

Марків О. М.
викладач кафедри кримінального права та процесу, лікар,
Західноукраїнський національний університет
Холодзьон М.
ст. гр. ПДЕБМ-11

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна є надзвичайно важким випробуванням: як фізичним, так і психологічним. Хоча людська психіка і здатна адаптуватися до будь-яких труднощів, та все ж пережити бойові дії надзвичайно складно. Тому особливо актуалізуються питання збереження фізичного та психологічного здоров'я.

Наразі організовано роботу профільних організацій та психологів, які безкоштовно надають психологічну допомогу через різноманітні засоби зв'язку. Відповідно, кожна потребуюча особа має можливість звернутися до фахівця за порадами чи консультацією, які допоможуть триматися у цей важкий час та зберігати спокій. До порад загального характеру можна віднести:

- по можливості достатній сон (у випадку потреби завдяки прийому заспокійливого);
- достатнє добове споживання води;
- регулярні паузи від новин;
- абстрагування від матеріальних втрат і психологічна установка на післявоєнну відбудову;
- складання планів на майбутнє;
- зниження стресу через обійми, гумор, взаємодію із тваринами, займання побутовими справами;
- підтримка близьких людей через висловлення почуття любові.

Міністерством охорони здоров'я було опубліковано ряд рекомендацій як діяти у тому чи іншому кризовому стані, до яких можна віднести [1]:

- ступор (характеризується різким зниженням або відсутністю довільних рухів та мови; відсутністю реакції на зовнішні подразники (світло, шум), застиганням у певній позі, станом повної нерухомості);
- панічна атака;
- нервово тремтіння (характеризується тим, що людина за власним бажанням не може припинити цю реакцію);
- страх;
- плач;
- істерика (характерними ознаками є надмірне збудження, безліч рухів, емоційно насичена і швидка мова, крики, ридання);
- агресія.

Оскільки кожен кризовий стан має свої особливості прояву, то необхідно надати адекватну допомогу. Так, у випадку ступору слід підійти до людини, повільно взяти її за руку та запросити йти разом. При цьому доцільно використовувати фрази на кшталт: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» та ін. Постраждалому необхідно стиснути пальці на обох руках і притиснути їх до основи долоні. Оскільки людина у такому кризовому стані в змозі чути та бачити, то варто говорити їй на вухо тихо, поволі та чітко те, що здатне викликати сильні емоції.

При панічній атаці потрібно попросити людину сісти, опустити голову, упертися в підлогу ногами, зосередитися на власному диханні та повільно дихати. Доцільно перевести увагу постраждалого та попросити розповісти про те, що він бачить і чує.

У разі нервового тремтіння необхідно взяти людину за плечі та сильно і різко трясти протягом декількох секунд. При цьому слід продовжувати розмовляти, бо інакше вона подумає, що на неї відбувається

напад. До того ж варто звернути увагу, що не можна обіймати потерпілого, чи притискати його до себе, укривати, заспокоювати, говорити, щоб взяв себе в руки.

При відчутті страху доцільно покласти руку постраждалого на зап'ясток, що сигналізуватиме для нього спокій. Дихати слід глибоко і рівномірно та заохочувати його дихати в такому ж ритмі. Також корисним буде легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Якщо людина плаче, то не слід її залишати на одинці, а варто встановити з нею фізичний контакт, наприклад, взяти за руку, погладити по голові, тобто дати відчутти близьку присутність. Корисним буде застосування прийомів активного слухання, тобто стверджування, кивання головою, розмову про почуття. При цьому не потрібно заспокоювати постраждалого, а краще надати можливість виплакати і виговоритися.

При нападі істерики варто створити спокійну атмосферу, залишитися із потерпілим наодинці при умові забезпечення власної безпеки, раптово вчинити дію, яка приверне його увагу, наприклад, гучний оплеск долонями. Необхідно поговорити з людиною впевненим тоном і короткими фразами. Оскільки після істерики потерпілі відчувають втому, то корисно їм надати спокій, зокрема укласти спати.

У випадку агресії слід по можливості мінімізувати кількість оточуючих людей, дати можливість проявити емоції, зайняти роботою із високим фізичним навантаженням, проявляти доброзичливість та намагатися послабити ситуацію через гумор.

Варто підкреслити, що таку психологічну допомогу може надати не тільки фахівець, але й кожна особа, тому в умовах війни надзвичайно важливе значення має широка інформаційно-просвітницька кампанія щодо особливостей надання підтримки при різних кризових станах.

Список використаних джерел

1. Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/> (дата звернення: 15.04.2022 р.).

Мирчик Б.

ст.гр.ПД-22

Західноукраїнський національний університет

Науковий керівник: к. е.н., доцент,

доцент кафедри безпеки та правоохоронної діяльності

Західноукраїнський національний університет

Карпетян О.

ПІДТРИМКА ФІНАНСОВОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНИ МІЖНАРОДНИМ ВАЛЮТНИМ ФОНДОМ У ВОЄННИЙ ЧАС

З моменту вторгнення російських військ на територію України наша держава проживає найважчий період з часів її незалежності. Без підтримки іноземних партнерів та міжнародних організацій було б дуже важко підтримувати економіку в країні. Однією із важливих організацій є Міжнародний валютний фонд.

Виконавча Рада МВФ 8 квітня 2022 р. ухвалила рішення про створення рахунку для підтримки фінансової стабільності України [1]. Цей рахунок призначений для донорських ресурсів у вигляді грантів і позик на допомогу Україні для задоволення її платіжного балансу й бюджетних потреб, а також стабілізації економіки. Донори зможуть скористатися перевіреною інфраструктурою МВФ, щоб швидко забезпечити автентифіковані платежі. На рахунок надходять кредити або грантові ресурси від донорів у резервній валюті або у спеціальних правах запозичень (СПЗ). Ці ресурси перераховуватимуться на рахунок СПЗ