

# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НА ПОЛІ БОЮ

## Протокол Yahaalom (Ізраїль)

### СТРЕСОВІ ФАКТОРИ БОЮ:

- надзвичайні фізичні зусилля;
- погодні умови;
- очікування та невідомість;
- надмірний шум;
- сцени складні для сприйняття;
- загроза смерті;
- несподівані події.

### ОЗНАКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ:

- відстороненість, відчуження;
- тремтіння, відлюдність;
- розгубленість та емоційне перевантаження;
- безпорадність.

Все це призводить до порушення діє спроможності.

### ПРОТОКОЛ:

- 1. Встановіть контакт** (зоровий, слуховий, реагуючий). Поглянь на мене! Я потисну тобі руку – потисни мені її у відповідь!;
- 2. Підкресліть прихильність** (Я буду з тобою, ти не один);
- 3. Запитайте про факт.** Короткі, засновані на фактах запитання: Де ти стояв? Хто був тут із тобою? Хто твій командир?
- 4. Підтвердьте хронологію** (відбулося, відбувається, відбудеться). Ім'я.. ми були в будинку і в нас влучила ракета, вони все ще стріляють, ми повинні відповідати.
- 5. Дайте завдання, впливове керівництво до негайних дій.** Візьми з собою зброю, сховайся біля вікна та стріляй у відповідь. Вставай. Ходімо.

### Мова:

Під час інтервенції маєте бути наполеглива та чітка, але ні в якому разі не різка та агресивна. Уникайте емоційної та заспокійливої мови.

Відео демонстрація: <https://youtu.be/tSa8lvPCpSY>

# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПОДІЇ

## Протокол Yahaalom

АДАПТАЦІЯ ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ

**1. Встановіть контакт** (зоровий, слуховий, реагуючий). Поглянь на мене! Ти мене бачиш? Ти мене чуєш? Мене звати ... Як звати тебе? Ось моя рука, потисни її. Ти впорядку?

Цей етап важливий для зв'язку з реальністю.

**2. Підкресліть прихильність**

Я з тобою, ти не одна. Ти молодець. Ти справляєшся.

Цей етап важливий для зменшення відчуття самотності і спроможності.

**3. Запитайте про факти**

Короткі, засновані на фактах запитання: Яке сьогодні число? Де ти стояла? Хто був тут із тобою? Куди ти йшла? Звідки? Що сталося?

На цьому етапі ми допомагаємо активувати раціональність і знижуємо емоційний шквал.

**4. Підтвердьте хронологію**

Чітко повторюєте, що відбулося, що відбувається і що потрібно зробити. Чітко і лише про дії.

Ім'я.. Ти йшла з дому одна. Ішла до магазину по хліб. Поряд влучила ракета, обстріл продовжується, ми повинні подбати про безпеку.

Мета цього етапу відновити життєву неперервність, зменшити плутанину подій.

**5. Дайте завдання, впливове керівництво до негайних дій.** Вставай. Ходімо. Візьми дитину за руку. Принеси собі води/ Сховайся (лягай) тут.

Не просіть. Не виконуйте замість потерпілого.

Завдання цього етапу повернути людині контроль над собою і ситуацією, відновити самоефективність.

**Мова:** Під час інтервенції маєте бути наполеглива та чітка, але ні в якому разі не різка та агресивна. Уникайте