

1577575



**ПАМ'ЯТКА
ПСИХОЛОГУ**

**ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
СУПРОВОДЖЕННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
УМОВАХ**

У місцях тимчасової дислокації військових частин Збройних Сил України (далі – ЗС України) психолог має використовувати прості (без додаткового успадкування) і ефективні методи психологічної допомоги. Він має бути доступний для спілкування, ініціювати спілкування (створювати привід для спілкування). При актуальності у військовослужбовців переживання негативних станів, вступивши за будь-якого приводу у спілкування, вони самі вийдуть на обговорення з психологом теми свої переживань (дія домінанти). Підтримуючи таке спілкування психолог має забезпечити відчуття прийняття, демонструвати емпатію. Психолог може допомагати формулювати переживання (для цього йому потрібно знати, як може переживатися стрес), вербалізувати їх, при необхідності купірувати переживання стресу.

З М І С Т

Переживання стресу.....	4
Організація життєдіяльності для зниження стресу	6
Перша допомога при гострому стресі	8
Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцем для здійснення контролю над стресовими переживаннями.....	8
Дихальні вправи:	11
Вправи на релаксацію:	12
Фізичні вправи.....	13
Вправи для розтяжки і зняття затиску.....	14
Перша психологічна допомога та самодопомога при переживанні військовослужбовцями негативних станів.....	16
ПАМ'ЯТКА	32
Методика визначення емоційної стійкості	35
Методика нормалізації сну та процесу засипання «Морфей».....	38
Ознаки суїцидальної поведінки та надання допомоги особам з суїцидальними тенденціями.....	45
Дебрифінг.....	49
Гумор, як засіб зняття напруження та підтримки бойового духу ...	56
Соціально-психологічні методи, орієнтовані на коректування думок, почуттів і настроїв військовослужбовців:	61
Польова сумка психолога	64
Ключові слова та їх пояснення:	66
ЩОДЕННИК психологічного спостереження.....	68
Таблиця умовних позначень.....	71
Рекомендації щодо змісту записів у щоденнику спостереження....	73