

# ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я



19.09. 9-А клас

*Невідкладна допомога.*

*Перша психологічна підтримка (самодопомога, практики подолання страху, тривоги).*

*Перша домедична допомога при різних надзвичайних станах.*





## Мета:

- ознайомлення с поняттям перша домедична допомога
- навчимося визначати стан потерпілого.
- як надати перша допомога у надзвичайних ситуаціях.

# Перша психологічна підтримка. Самодопомога

Українці — це сильний духом, згуртований та чуйний народ. Ми завжди готові допомогти ближньому, але знаючи основні правила надання першої психологічної допомоги (ППД), ми зможемо це робити екологічно та безпечно як для інших, так і для себе. Бойові дії та наслідки війни можуть провокувати появу різних шоків станів, таких, як паніка, страх, тривога, виснаження, спустошення, втома.

- **Перша психологічна допомога (ППД)** — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.
- **Перша домедична допомога (ПДД)** — це проведення найпростіших медичних заходів для порятунку життя, зменшення страждань потерпілого від надзвичайної ситуації і попередження розвитку можливих ускладнень.





# ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ПОДОЛАТИ СТРАХ ТА ТРИВОГУ?



Переживання, страх та тривога – це природна схильність, яка властива усім людям. А отже переживати є абсолютно нормальним для усіх нас. Навіть важко собі уявити, як би виживали первісні люди у дикій природі поруч небезпечними звірами без такої рятівної для них тривожної реакції: втікати чи нападати.

Самодопомога - це можливість справлятися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їх вирішення. Це перша допомога, яку потерпілий надає собі.

Переживання, страх та тривога – це природна схильність, яка властива усім людям. А отже переживати є абсолютно нормальним для усіх нас. Навіть важко собі уявити, як би виживали первісні люди у дикій природі поруч небезпечними звірами без такої рятівної для них тривожної реакції: втікати чи нападати.

## СТРАТЕГІЯ САМОДОПОМОГИ

Впоратися зі звичайними стресами життя, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у своє суспільство.



**ПАНІКА** – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

### Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість;
- озноб, тремор;
- відчуття нестачі повітря, задишка;
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки;
- нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення;
- відчуття відчуження, нереальності світу;
- страх здійснити неконтрольований вчинок;
- гострий страх неминучої смерті;
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках;
- Безсоння.



# PANIC!



# Страх

**Страх** — це нормальна та абсолютно природна реакція організму на реальну загрозу, боятися - це нормально. Страх – це емоція, яка живе всередині кожного з нас.

Страх мобілізує наше тіло, щоб ми могли максимально ефективно діяти, включаючи режим «бий-біжи-замри». Але страх, що зашкалює, заважає нам критично мислити і адекватно діяти, наражає нас на небезпеку, замість того, щоб рятувати. Страх – як хвиля, що накочує на берег, але вона завжди закінчиться.

## Тривога

**Тривога** — відчуття лиха, яке може наблизитись. Це безпредметний страх, коли нема реальної загрози.



ЩО Ж РОБИТИ, ЯКЩО ВАС ПЕРЕПОВНЮЄ СТРАХ?

**ПАМ'ЯТАЙТЕ!**

**ВИ** сильніші і стійкіші, ніж **ВИ** про себе думали. **ВАМ** зараз потрібно бути в собі і діяти правильно:

для себе,

для близьких,

для країни!



А для подолання страхів спробуйте застосувати ось такі техніки.



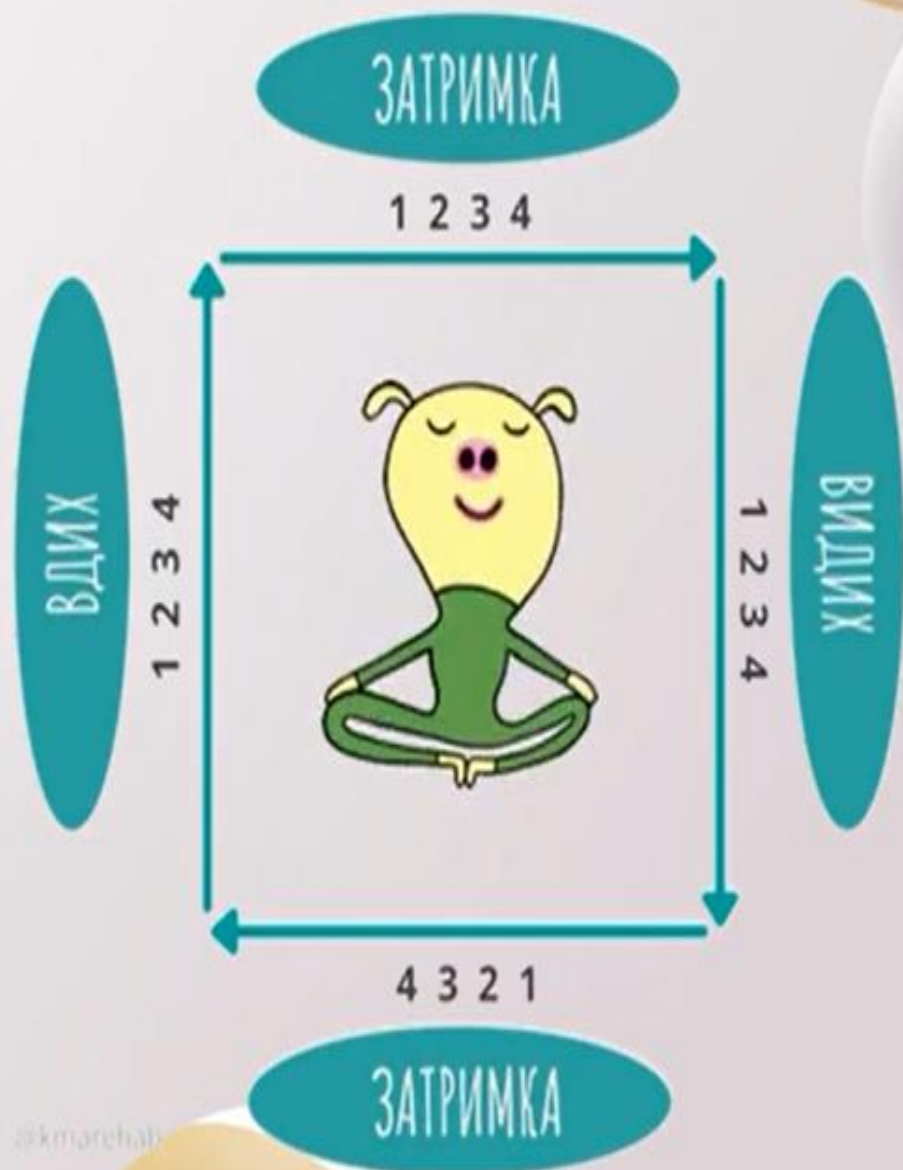
# Техніка 1. Дихання квадратами

Нормалізувати дихання, особливо з увагою до довгого видиху – дуже проста, важлива та ефективна техніка. Корисна за будь-якого прояву найсильніших емоцій.

Дихайте квадратом: повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4. Можете малювати очима квадрат.

Або зробіть повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, і видих удвічі довший за 1-2-3-4-5-6-7-8.

Коли ми повільно видихаємо, ми підвищуємо рівень вуглекислого газу та знижуємо рівень кисню, що допомагає заспокоїтися та привести серцебиття у норму швидше. Лічба допомагає задіяти «розумні» ділянки мозку та переключитися з емоційного стану на раціональний.





## Техніка 2 : ЗАЗЕМЛЕННЯ – ПРАВИЛО ТРЬОХ

Ця техніка дієва, коли ви відчуваєте ознаки страху:

У кожного цей стан може проявлятися по-різному:

- шум у вухах;
- ватяні ноги;
- потемніння в очах;
- втрата реальності;
- втрата відчуття часу.

Коли Ви знаходитесь у такому стані дайте відповідь на прості запитання:

- Як мене звуть?
- Де я зараз?
- Який зараз рік?

Так ми запускаємо повернення у реальність.

**Знайдіть три предмети жовтого кольору довкола себе.**

- Згадайте три види дерев.
- Зауважте три різні звуки навколо - голос, кроки, шарудіння.
- Торкніться трьох різних поверхонь.
- Відчуйте три різні запахи.

Таким чином ми запускаємо когнітивну роботу та сенсорні відчуття тіла, повертаємо себе в реальність, у тут і зараз.



## ТЕХНІКА 3: ГОЛОС, ЯКЩО ЦЕ БЕЗПЕЧНО

- Ця техніка підійде для слабкого шторму, коли багато емоцій і хочеться плакати, але ви твердо стоїте у реальності і можете більш-менш триматися.
- Співайте. Гучно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь що енергійне і не сумне.
- Доведено, що спів нормалізує дихання, дає вихід емоціям назовні, згадування слів поверне до реальності і підтримає ваш бойовий дух.





## Техніка 4: РОЗМОВА З СОБОЮ.

Я зберігаю  
спокій і  
дихаю  
повільно

Я можу  
зробити  
це

Немає  
нічого, з чим  
я не можу  
впоратися



- Навчіться подумки промовляти слова, які допоможуть вам зберігати спокій і впоратися зі стресом. Ось кілька:
- «Я можу зробити це»
- «Я зберігаю спокій і дихаю повільно».
- «Немає нічого, з чим я не можу впоратися».

## Техніка 4: ВІЗУАЛІЗУЙТЕ СПОКІЙНЕ МІСЦЕ.



Подумайте про місце, де ви були, де ви почувалися спокійно та комфортно. Наприклад: пляж, ваше ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, закрийте очі, уявіть це місце.





## Техніка 5. ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ

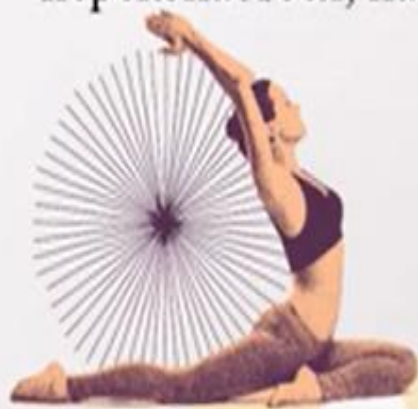
Зробіть звичайний не глибокий вдих і на затримці видих по черзі напружте всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильне напруження, і з видихом розслабтеся. Повторіть кілька разів.

Тривога – тілесна реакція насамперед. Така вправа дозволяє зняти напругу з тіла та розслабити психіку.



# ПРАВИЛА ФІЗИЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

- Ідеально зі зняттям стресу, коли основна загроза вже пішла, а стрес залишився. Танцюйте, присідайте, рубайте дрова, тягніть залізні їжаки на дороги, мийте підлогу – будь-яка активна фізична діяльність.
- **Виберіть три дні для виконання фізичних вправ протягом 30 хвилин.**
- **Визначте місце та час** (ви можете записати їх до свого календаря). Це не означає, що Вам доведеться відразу пробігти цілий марафон! Йдеться про те, щоб змусити своє тіло рухатися трохи більше, ніж звичайно.
- Важливо знайти те, що підходить Вам особисто! Вже після кількох тренувань Ви переконаєтеся, наскільки краще Ви почуватиметеся.





# Перша психологічна підтримка

Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів.

1. Контакти українських психологів: <https://bit.ly/3LwkNGN>
2. Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій «Розкажи мені» працює цілодобово й надає безкоштовну психологічну допомогу: <https://tellme.com.ua>.
3. Проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ»:  
[https://poruch.me/?fbclid=IwAR08FrW\\_Pdi-Nq5vaEdl7Z04RpxtlOqxyqIVBM3bhTgmrxrwZjGddv\\_3auTo](https://poruch.me/?fbclid=IwAR08FrW_Pdi-Nq5vaEdl7Z04RpxtlOqxyqIVBM3bhTgmrxrwZjGddv_3auTo)
4. Психологічна підтримка для українців за кордоном (Польща):  
<https://bit.ly/3tMZZ7M>

Телефон довіри з психологічною допомогою :+48222552202



Контакти українських психологів



**ПОРУЧ**

ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



**Polskie Forum  
Migracyjne**

# Перша домедична допомога при різних надзвичайних станах

Кожен з нас може опинитись у ситуації, коли комусь з рідних чи просто людині на вулиці необхідна допомога після надзвичайної ситуації. Саме від правильного алгоритму дій буде залежати стан потерпілого і чи буде він жити, адже саме перша домедична допомога дозволяє зберегти життя, поки не приїде швидка допомога.

## ЩО ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ КОЖНОМУ?

- Перш за все, огляньте місце, де сталась надзвичайна ситуація, переконайтесь, що вашому життю чи потерпілого нічого не загрожує навколо.
- Далі необхідно допомогти постраждалому вивільнитись від факторів, що можуть його травмувати (відокремити потерпілого від струмопровідних елементів, винести чи вивести із загазованого приміщення, погасити палаючий одяг чи допомогти забрати предмет, який міг затиснути частину тіла потерпілого).
- Визначити характер і важкість отриманої травми.
- Оцінити стан потерпілого та постаратись визначити вид необхідної допомоги - екстрена реанімаційна чи перша медична.
- Зателефонувати в **103** та повідомити про постраждалого, коротко описати стан.





# ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ



**Травма (пошкодження)** — це порушення цілісності та функцій органів та тканин. Зазвичай, травма потребує надання першої медичної допомоги. Травма може стати причиною втрати працездатності, а в важкому випадку спричинити інвалідність та навіть смерть.

**Поверхнева травма** - це ушкодження шкірного покриву без проникання у глибше лежачі тканини з (або без) кровотечі.

## Класифікація поверхневих травм:

- **Поріз** - неглибока різана рана, що виникає внаслідок ушкодження шкірного покриву ріжучими предметами.
- **Подряпина** - поверхнєве ушкодження у вигляді смуги, заподіяне гострим предметом.
- **Садна** - порушення цілісності шкірного покриву внаслідок травми чи розчухування, "здерта" шкіра.

# Види кровотечі:

- **Капілярна** - кров витікає повільно, не загрожує життю.
- **Венозна** - кров темного кольору, повільно витікає з рани струменем.
- **Артеріальна** - кров яскраво-червоного кольору, викидається з рани сильним пульсуючим струменем, найбільш загрозна.

У більшості випадків при поверхневих травмах ми маємо справу з капілярною кровотечею, що легко зупиняється.



Капілярна  
кровотеча. Кров  
повільно витікає.



Венозна  
кровотеча. Кров  
темного кольору,  
повільно витікає,  
пульсує.



Артеріальна кровотеча.  
Кров б'є фонтаном вгору.



## Правила надання ПДД при поверхневих травмах: порізах, подряпинах і саднах

1. Промийте рану мильним розчином або звичайною водою.
2. Зупиніть кровотечу, притискаючи до рани чистий сухий перев'язочний матеріал (бинт, серветка). Ніколи не використовуйте для цих цілей вату!!!
3. Обробіть поверхню рани дезінфікуючим розчином (розчини хлоргексидина, мірамістину, натрія гіпохлориту).
4. Не використовуйте для обробки травмованої поверхні розчини брильянтової зелені та розчин йоду!!! Вони висушують поверхню, подовжують термін загоєння та можуть спричинити опік.
5. Закрийте рану бактерицидним пластирем або сухим перев'язочним матеріалом.



# Правила ПДД при забиттях:

**Забій** (забиття) — це травма шкірного покриву без порушення його цілісності. Її можна отримати при падінні, ударах тупим предметом, дії ударної хвилі при вибухах снарядів, мін, авіабомб. Травмоване місце стає набряклим і невдовзі з'являється синець або гематома.

## Дії при забої:

- забезпечити пошкодженій ділянці тіла спокій;
- накласти на місце травми тугу пов'язку та підняти уражену ділянку тіла;
- прикласти до травмованого місця щось холодне;
- обробити дезінфікуючим засобом місце забою, якщо на ньому є подряпини;
- при забоях внутрішніх органів одразу звертайтеся до лікаря.





**Серцево-легенева реанімація (СЛР)** – комплекс лікувальних заходів з відновлення життєво важливих функцій, що застосовуються при зупинці кровообігу та дихання.

## СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ

### Напрямок

Натискаємо з гори до низу приблизно посередині грудної клітки.

### Положення рук

Натискати основою долоні, руки взяти в замок, щоб не травмувати людині ребра.

### Глибина натиску

Натискати глибиною в 5-6 см – приблизно третина грудної клітки.

### Частота

Ритм натисків має бути від 100 до 120 разів за хвилину (2 рази в секунду).

### Доки?

Натискаємо доти, доки не приїде швидка, доки не принесуть дефібрилятор, доки людина не оживе, або ж доки місце є безпечним.

# Домашнє завдання

Виконати завдання “Правила надання першої допомоги при кровотечах”:

<https://learningapps.org/4401798>

Скріншот своєї роботи надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .

