

Специфика стрессового воздействия, связанного с БПЛА



Данный стрессор имеет ряд особенностей, принципиально отличающих его от привычных несовершеннолетним стрессоров

01 Внезапность и непредсказуемость

Стресс воспринимается как трудно прогнозируемый и слабо контролируемый. Для ребенка значимо не только наличие угрозы, но и невозможность самостоятельно оценить её степень и предсказать дальнейшее развитие ситуации

02 Пролонгированный характер

Даже после завершения события у ребенка может сохраняться ожидание повторения, повышенная настороженность, тревожное отслеживание внешних сигналов, чувствительность к громким звукам и сообщениям взрослых

03 Сенсорные и информационные триггеры

Громкие звуки, сирены, ночные пробуждения, тревожные уведомления, обсуждения в семье, сообщения в социальных сетях, видеозаписи и слухи могут повторно активировать стрессовую реакцию

04 Групповое измерение

В классе могут распространяться тревожные версии событий, пугающий контент, эмоциональные реакции сверстников, шутки, обесценивание или взаимные обвинения. Психологическая помощь должна включать работу с образовательной средой



Пролонгированная угроза и состояние тревожной готовности



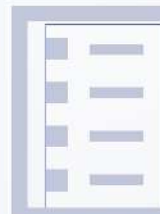
Что такое тревожная готовность

Для обучающегося стресс связан не только с самим событием, но и с ожиданием его возможного повторения

Возможные проявления:

- постоянная внутренняя мобилизация
- повышенная настороженность к звукам и сигналам
- частая проверка телефона и новостей
- отслеживание реакций взрослых
- повторяющиеся вопросы о безопасности;
- напряжение при изменении привычного режима
- тревожная реакция на любые признаки неопределенности

Такое состояние может снижать концентрацию, нарушать сон, усиливать раздражительность и затруднять учебную включенность



Последствия длительной мобилизации

- истощение ресурсов внимания и саморегуляции
- снижение концентрации и учебной продуктивности
- снижение мотивации и способности выдерживать требования урока
- повышение раздражительности, плаксивости, конфликтности
- отстраненность и эмоциональное оцепенение

Учебные и поведенческие трудности в такой ситуации могут быть не первичной проблемой дисциплины или мотивации, а следствием стрессовой перегрузки.

Реагирование должно быть не только педагогическим, но и психолого-педагогическим

Последствия стрессовых ситуаций у обучающихся



Эмоциональный уровень

•Страх, тревога, раздражительность, вспышки гнева

Плаксивость, беспомощность, чувство уязвимости

Повышенная настороженность, эмоциональное оцепенение

Резкие колебания настроения

Телесный уровень

•Нарушения сна, трудности засыпания, ночные пробуждения, кошмары

Головные боли, боли в животе, тошнота

Учащенное сердцебиение, дрожь, мышечное напряжение

Ощущение нехватки воздуха, повышенная утомляемость

Когнитивный уровень

•Трудности концентрации внимания, снижение памяти

Замедление выполнения учебных заданий

Навязчивое прокручивание события

Катастрофизация, повторяющиеся вопросы о будущем

Поиск подтверждений безопасности

Поведенческий уровень

•Избегание школы или отдельных мест

Отказ от привычной активности

Усиленная зависимость от родителей

Конфликтность, агрессия, замкнутость, импульсивность

Постоянная проверка новостей или полный отказ говорить о случившемся

Социальный уровень (класс)

•Усиление слухов и тревожного заражения

Взаимные обвинения, обесценивание реакций сверстников

Распространение пугающего контента

Стигматизация тех, кто открыто проявляет страх

Динамика стрессовых состояний во времени



Переживание угрозы, связанной с действиями БПЛА, может иметь разную психологическую динамику. У части обучающихся реакции постепенно снижаются в течение ближайших дней при наличии поддержки, спокойной среды и восстановления привычного режима. У части детей и подростков состояние может сохраняться дольше и требовать более внимательного сопровождения.



Важно: не каждая острая стрессовая реакция переходит в расстройство. Однако даже кратковременная угрожающая ситуация может стать фактором риска для дальнейших посттравматических проявлений, особенно при повторяемости угрозы, отсутствии поддержки, прежнем травматическом опыте, семейном неблагополучии или высокой информационной перегрузке