

355.4

11-15

## **ПАМ'ЯТКА**

**офіцеру-психологу щодо  
організації психологічного  
супроводження  
військовослужбовців  
під час виконання завдань  
за призначенням**

## З М І С Т

Переживання стресу	3
Організація життєдіяльності для зниження стресу	4
Перша допомога при гострому стресі	5
Додаткові рекомендації, які може дати психолог військовослужбовцям для здійснення контролю над стресовими переживаннями	5
Дихальні вправи	7
Вправи на релаксацію	7
Фізичні вправи	8
Вправи для розтяжки і зняття затиску	9

## Додатки:

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСІ	10
ПАМ'ЯТКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЮ	20
МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ	22
МЕТОДИКА НОРМАЛІЗАЦІЇ СНУ ТА ПРОЦЕСУ ЗАСИПАННЯ “МОРФЕЙ”	24
ОЗНАКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З СУЇЦИДАЛЬНИМИ ТЕНДЕНЦІЯМИ	29
ДЕБРИФІНГ	32
ГУМОР, ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ БОЙОВОГО ДУХУ	37
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ, ОРІЄНТОВАНІ НА КОРЕКТУВАННЯ ДУМОК, ПОЧУТТІВ І НАСТРОЇВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	40
ПОЛЬОВА СУМКА ПСИХОЛОГА	42
КЛЮЧОВІ СЛОВА ТА ЇХ ПОЯСНЕННЯ	43
ЩОДЕННИК	44

