

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом ректора № 41/од
від 09.03.2022р

ІНСТРУКЦІЯ № 26

Алгоритм дій та рекомендації для працівників УКД під час воєнного стану

ЯК ПОВОДИТИСЯ НА БЛОКПОСТАХ?

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який врятує багато життів.

Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю, закликаю дотримуватись кількох нескладних правил.

Зокрема, при проходженні блокпоста громадяни мають:

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари, увімкнути аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- не вести відеозйомку;
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на питання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- після огляду та дозволу продовжити рух і не набирати швидкість різко.

У місті за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватись правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ АВАРІЇ НА МЕРЕЖІ ГАЗОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ?

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці необхідно:

- повідомити аварійну службу (за номером 104 або 112);
- організувати провітрювання приміщень шляхом відкривання вікон і дверей;
- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення заходу до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками;
- вжити заходів щодо виведення людей із загазованого середовища та при появі відкритого вогню або іскри;
- до прибуття аварійної бригади організувати в приміщенні протяг.

У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, магнітофони, радіо, дрилі та інші);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухо-небезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- дзвонити по телефону;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники або запальничку, палити).

На загазованій ділянці місцевості. Для виключення виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;

- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ АВАРІЇ НА СИСТЕМАХ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ?

При аваріях на системах життєзабезпечення повідомте про аварію диспетчера житлово-експлуатаційної контори або викличте Службу порятунку за телефоном 101.

При перепадах або відключенні напруги в електричній мережі:

- відключіть електропобутові прилади;
- будьте обережні, використовуючи для освітлення квартири господарські свічки та сухий спирт;
- на вулиці не наближайтеся ближче 5-8 метрів до обірваних або провислих дротів; організуйте охорону місця аварії та негайно зателефонуйте за номером 101;
- якщо дріт упав поблизу вас, віддаліться від небезпечної зони дрібними шажками або стрибками (тримаючи ступні ніг разом), щоб уникнути ураження напругою.

При відключенні води у водопровідній системі:

- закрийте усі відкриті до цього крани;
- для вживання води та приготування їжі використовуйте наявну у продажі питну воду, утримайтеся від вживання води з відкритих водойм.

У випадку відключення центрального парового опалення:

- для обігріву приміщення використовуйте електрообігрівальні пристрої тільки заводського виготовлення. Пам'ятайте, що опалення квартири за допомогою газової або електричної плити може привести до трагедії;
- для збереження в приміщенні тепла заклейте щілини у вікнах та балконних дверях, закрийте їх ковдрами;
- розмістіть всіх членів родини в одній кімнаті, тимчасово закривши інші та одягніться тепліше.

При аварії на газопроводі систем газопостачання та газифікації:

- відчувши у приміщенні запах газу, негайно перекрийте газовий кран;
- не куріть, не запалюйте сірники, не вмикайте світло та електроприлади (найкраще знеструмити всю квартиру, відключивши електроживлення), щоб не викликати вибух;
- провітріть все приміщення, а не тільки загазовану кімнату;
- залишіть приміщення і не заходьте в нього до зникнення запаху газу;
- якщо запах не зникає, терміново викличте аварійну газову службу за телефоном 104.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИЯВИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ?

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- негайно припинити роботи у місці (районі) його виявлення;
- проінформувати про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч, у разі можливості забезпечити їх евакуацію з небезпечної території;
- не підходити, не торкатися та не пересувати підозрілий предмет;
- знаходячись поблизу нього, утриматися від куріння, користування засобами радіозв'язку (у тому числі мобільним телефоном);
- по можливості позначити або огородити місце знахідки (для огорожі можна використати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- забезпечити охорону виявленого підозрілого предмета та вести спостереження за ним на безпечній відстані, як зазначено нижче:
- повідомити про знахідку у будь-який місцевий орган виконавчої влади або чергову службу правоохоронних органів за номером 102, надавши необхідну інформацію (місце розташування підозрілого предмету, дату і час його виявлення);
- у разі залишення підозрілого предмета невідомою особою, свідком чого Ви стали, максимально запам'ятати її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;

— обов'язково дочекатися прибуття представників правоохоронних органів, знаходячись на безпечній відстані від місця знахідки.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ЗАГРОЗА ОБВАЛУ БУДИНКУ?

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується:

— Тікайте. Якомога швидше залиште будівлю. Якщо є можливість, захопіть гроші й документи;

— Використовуйте сходи. Не заходьте у ліфт;

— Повідомте інших людей, що перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;

— Не створюйте тисняву у дверях під час евакуації.

— На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі. Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон.

Якщо можливості залишити будівлю немає:

— Займіть найбільш вигідну позицію: це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;

— Тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;

— За можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ?

— покличете на допомогу;

— якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося.

Спокійно чекайте, поки розберуть завал.

— якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки і ноги;

— відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;

— якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;

— якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кличте на допомогу кілька годин;

— якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;

— звільнившись, огляньте себе. Якщо необхідно, надайте собі першу допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;

— якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтеся сповістити про себе (якщо є можливість, скористуйтеся телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);

— очікуючи допомоги, намагайтеся уникнути переохолодження: при можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

АПТЕЧКА: ЩО ВАЖЛИВО ВЗЯТИ З СОБОЮ У СХОВИЩЕ?

В умовах воєнного стану – важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період. **Окрім теплих речей та продуктів необхідно взяти з собою аптечку для побутових потреб.** Складіть її в спеціальну сумку або косметичку.

А саме: **пластирі різних розмірів; активоване вугілля від інтоксикації; препарат для зниження жару; препарат для знеболення; протиалергічний препарат; ліки від діареї; ліки від шлункової інфекції; краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей; ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози; запас масок; термометр.**

Якщо ви маєте хронічні захворювання та приймаєте систематичне лікування, не забувайте взяти ліки з собою.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ?

— ракету можна добре помітити та зреагувати, адже залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;

— організуйте постійне спостереження, постійно тримайте в полі зору будівлі, які розташовані поруч і можуть використовуватися як укриття. Після сигналу спостерігача є кілька секунд, щоб сховатися;

— ховайтеся в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у разі влучення снаряда;

— не виходьте з укриття, не переcheкавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ?

— Не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, і ви можете опинитися під завалами або травмуватися;

— Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канали;

— Закривайте долонями вуха та відкривайте рот - це врятує від контузії, убереже від баротравми;

— Не розбирайте завалів самостійно, чекайте на фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

ЩО РОБИТИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРЕЛЬЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ?

— Під час стрілянини найкраще ховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти прикрившись предметами, що здатні захистити від уламків і куль.

— Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям може стати бетонна смітцева урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками, бо вони часто стають мішенями.

— Де б ви не перебували, тіло повинно бути в максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, лягте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом п'яти хвилин.

— Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна, наприклад, клейкою плівкою. Це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано затулити вікна, наприклад, мішками з піском чи масивними меблями.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ВОДОПОСТАЧАННЯ?

При неможливості використання питної води з джерел централізованого водопостачання у населених пунктах, потрібно використовувати питну воду з бюветів та інших джерел нецентралізованого водопостачання (колодязів, шахтних криниць), пунктів розливу питної води (в тому числі пересувних) при їх наявності, фасовану бутильовану воду та воду в ємностях для індивідуального користування.

Зберігати воду питну потрібно у закритих ємностях. При цьому обов'язково позначити бірками з позначеннями «Вода знезаражена для пиття», «Вода для технічних потреб», «Вода для господарських потреб». Як правило, роблять 2-3-добовий запас.

Вода з відкритих водойм використовується тільки для технічних цілей.

Для пиття та приготування їжі потрібно воду кип'ятити. Кип'ятіння є ефективним методом знезараження води (треба кип'ятити не менше 10 хвилин від моменту закипання), але навіть при зберіганні її у чистій і добре закритій ємності термін придатності не перевищує однієї доби.

ЩО РОБИТИ У ВИПАДКУ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ?

Якщо у вашій місцевості трапиться радіаційна надзвичайна ситуація, вам необхідно залишатися в приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити.

- зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі;
- заберіть всередину домашніх тварин;
- закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні;
- слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.

Знезараження себе:

— зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил. Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварини.

— помийтесь, якщо така можливість є, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.

Не використовуйте кондиціонери для волосся, оскільки вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на вашому волоссі. Не тріть і не подрячайте шкіру, аби радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани. Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте з милом під проточною водою руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла. Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною. Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя протріть повіки, вії, вуха;

— одягніть чистий одяг;

— допоможіть вашим рідним і близьким зробити всі вищеперераховані пункти. За можливості робіть це в рукавичках і масці чи респіраторі.

Безпека харчових продуктів та питної води в радіаційній надзвичайній ситуації

Безпечною є їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо). Також безпечною є їжа, яка зберігалася у холодильнику або морозильній камері. Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником. Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Безпека корму для домашніх тварин

Так само, як і їжа людей, корм для домашніх тварин у герметичних контейнерах (консерви, банки, пляшки, коробки тощо) буде безпечним для їжі. Витріть миски і килимки для домашніх тварин вологою тканиною або рушником. Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Безпека води

Допоки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, доти лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою. Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин. Тож майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах. Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин.

Водопровідну або колодезну воду для можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження. Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ЧУТНО СИГНАЛ СЛІДУВАТИ В УКРИТТЯ?

Найпростіші укриття — це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти

номери телефонів. Жителі міст з метрополітеном можуть також сховатися на платформах станцій або в переходах.

Сховище — це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

Щоб підготуватися, радимо: уточнити телефоном або на офіційному веб-сайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів; виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене; заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд; особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

Сигнал «УВАГА ВСІМ !» — це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнал подається гудками заводів і підприємств через гучномовці та гудками транспортних засобів (зокрема, з автомобілів ДСНС, обладнаних гучномовцями).

— Увімкніть телевізор або радіо: офіційне повідомлення передається протягом 5 хвилин після сигнал.

— З повідомлення можна буде дізнатися місце й час виникнення надзвичайної ситуації, її масштаб, імовірну тривалість та порядок дій для безпеки. Прослухали повідомлення — виконуйте інструкції.

— Залишайте телевізор чи радіо увімкненими — цими каналами можуть надходити наступні повідомлення.

— За можливості передайте повідомлення сусідам.

Перед тим, як іти в укриття, перекрийте вдома газ, електрику та воду, зачиніть вікна й вентиляційні отвори. Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідів. В укриття не можна брати: легкозаймисті речовини; речовини з сильним запахом; громіздкі речі; тварин.

Осіб з дітьми розмішують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розмішують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції. Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету.

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися. Перебуваючи в укритті, слідкуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно.

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ХІМІЧНОГО УРАЖЕННЯ?

Хімічні сполуки, можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи, може виникати утруднення дихання — кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, нежить, носова кровотеча, біль у грудях.

При подразненні слизової оболонки очей — почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей. При гострих отруєннях — головний біль, запаморочення, загальна слабкість.

Хімічне забруднення також може ускладнити хронічні захворювання легенів, такі як астма та емфізема. **Як захиститися?**

В приміщеннях:

— провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;

— вхідні двері «зашторити», використовуючи будь-яку щільну тканину;

— заклеїти щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;

— при появі запаху використовувати засоби захисту органів дихання - можна використати ватно-марлеву пов'язку змочену 2%-м розчином питної соди.

Поза приміщенням:

— при необхідності (наявність запаху) захистити органи дихання засобами індивідуального захисту;

- не перебувати в понижених ділянках місцевості - долинах, ярах, тощо;
- не перебувати довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях;
- намагатись знаходитись на підвищеннях;
- слідкувати за напрямком вітру.

При ускладненні ситуації (при зміні напрямку вітру) визначити маршрут виходу із зони потенційної хімічної небезпеки (виходити в сторону, перпендикулярну напрямку вітру) та якнайшвидше покинути цю зону.

При сприятливій зміні вітру після виходу із зони забруднення або отриманні сигналу про закінчення хімічної небезпеки:

- відкрити вікна і двері, провітрити приміщення;
- змінити верхній одяг;
- прийняти душ або вимити відкриті частини тіла з милом;
- виключити будь-які фізичні навантаження.

Продукти харчування (овочі та фрукти) промити слабким (2%) мильно-содовим розчином.

ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?

Алгоритм надання першої психологічної допомоги, який складається з п'яти кроків, під умовною назвою «5В». Це означає: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Відскерувати — Відстежити».

Крок перший. «Впізнати» Помітити та впізнати ознаки розладу, підійти до людини, висловити занепокоєння, запропонувати розмову.

Оберіть час і місце, де б вам не заважали провести розмову. Пропозиція поговорити, коли навколо багато людей, — не найкраща ідея. Знайдіть місце, де ви перебуватимете сам на сам, і лише тоді проведіть діалог.

Крок другий. «Визнати» Неосудливо вислухати, розпитати, уточнити.

На цьому етапі ми приймаємо досвід людини та показуємо їй нашу готовність бути поруч з нею і слухати. Коли вона дала згоду поговорити з вами, запитайте її про почуття, симптоми і думки. Поцікавтеся, що людина відчуває і скільки часу це триває, що саме вона помітила за собою та що про це думає.

Вона може звинувачувати себе в розладі чи неспроможності подолати цей стан. На цьому етапі варто запевнити її, що психічні розлади — це такі ж самі захворювання, що потребують лікування та корекції, і людина не може бути в цьому винною.

Крок третій. «Відреагувати» Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самодопомоги та пошуку додаткової підтримки.

Коли ми розпитали, вислухали, уточнили, встановили ближчий контакт і довіру, ми пропонуємо допомогу, знайомимо з потрібною інформацією, спонукаємо до методів самодопомоги або звернень по додаткову допомогу. При цих станах типовим може бути відчуття безнадії. Тому варто бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Запитайте, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. Якщо так — надайте їй цю інформацію. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самодопомоги.

Крок четвертий. «Відскерувати» Запропонувати звернутися за фаховою допомогою. Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, якщо людині важко функціонувати, виникають проблеми на роботі та у спілкуванні з іншими — дуже важливо скерувати людину звернутися по фахову допомогу.

Крок п'ятий. «Відстежити» Звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби.

Після того, як ми надали допомогу, підтримали, порекомендували, куди звернутися, ми звертаємо увагу на стан колеги, з'ясовуємо, чи звертався/зверталася він/вона до фахівця, яким був результат, чи потрібна якась додаткова підтримка.

ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ПАНІЧНУ АТАКУ?

У багатьох людей в житті буває лише один-два напади паніки, і проблема минає, можливо, коли закінчується стресова ситуація. Але якщо у вас періодичні, несподівані напади і ви відчуваєте постійний страх перед наступним, може виникнути стан, який називається панічним розладом.

Панічна атака — це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі фізичні реакції, без реальної небезпеки чи видимої причини. Коли трапляються напади паніки, ви можете подумати, що втрачаєте контроль, переживаєте серцевий напад або навіть помираєте.

Причини панічних атак:

- спадковість;
- стресова ситуація (переїзд, подружній конфлікт, операція, нові обов'язки чи фізична хвороба, смерть близької людини);
- травматична подія (сексуальне насильство або серйозна аварія);
- темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій;
- зміни у роботі певних ділянок мозку;
- куріння або надмірне споживання кофеїну;
- історія дитячого фізичного або сексуального насильства.

Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попереджувальних ознак. Вони можуть завдати удару будь-коли — за кермом автомобіля, у торговельному центрі, під час засинання або ділової зустрічі.

Коли варто звернутися до лікаря? Якщо у вас були симптоми панічної атаки, якомога швидше зверніться по медичну допомогу. Панічні атаки хоча й спричиняють сильний дискомфорт, але не загрожують життю. Проте з ними важко впоратися самостійно, крім того, вони можуть посилитися без лікування.

Симптоми панічної атаки можуть також нагадувати симптоми інших серйозних проблем зі здоров'ям, наприклад, серцевий напад, тому важливо звернутися до сімейного лікаря, щоб виключити такі ризики.

Ускладнення панічних атак:

- розвиток специфічних фобій (наприклад, страх керування автомобілем або виходу з дому);
- часті звернення по медичну допомогу через погане самопочуття;
- уникання певних соціальних ситуацій;
- проблеми на роботі чи в школі;
- депресія, тривожні розлади та інші психічні розлади;
- підвищений ризик вчинення самогубства;
- зловживання алкоголем або іншими речовинами.

Люди, які стикалися з панічними розладами, також можуть переживати агорафобію. Це страх відкритого простору й натовпу, адже перебування в таких місцях або ситуаціях може спровокувати панічну атаку. Люди з агорафобією намагаються не виходити за межі оселі наодинці, не відвідувати супермаркети, уникати подорожей певними видами транспорту, можуть боятися переходити мости, їздити в ліфті тощо.

Допомога і профілактика:

- зрозумійте причини тривоги, паніки й агорафобії;
- визначте ситуації, яких ви уникаєте чи боїтеся;
- оцініть природу конкретних симптомів, їх частоту і важкість, а також обставини, за яких виникає паніка;
- з'ясуйте, чи є супутні фактори (депресія, інші тривожні стани, вживання психоактивних речовин тощо).

Рекомендовано:

- практики для розслаблення м'язів;
- релаксація за допомогою дихальних вправ;
- навчитися розпізнавати власні ознаки стресу та визначити разом зі спеціалістом ефективні техніки для їх послаблення.

ЯК ПОБОРОТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЗАНЕПОКОЄННЯ?

Страх, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії.

Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями порітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак.

Це нормально — почуватися не в тонусі, пам'ятайте про це. Ось поради як зменшити стрес та полегшити паніку:

— **Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати.** У час коли наші плани руйнуються і ми не можемо нічого спланувати, важливо залишатися при чомусь стабільному. Зробіть усе можливе, щоб підготуватися: складіть тривожну валізку, зробіть запаси їжі, технічної та питної води. Чіткі поради як діяти у разі надзвичайної ситуації ось тут: <https://dovidka.info/>

— **Тримайте руку на пульсі новин, але без одержимих перевірок.** Важливо розуміти яка ситуація в країні, щоб знати як поводитися і чого очікувати. Та намагайтеся не перевіряти новини щохвилини — це підвищить панічні настрої і відчуття страху за життя і здоров'я як власне, так і близьких.

— **Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання.** Зробіть триденний продуктовий запас для дому. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Правильне харчування позитивно впливає на ваше психічне здоров'я, адже від спожитої їжі залежить те, як працює наш мозок, як у ньому утворюються нейромедіатори, за допомогою яких нейрони «спілкуються» між собою, та як працює наша імунна система.

— **Намагайтеся дотримуватися режиму сну.** Поки людина спить, у неї відновлюється імунітет, здійснюється синтез гормонів (мелатонін виробляється вночі, а кортизол вранці) та виводяться токсини з організму. В тривожні часи воєнних дій і постійних загроз заснути може бути важко. Але не забувайте про таку ніби й тривіальну, проте важливу процедуру як сон.

— **Не забувайте рухатися.** Навіть якщо ви переховуєтеся в укритті, можна прогулюватися по периметру чи на одному місці, робити мінімальні фізичні вправи. Це допоможе впоратися зі стресом, тривогою та панічними настроями, адже під час фізичного навантаження виділяється ендорфін. Також фізична активність відволікає від нав'язливих негативних думок і допомагає зосередитися на будь-чому іншому.

— **Залишайтеся на зв'язку з близькими.** Неважливо як близько або далеко знаходяться ваші близькі та як часто ви з ними спілкуєтеся, намагайтеся підтримувати з ними зв'язок. Також якщо ви почуваетесь самотньо, не соромтеся зателефонувати сусідам і гуртуватися разом.

— **Допомагайте іншим.** Добрі справи, волонтерство та допомога іншим допоможе почуватися краще. Організуйте пункти видачі чаю для захисників, віддайте речі першої необхідності переселенцям з інших міст, підтримуйте українську армію фінансово, комунікуйте з іноземними друзями про перебіг ситуації в Україні та як вони можуть вплинути на свої уряди в інших країнах, аби підтримати Україну тощо.

Пам'ятайте, це нормально — відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

У світі відбуваються різні тривожні події, такі як війни, стихійні лиха, нещасні випадки, пожежі та міжособистісне насильство (наприклад, сексуальне насильство). Страждати від них можуть сім'ї або цілі громади. Внаслідок таких лих, люди можуть втратити свої домівки або близьких, стати відокремленими від сім'ї та громади, або можуть стати свідками насильства, руйнування чи смерті.

Люди переживають такі події по-різному. Багато людей можуть бути пригніченими, спантеличеними, відчувати страх та тривогу, заціпеніння або відстороненість. У кожного така реакція проявляється по-різному, на це може впливати: характер людини, серйозність подій, які вона переживає, підтримка з боку інших тощо.

Кожна людина має сили та здібності, які допомагають їй впоратися з життєвими труднощами. Однак деякі люди особливо вразливі у кризовій ситуації та можуть потребувати додаткової допомоги. У групі ризику можуть бути діти, старші люди, особи з інвалідністю та інші. **Якщо ви здійснюєте першу психологічну допомогу:**

— надавайте практичну допомогу та підтримку, яка не заважає;

- оцініть потреби і проблеми;
- допоможіть людям у задоволенні основних потреб (їжа, вода, інформація);
- вислухайте людину, проте не тисніть на неї;
- допоможіть людям підключитися до соціальної підтримки;
- захистіть людей від подальшої шкоди;

Можуть траплятися ситуації, коли комусь потрібна набагато ширша підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо коли настає кризова ситуація. Важливо знати межі та отримувати допомогу від інших, наприклад медичного персоналу.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ?

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе почуває. Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи.

В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти Вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів. Яким дітям потрібна перша психологічна допомога? Перш за все, вона потрібна не всім. Як і дорослі, деякі діти дуже добре переносять важкий досвід.

Ваша тактика: спостерігай, слухай, пов'язуй. Більшість дітей добре відновлюються, якщо вони об'єдналися з батьками чи вихователями.

ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

- 112** — Єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)
- 101** — Пожежна служба
- 102** — Поліція
- 103** — Швидка медична допомога
- 104** — Аварійна служба газової мережі
- 0 800 501 482** — телефон довіри СБУ

РОЗРОБИВ:

Інженер з охорони праці

Галина.СЕМКІВ

ПОГОДЖЕНО :

Перший проректор

Михайло КОСЬМІЙ

Проректор з господарської роботи

Іван ГРИНІВ

Відділ кадрів

Леся КОСЬМІЙ

Юрисконсульт

Вікторія БАСЮК