкування з друзями. Але важливо пам'ятати, що за позначкою геолокації на пості чи фотографії, веселим відео в соціальній мережі чи одним повідомленням може ховатися справжня небезпека. Особливо під час війни, коли інфопростір використовують окупанти для військових нападів на українські міста.

- Якщо хтось із користувачів у мережі просить приватну інформацію (особистий номер телефону чи номер батьків, де батьки працюють, де родина зараз перебуває, яка ситуація в місті, де розміщується військова техніка в місті чи військові об'єкти) — таку інформацію в жодному разі не можна передавати. Навіть якщо це онлайн-друг, якого дитина знає в реальному житті. Адже зараз дуже часто особисті профілі зламують для отримання інформації або створюють фейкові профілі.
- Не можна знімати розміщення та пересування військової техніки та військових у місті, де перебуває дитина. Оскільки окупанти можуть переглядати відкриті профілі українців для визначення місця розташування військових для подальшого нападу. А також злочинці можуть намагатися вести листування з дитиною для шантажу чи примушування до отримання інформації про розміщення техніки в місті.
- Не знімати місця вибухів та потрапляння снарядів, оскільки окупанти можуть використовувати фото- та відеодані, які потрапили в мережу, для коригування подальшого нанесення вогню по місту.
- Не переходити за невідомими посиланнями, які були надіслані в приватні повідомлення в будь-якій соціальній мережі чи месенджері. Адже за ними можуть ховатися хакерські атаки.
- Якщо ви переглядаєте та обговорюєте новини з дитиною, варто переконатися в їхній правдивості. Усі новини, заяви високопосадовців та обмеження в містах краще повторно перевірити в офіційних каналах комунікації, на офіційних сайтах державних установ, в офіційних Telegram-каналах посадовців.
- Якщо дитину автоматично додали до невідомих груп, важливо відписатися від них та заблокувати їх. А також розповісти про це дорослим.
- Якщо до дитини хтось пише з проханням допомоги або виконати спеціальне завдання, важливо, щоб дитина повідомила про це дорослим. Варто разом зробити скріншот групи, повідомлень та через онлайн-форму звернутися до кіберполіції — <https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>.

16. Дії під час атаки з застосуванням хімічної зброї.

Хімічна зброя є вкрай шкідливою, а її використання не завжди вдається швидко визначити.

Саме тому важливо слідкувати за повідомленнями офіційних джерел інформації та чітко дотримуватись інструкцій, які вони надають. Такі повідомлення мають містити:

- оголошення про ознаки застосування хімічної зброї;
- основні ознаки виявлених хімічних речовин;
- територію їхнього застосування;
- рекомендації щодо запобігання ураження та надання первинної допомоги;
- способи звернення для постраждалих осіб та номери екстрених служб;
- вказівки для осіб, які потребують евакуації з зони ураження;

Базові повідомлення про хімічну тривогу є загальними для всіх категорій хімічних речовин. Після підтвердження використання конкретних видів хімічної зброї офіційні повідомлення та вказівки будуть деталізовані.

Ознаки застосування хімічної зброї

Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі зовнішні ознаки застосування хімічної зброї:

- двоє або більше осіб стали недієздатними з незрозумілих причин;
- знайдено невідомі рідини, порошки або пари;
- відчуються незрозумілі запахи або смаки;
- знайдено невідомі та/або покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання;
- спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах);
- спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).

Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин.

Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!

Що робити, якщо ви опинились поблизу зони ураження хімічною зброєю:

Якщо ви на вулиці:

- Залиште територію ураження. Чим коротшим буде контакт з хімічними речовинами та чим далі ви будете від епіцентру ураження, тим меншою буде потенційна шкода від них;

- Намагайтесь рухатись швидко, але не бігти. Ваше дихання має бути спокійним та повільним, щоб вдихати якнайменше отрути;
- Знайдіть укриття поблизу. Якщо це можливо, повертайтеся у своє помешкання;

Якщо під час хімічної тривоги ви в приміщенні:

- Якщо можливо, підніміться на найвищий поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей;
- Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні;
- Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин;
- Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю;

Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини:

- З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів;
- Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин;
- Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою;
- Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті.

17. Поведінка в інтернеті. Небезпечність спілкування з незнайомими людьми. Співпраця з ворогом.

15 березня набув чинності Закон України від 03.03.2022 р. № 2108-IX «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо встановлення кримінальної відповідальності за колабораційну діяльність» (далі – Закон № 2108), яким в Україні передбачено кримінальну відповідальність за вчинення низки діянь, що сприяють збройній агресії на території України. У попередніх публікаціях ми розглядали окремі склади злочину у вигляді колабораційної діяльності, які пов'язані із виконанням функцій місцевого самоврядування або забезпеченням окремих публічних послуг. Сьогодні поговоримо про інші склади, що охоплюються поняттям «колабораційна діяльність», які можуть вчинятися іншими посадовими та службовими особами, працівниками комунальних підприємств, установ та організацій, або навіть пересічними мешканцями територіальних громад.

Законом № 2108 було передбачено кримінальну відповідальність за:

- публічне заперечення громадянином України здійснення збройної агресії проти України, встановлення та утвердження тимчасової окупації частини території України;
- публічні заклики громадянином України до: підтримки рішень та/або дій держави-агресора, збройних формувань та/або окупаційної адміністрації держави-агресора; співпраці з державою-агресором, збройними формуваннями та/або окупаційною адміністрацією держави-агресора; невизнання поширення державного суверенітету України на тимчасово окуповані території України.

Найстрашніше у цій війні – це страждання українських дітей. Вони змушені стикнутися не лише з фізичними пошкодженнями, голодом, підвищеним ризиком захворюваності, а й з цілою низкою моральних страждань, обумовлених страхом смерті чи травмування, переживання за свої родини, жахом від подій навколо, ресоціалізації та ще значної кількості чинників.

У такий момент діти та підлітки особливо вразливі. Відповідно, новели кримінального законодавства передбачають особливу відповідальність за поширення антиукраїнської пропаганди у сфері освіти.

Зокрема, ч. 3 ст. 111-1 КК України передбачає кримінальну відповідальність за здійснення громадянином України пропаганди у закладах освіти незалежно від типів та форм власності з метою сприяння здійсненню збройної агресії проти України, встановленню та утвердженню тимчасової окупації частини території України, уникненню відповідальності за здійснення державою-агресором збройної агресії проти України, а також за дії громадян України, спрямовані на впровадження стандартів освіти держави-агресора у закладах освіти.

Такі дії караються виправними роботами на строк до 2-х років або арештом на строк до 6 місяців, або позбавленням волі на строк до 3-х років з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк від 10 до 15 років.

Забезпечуєш окупанта – здійснюєш колабораційну діяльність

Частина 4 ст. 111-1 КК України передбачає кримінальну відповідальність за передачу матеріальних ресурсів незаконним збройним чи воєнізованим формуванням, створеним на тимчасово окупованій території, та/або збройним чи воєнізованим формуванням держави-агресора, та/або провадження господарської діяльності у взаємодії з державою-агресором, незаконними органами влади, створеними на тимчасово окупованій території, у тому числі окупаційною адміністрацією держави-агресора.

Такі дії караються штрафом до 10000 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (170 000 грн) або позбавленням волі на строк від 3 до 5 років, з позбавленням права обіймати певні посади або займатися певною діяльністю на строк від 10 до 15 років та з конфіскацією майна.

18. Дії при вимиканні електрики

Якщо ви на вулиці і біля вас обірвало лінії:

- Не торкайтесь проводів, і не намагайтесь їх полагодити!
- Якщо провід, обірвався й упав поблизу – виходьте із зони ураження струмом дрібними кроками або стрибками (тримаючи ступні ніг разом), щоб уникнути ураження струмом.
- Бачите обірваний дріт лінії електропередач – не підходьте до нього ближче, ніж на 8м та повідомте диспетчера ремонтно- експлуатаційного управління або обленерго (телефони диспетчерів вказані на розподільчих щитах, силових шафах, трансформаторних підстанціях).
- Знайдіть найближче укриття або прямуйте додому.

Якщо ви вдома і вимкнулась електрика:

- Вимкніть з розеток електроприлади, щоб уникнути їх пошкодження через перепади напруги.
- Не використовуйте газові плити для обігріву. Є небезпека отруїтись чадним газом.
- Якщо в домі є ліфт, переконайтеся, що у ньому ніхто не застряг.
- Навідайтесь до сусідів похилого віку і дізнайтесь, чи необхідна їм допомога.
- Стежте за офіційними повідомленнями влади або ДСНС. Якщо мобільна мережа не працює, знайдіть радіо на батарейках.
- Якщо ви використовуєте генератор – встановіть його поза межами приміщення і подалі від вікон.

Заздалегідь майте вдома:

- радіоприймач та ліхтарики на батарейках;
- запас сірників, свічок і сухого спирту;
- заряджений павербанк ;
- тижневий запас питної води та консервів або сублімованої їжі;
- аптечку, включаючи особисті ліки мінімум на тиждень.

19. Правила поведінки в зоні бойових дій

У кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними й сфокусованими, не реагувати на можливі провокації. Від цього залежатиме ваша безпека.

Радимо дослухатися таких порад:

- Завжди носіть із собою документ, що посвідчує особу. Гроші й документи тримайте в різних місцях: так у вас буде більше шансів їх зберегти.
- Тримайте в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати, хронічні захворювання тощо).
- Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою без важливої причини, уникайте місць скупчення людей.
- За можливості уникайте демонстрації патріотичної атрибутики: це може спровокувати агресора.
- Пам'ятайте, де розташовані найближчі від оселі, роботи чи місць, які ви часто відвідуєте, сховища та укриття.

У жодному разі:

- Не повідомляйте про свої плани людям із сумнівною репутацією та малознайомим.
- Не сперечайтесь з незнайомими людьми, щоб уникнути можливих провокацій.
- Уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин.
- Не фотографуйте й не знімайте відео в присутності людей у військовій формі.
- Не спостерігайте за ходом військових дій, ховайтеся одразу, як почуєте постріли.
- Не носіть із собою зброї, не показуйте військовим нічого, що навіть за формою може нагадувати зброю.
- Не підбирайте покинутої зброї або боєприпасів.
- Не торкайтесь вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети можуть бути заміновані.
- Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу чи одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги.

20. Як одягатись на вулицю у випадку вимкнення вуличного освітлення

Через обстріли росіянами об'єктів енергетичної інфраструктури, можливе аварійне вимкнення вуличного освітлення, або планове – з метою економії електроенергії. Через це водіям не завжди добре видно пішоходів на вулиці. Тож радимо вам звернути увагу на підбір одягу в темний час доби.

- ***Обирайте речі світлого кольору:*** так вас легше помітити на дорозі. Людей у чорному майже не видно, коли немає вуличного освітлення. Не обов'язково надягати все біле. Світлим має бути половина вашого одягу (куртка або штани)
- ***Придбайте світлоповертальні елементи одягу:*** це може бути браслет, стрічка на руку чи рюкзак, наклейка або жилет. Так вас точно помітить

водій. За статистикою, світловідбивачі зменшують ризик наїзду авто в шість разів.

Як носити світлоповертальні елементи?

- їх варто розмішувати на рівні зору водія;
- найкраще помітні елементи розміром понад 15 кв. см;
- найкраще помітний колір світловідбивача — жовтий;
- прикраси-світловідбивачі, нашивки або брелоки на сумках і рюкзаках краще вішати з боку руху автомобіля стосовно вас або з обох боків;
- особлива увага — дітям. Світловідбивних елементів на їхньому одязі має бути чимало. Розташовуйте їх на рівні голови, корпусу і рук дитини — через менший зріст діти менш помітні на дорогах.

Звертаємо увагу, що з 2021 року діє пункт 4.4 Правил дорожнього руху, в якому йдеться, що в темну пору доби та в умовах недостатньої видимості пішоходи, які рухаються проїзною частиною чи узбіччям, повинні використовувати світлоповертальні елементи.

21. Дії у разі потрапляння під завал будинку

Якщо трапився завал зруйнованого будинку та ви опинилися під ним, то знайте, що швидше за все, на місце вже виїхали рятувальники. Трапляється, що вони не можуть дістатися швидко на місце події у випадку, коли цьому перешкоджають бойові дії.

Щоб допомогти собі, поки не приїхали фахівці, дотримуйтесь такого плану:

- Кличте на допомогу! Повідомте, де ви та що з вами сталося. Якщо вас почули, чекайте, поки розбирають завал.
- Якщо вас ніхто не чує: спробуйте вивільнити руки та ноги без різких рухів.
- Оцініть ситуацію: чи бачите, що на вас впало, чи під силу вам розібрати завал?
- Якщо так, обережно почніть його розбирати. Пр цьому намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- Якщо не впевнені у своїх силах, чекайте на допомогу!
- Пробуйте й далі сповістити про себе: телефонуйте, кричіть, гучно стукайте по трубах.

- Якщо вас досі ніхто не почув, продовжуйте спроби розбирати завал.
- Після звільнення огляньте себе та надайте самопомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку.

- *Використана література:*

- 1. <https://www.rv.gov.ua/algorithm-dij-pri-signal-povitryana-trivoga>
- 2. https://kyivcity.gov.ua/bezpeka_ta_pravoporiadok/pam_yatky/ekstrena_valiza_shcho_potribno_maty_na_vypadok_viiny/
- 3. <https://www.zoda.gov.ua/news/63107/yak-povoditisya-pid-chas-obstriliv.html>
- 4. <https://dovidka.info/u-zoni-bojovyh-dij/>
- 5. <http://legalclinic.nlu.edu.ua/2022/04/12/pravy-la-povedinky-pid-chas-komendantskoyi-godyny-ta-naslidky-shho-nastayut-u-razi-yih-porushennya/>
- 6. http://dnz307.edu.kh.ua/bezpeka_zhittya_i_zdorovya_vihovanciv/pravila_bezpechnoi_povedinki_z_vibuhone_bezpechnimi_predmetami_i_rechovinami/
- 7. <https://akhmetovfoundation.org/news/minna-bezpeka-tsi-pravy-la-mae-znaty-kozhem>
- 8. <https://volnovakha.city/articles/225881/pravila-minnoi-bezpeki-vberezhit-sebe-ta-ditej>
- 9. <https://mis.dp.ua/news-ua/yaki-ismuyut-obmezheniya-na-foto-ta-videozjomku-pid-chas-voyennogo-stanu/>
- 10. <https://www.the-village.com.ua/village/city/instruction/324587-scho-ne-mozhna-publikovati-pid-chas-viyni-vazhliva-instruktsiya>
- 11. <https://info.eo.gov.ua/bezpechne-osvtn-seredovishche/nformatsyna-bezpeka-v-umovakh-vonnogo-stanu/zakondavch-obmezheniya-shchodo-provedennya-foto-ta-videozjomki-pd-chas-vonnogo-stanu/>
- 12. <https://mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-viyni-poyasnennya-psihologiv>
- 13. https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporučení/children_help_ua
- 14. <https://novograd.city/articles/233002/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-viyni-yak-dosyagti-vnutrishnoi-garmonii-ta-chomu-ce-vazhlivo>
- 15. <https://nus.org.ua/view/emotsijni-rozvytok-ditej-yak-batky-mozhut-dopomogty-i-ne-nashkodyty/>
- 16. <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/>
- 17. <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/pravy-la-bezpechnoi-povedinky-z-neznaiomymi-liudmy-dlia-ditej>
- 18. <https://www.rv.gov.ua/yak-perezhati-krizu-ta-zberegiti-spokij>
- 19. <https://www.kmu.gov.ua/npas/204306186>
- 20. <https://obolonska-gromada.gov.ua/news/1612880629/>
- 21. <https://dity.in.ua/statti/rizne/pravila-povedinki-z-neznayomimi-lyudmi-dlya-ditej>
- 22. <https://persha.kr.ua/article/213768-yak-zberegty-fizychne-i-duhovne-zdorovya-pravy-la-bezpeky-pid-chas-viyni-dlya-pidlitkiv/>
- 23. <https://school273.kyiv.ua/s140542-prav-la-poved-nki-z-neznayomimi-lyudmi>
- 24. <https://osvitoria.media/opinions/informatsijna-bezpeka-pid-chas-viyni-pokrokovainstruktsiya-dlya-ditej/>
- 25. <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/good-question/9437-yak-govoriti-z-neznayomimi-lyudmi-pid-chas-viyni>
- 26. <https://decentralization.gov.ua/news/14684>
- 27. <https://dovidka.info/yak-diyaty-pid-chas-atak-iz-zastosuvannyam-himichnoyi-zbroji/>