

**Міністерство охорони здоров'я України  
Полтавський державний медичний університет  
КП «Полтавський обласний центр екстреної медичної допомоги  
та медицини катастроф Полтавської обласної ради»  
Департамент охорони здоров'я Полтавської облдержадміністрації**

## **МАТЕРІАЛИ**

**III Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю  
«Екстрена та невідкладна допомога  
в Україні: організаційні, правові,  
клінічні аспекти»  
24 лютого 2023 року**



**ПОЛТАВА  
2023**

**УДК 614.88+616-083.98+616-039.74+616-036.11./-036.882-08](063)**

**Редакційна колегія: Ждан В. М., Лисак В. П., Голованова І. А.,  
Ляхова Н.О., Краснова О. І., Лавренко Д. О.**

**«Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти»: Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю. (2023; Полтава).**

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти», 24 лютого 2023 року. [Текст] / ПДМУ; [ред.кол.: В. М. Ждан, В. П., Лисак, І. А., Голованова та ін.]. – Полтава, 2023. – 168 с.

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екстрена та невідкладна допомога в Україні: організаційні, правові, клінічні аспекти» містять в собі наукові праці з питань організаційних, правових, клінічних аспектів екстреної та невідкладної допомоги в Україні фахівців різних спеціальностей, питанням покращення організації галузі охорони здоров'я та оптимізації роботи лікувальних закладів у період реформування.

**УДК 614.88+616-083.98+616-039.74+616-036.11./-036.882-08](063)**

**©Полтавський державний медичний університет, 2023**

# ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРИ НАДАННІ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ЗМІНЕНИХ СТАНАХ СВІДОМОСТІ

**Заїка В.М.**

Полтавський інститут економіки і права Університету “Україна”, Полтава

**Вступ.** В умовах, коли людина переживає дуже сильні емоції, з якими вона не може справитись, з метою повернення її до реальності та попередження негативних наслідків таких станів, важливо використовувати техніки та прийоми першої психологічної допомоги. До таких станів можна віднести: сильний стрес, шок, панічні атаки, підвищену тривожність, нав’язливі думки та спогади, флешбеки при ПТСР, біль при гострих та хронічних соматичних розладах, страхи та фобії, суїцидальні або аутоагресивні думки, неконтрольовані прояви агресії, депресія, безсоння, ступор та ін. [1; 2].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Всі перераховані стани характеризуються тим, що при них людина втрачає контроль свідомості над своїми емоціями, думками та діями, через що в психологічне поле особистості включаються підсвідомі програми та паттерни деструктивної поведінки, які часто, при несвоєчасному їх подоланні, призводять до негативних наслідків на здоров’я пацієнта. Саме тому своєчасно надана перша психологічна допомога в таких станах дозволить уникнути небезпек, до яких може призвести невтручання у стан враженої людини.

По-перше, ні в якому разі не можна залишати людину на самоті та без нагляду, адже це призведе до ще більшого відчуття самотності та безпорадності та до негативних наслідків. В умовах надання самопомоги, при відчутті настання неконтрольованого психічного стану, потрібно негайно звернутися за допомогою до людей, які знаходяться поруч, або зателефонувати до близької чи знайомої людини чи на лінію екстреної медичної чи психологічної допомоги. Ні в якому разі не залишатися на самоті та не намагатися подолати панічний стан самотужки якщо він дуже

сильний та виникає досить часто останнім часом, окрім застосування технік саморегуляції під час очікування допомоги. Адже він може бути наслідком певного захворювання при якому людина потребує кваліфікованого обстеження спеціалістами та призначення необхідного нагляду та лікування.

По-друге, будь якими способами потрібно привернути увагу людини до себе, або зовнішнього оточуючого світу, розмовляти з нею, підтримуючи, знаходячись поряд. В умовах надання самопомоги при очікуванні приїзду швидкої допомоги виконувати наступні техніки.

Вправа «5-4-3-2-1» направлена на фокусування на 5 своїх органах відчуття (зоровому, тактильному, слуховому, нюховому, смаковому) та допомагає повернутися в реальність. 5 – знайдіть поглядом в оточуючому просторі почергово п'ять речей, на які спрямуйте свій зір та назвіть їх, роздивляючись їхній колір, відтінки та розміри (наприклад, стілець, шафа, картина, підсвічник, стакан). 4 – відчуйте чотири тактильні відчуття, зосередьтесь на них (наприклад, відчуття одягу на шкірі, сонця на шкірі, поверхню стільця, ланцюжок на шиї чи каблучку на пальці). 3 – напружте слух та намагайтесь почергово виокремити три різні звуки, які лунають навколо, зосередитись на них, почути їх тональність, тембр, голосність тощо (наприклад, звук автомобіля, спів птахів, голоси людей, стукіт серця). 2 – відчуйте два запахи, які можете знайти в навколишньому просторі (наприклад, запах повітря, парфумів чи кави). 1 – відчуйте один смак (наприклад, смак чаю чи води, цукерки чи лимона).

Вправа «Радіо» допомагає контролювати нав'язливі думки, голоси та емоції. Представте подумки, що думки або спогади які вам заважають і ви не можете від них відволіктися, лунають з уявного радіоприймача та не належать вам. Спробуйте віднайти на ньому регулятор гучності та зменшити голосність, або зовсім його вимкнути. Можна пробувати переключати канали до тих пір, поки вам якийсь не сподобається, з якого лунає щось приємне для вас та не викликає негативних емоцій.

Вправа «Хто Я?» дає можливість зосередитись на теперішньому та повернутися в реальність. Пригадуючи про себе будь яку інформацію проговорюйте її вголос (наприклад, я Марія, я жінка, мені 27 років, сьогодні понеділок, 20 лютого 2023 року, я працюю менеджером, зараз я знаходжусь вдома, сиджу на кухні на стільці, переді мною стоїть чашка з чаєм і т.д.) додаючи різноманітні деталі, поки ви не прийдете до тями та не зосередитесь на реальності.

Вправа «Візуалізація» дає можливість відволіктися від небажаних думок та почуттів, зосередитись на чомусь приємному. Пригадайте або представте внутрішнім зором свої найприємніші спогади чи мрії, пов'язані, чи то з подорожами, чи то з прогулянками чи святами або приємними зустрічами тощо. Також залучаючи всі свої органи чуття намагайтесь відчутти всі кольори природи та оточуючого світу, звуки, тактильні відчуття, запахи та смаки. Робіть вправу до тих пір, поки ви не відсторонитесь від неприємних думок і у вас не виникнуть приємні позитивні емоції, зніметься м'язове напруження та відбудеться розслаблення.

Також можна застосовувати інші техніки та вправи психологічної саморегуляції, які допоможуть повернутися в реальність, відволіктися від неприємних думок та емоцій, переключитись на «тут та тепер». Це можуть бути різноманітні фізичні або розумові техніки, вправи на дихання та розслаблення тощо (наприклад, повторення позитивних афірмацій (наприклад, «Я починаю відчувати себе краще»), глибоке дихання, точковий масаж, повторення таблиці множення, молитви та ін.) [3].

**Висновки.** Таким чином, оволодіння техніками психологічної саморегуляції дає можливість допомогти собі та іншим у змінених станах свідомості повернутися до реальності, відволіктися від неприємних та деструктивних думок та переживань, які можуть виникати раптово та оволодівати свідомістю людини.

### Список використаних джерел:

1. Заїка В.М. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу учасників ООС. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики*: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 20–21 листопада 2019 р.). У 3-х частинах. Частина 1. К.: Університет «Україна», 2019. С. 49 – 52.
2. Заїка В.М., Моргун В.Ф. Особливості прояву тривожності та фрустраційних реакцій студентів в умовах екзаменаційного стресу. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. С. 158 – 173.
3. Заїка В.М. Психологічні методики зняття негативних наслідків дії на психіку людини умов стресу. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доповідей XIV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 04–06 квітня 2017 р. У II част., ч. II. К. : Університет «Україна», 2017. С. 150 – 152.

## ЕКСТРЕНА Й ОДНА ПРОФІЛАКТИКА ПРИ ЗАГРОЗІ ЯДЕРНОЇ КАТАСТРОФИ: ЯК УНИКНУТИ ПОМИЛОК ТА УСУНУТИ НАСЛІДКИ НЕКОРЕКТНОГО ПРОВЕДЕННЯ

*Катеренчук В.І.*

Полтавський державний медичний університет, Полтава

**Вступ.** Війна в Україні стала величезним викликом для її жителів. Неспровокована агресія та активні бойові дії, акти насилля щодо мирного населення, зростаюча інформаційна напруга щодо ризику застосування ядерної зброї посилила панічні настрої щодо можливої ядерної катастрофи. Розуміння потреби у захисті від дії радіоактивного йоду за відсутності чіткої інформації, а інколи у наданні некоректного плану дій, призвели до невиправданого застосування фармакологічних доз йоду у ситуаціях, коли в

Зміст	
Вітальне слово доктора медичних наук, професора, заслуженого лікаря України, Ректора полтавського державного медичного університету Вячеслава Ждана	3
Вітальне слово завідувача кафедри громадського здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою, доктор медичних наук, професора Ірини Голованової	4
Вітальне слово директора видавництва ALUNA (Польща), видавничого директору наукового журналу «Emergency Medical Service», док. н. гум. Анни Лучиньської	5
<b>Статті учасників конференції</b>	6
<b>Zhdan V. M., Kharchenko N. V., Holovanova I. A., Vovk O. Ya.</b> Emergency primary medical care of a family doctor.	6
<b>Бельмас Е .В.</b> Інноваційні технології в екстреній та невідкладній допомозі. Телемедицина.	13
<b>Драбовський В.С., Челішвілі А.Л., Подлесний В.І.</b> Лікування комбінованих опіків внаслідок обстрілу хімічними боєприпасами (клінічний випадок).	17
<b>Жара Г. І.</b> Перспективи розвитку парамедицини в Україні: Освітні аспекти підготовки фахівців	21
<b>Заїка В.М.</b> Використання технік саморегуляції при наданні першої психологічної допомоги у змінених станах свідомості	26
<b>Катеренчук В.І</b> Екстрена йодна профілактика при загрозі ядерної катастрофи: як уникнути помилок та усунути наслідки некоректного проведення	29
<b>Катеренчук В.І.</b> Шляхи профілактики невідкладних станів у хворих на цукровий діабет під час війни в Україні	35
<b>Кравців І.С., Носенко Т.В., Біленко В.О.</b> Особливості надання медичної допомоги в умовах воєнного стану та робота системи екстреної медичної допомоги в Україні під час війни	43
<b>Лебедєв В.А., Чернов А.А.</b> Терапевтичний альянс з пацієнтом військовим для надання психологічної допомоги. Досвід центру реабілітаційної медицини.	50
<b>Левков А.А., Баштан В. П., Почерняєва В. Ф., Васько Л. М., Москаленко П. О., Москаленко І. В.</b> Медична допомога при радіаційному ураженні	53
<b>Могильник А.І., Тарасенко К.В., Адамчук Н.М.</b> Організація надання медичної допомоги військовим під час бойових дій	61
<b>Пархоменко Л.С.</b> Нормативно-правові документи, що регламентують надання екстреної медичної допомоги	68
<b>Підлужна С.А., Корчан Н.О.</b> Психологічна реабілітація військовослужбовців з бойовими психогенними травмами	74
<b>Терзі О. О.</b> Правові основи екстреної та невідкладної допомоги в умовах воєнного стану в Україні	78