

## Психологиня пояснила, чому під час атак люди завмирають і панікують

НОВИНИ 14 Червня, 2026 | Оновлено: 14 Червня, 2026

Автор **Микола Завтрогляд**

### ОСТАННІ НОВИНИ

Новини

**Коли вийде "Над безоднею-2: Мертва точка": дата прем'єри та новий трейлер**

Микола Завтрогляд 14 Червня, 2026

Новини

**Відстрочка може тривати понад три роки: за якої умови**

14 Червня, 2026

Новини

**Макіяж русалки набирає популярності: як повторити новий тренд 2026 року**

14 Червня, 2026

Новини

**Військовозобов'язаного звинувачували в підробленні документів: вирок суду**

14 Червня, 2026

Психологиня Олена Бортнікова. Фото: кадр із відео

Під час обстрілів та **вибухів** людина переживає надзвичайно сильний стрес. У такі моменти організм автоматично запускає механізми самозбереження, через що поведінка може змінюватися. Саме тому одні завмирають на місці, інші поспішають сховатися, а дехто реагує через агресію чи паніку.

Про це журналістці **Новини.LIVE** Анні Сірик розповіла докторка філософських наук та директорка психологічного центру "ДіЛенД" Олена Бортнікова.

### Стрес надвисокої інтенсивності: що відбувається з людиною під час обстрілів

Бортнікова зазначила, що під час **повітряної тривоги**, звуків роботи **ППО** чи **вибухів** активізуються найдавніші механізми мозку, які відповідають за реакцію на небезпеку. Саме тому люди можуть по-різному реагувати на загрозу: **завмирати на місці, поспіхом збирати речі, бігти в укриття або до рідних, а інколи навіть проявляти агресію.**

*"Ми можемо заклакнути й не рухатися, можемо кинутися до сховища або до дитини, а можемо реагувати через злість. Усе це є нормальною реакцією на небезпеку",* — пояснила психологиня.

Вона зазначила, що після пережитого **стресу** важливо допомогти нервовій системі повернутися до стану рівноваги. Найефективніше це робити через фізичну активність, оскільки в момент сильного дистресу раціональне мислення працює обмежено.

Читайте також:

Фахівчиня радить використовувати прості вправи: **потрусити руками та ногами, зробити кілька легких стрибків або підніматися на носочки й різко опускатися на всю стопу.** Такі рухи створюють вібрацію в тілі та допомагають знизити рівень напруги.

За її словами, подібним чином поведуться й тварини після пережитого стресу — вони інстинктивно струшують напругу через рухи тіла. Це допомагає організму активізувати процеси відновлення та стабілізувати роботу нервової системи.

Психологиня наголошує, що в період сильного емоційного потрясіння складно впливати на свій стан лише словами або логічними переконаннями. Саме тому після **обстрілів** чи інших травматичних подій важливо насамперед подбати про фізичне відновлення, яке допоможе психіці швидше повернутися до рівноваги.

Як писали **Новини.LIVE**, 13 червня **російські війська масовано вдарили по Дніпропетровщині.** Внаслідку обстрілу постраждали дев'ятеро людей. БПЛА та авіабомби влучили понад 20 разів.

Також нещодавно президент Володимир **Зеленський підтвердив ураження Україною стратегічно важливого заводу в Чебоксарах,** а також нафтопереробного заводу в Самарській області РФ. Атака було здійснено за допомогою FP-5 Flamingo.

### ЩЕ НОВИНИ

Новини

**Коли вийде "Над безоднею-2: Мертва точка": дата прем'єри та новий трейлер**

Микола Завтрогляд 14 Червня, 2026

Новини

**Відстрочка може тривати понад три роки: за якої умови**

Микола Завтрогляд 14 Червня, 2026

Новини

**Макіяж русалки набирає популярності: як повторити новий тренд 2026 року**

Микола Завтрогляд 14 Червня, 2026

Новини

**Військовозобов'язаного звинувачували в підробленні документів: вирок суду**

Микола Завтрогляд 14 Червня, 2026

### ГАРЯЧІ НОВИНИ

Новини

**Відстрочка може тривати понад три роки: за якої умови**

14 Червня, 2026

Новини

**Макіяж русалки набирає популярності: як повторити новий тренд 2026 року**

14 Червня, 2026

Новини

**Військовозобов'язаного звинувачували в підробленні документів: вирок суду**

14 Червня, 2026

### МАСТ РІД

Новини

**Ілон Маск став доларовим трильйонером: що принесло бізнесмену великі гроші**

13 Червня, 2026

Новини

**Через атаки РФ без світла залишилися мешканці п'яти областей**

9 Червня, 2026

Новини

**Катар сенсаційно вирвав нічию зі Швейцарією на останніх хвилинах матчу ЧС-2026**

14 Червня, 2026

### ПОПУЛЯРНІ КАТЕГОРІЇ

Політика

2016

Фінанси

830

Війна

775

Корупція

526

Міжнародне

474

Статті

261

Новини

136