# **Протокол надання ппд людині з ознаками страху**

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх** | **Психологічні та організаційні заходи** |
| **Ознаки** | **Перший рівень** |
| 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). | Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії виконувати з урахуванням фактору небезпечності ситуації. |
| 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). |
| 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 (нехай п’є дрібними ковтками) чи дайте посмоктати м’ятну цукерку (сам процес ковтання, смоктання заспокоює, відволікає увагу від зовнішніх об’єктів). |
| Сильне напруження м’язів (особливо тих, що відповідають за згинання рук), яке заважає робити координовані, плавні рухи (рухи «ривками»). |
| 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** |

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