



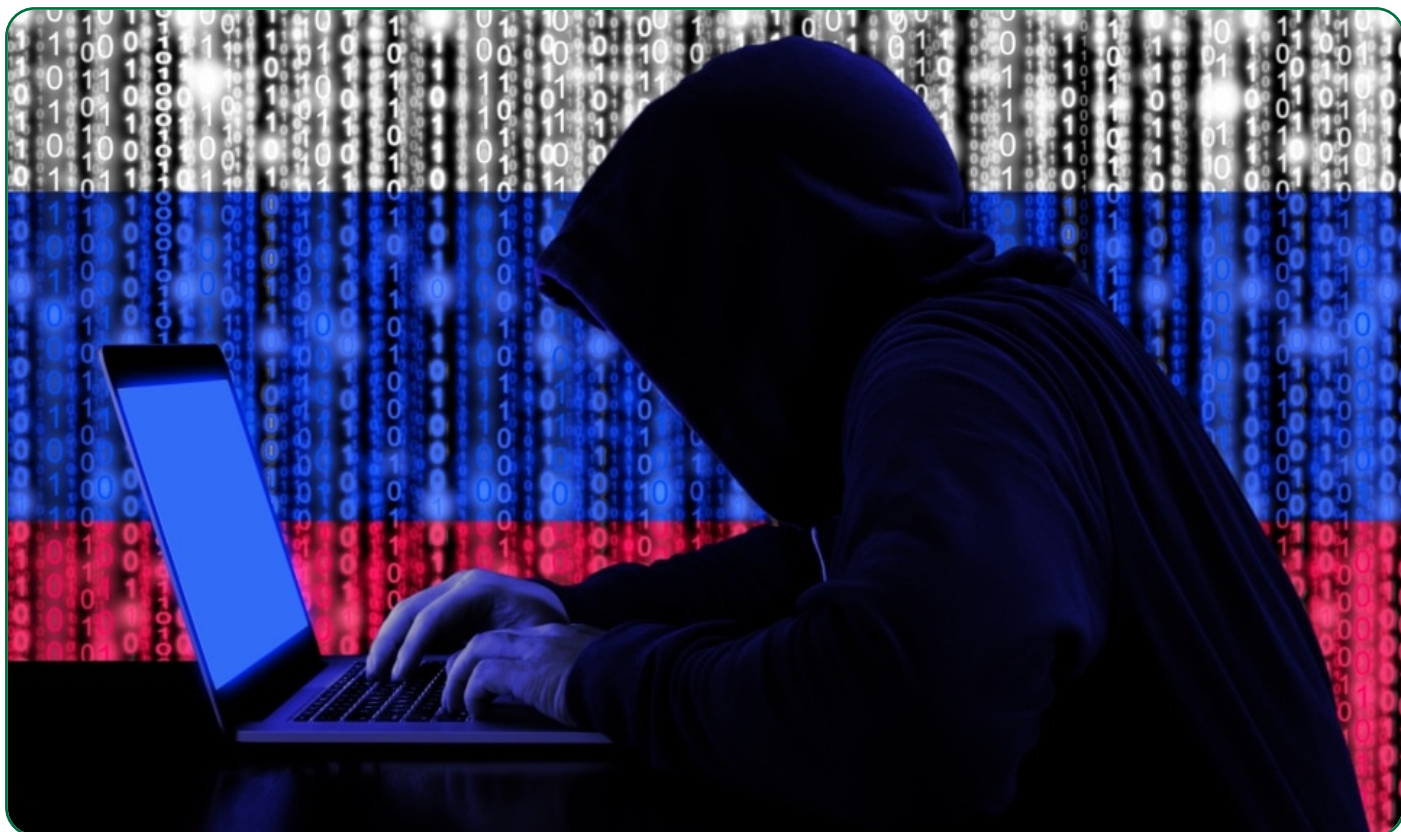
31 липня 2024 | № 18 (1578)

НОВИНИ ЧАЕС

Офіційне видання
ДСП «Чорнобильська АЕС»



Ігналіна: історія про НЕвтрачений час



Правила кібербезпеки для користувачів персональних комп'ютерів

див. 6-7

У ЦЬОМУ НОМЕРІ

стор. 3 - 6. - Про те, як виглядають процеси зняття з експлуатації на Ігналінській та Чорнобильській АЕС. Чи лише у грошах криються причини нашого відставання?

стор. 6 - 7 - Дещо про кібербезпеку. Як захистити свій ПК від кібератак, а себе - від пов'язаних із ними неприємностей.

стор. 8 - 9 - Психолог Славутицького соціально-психологічного центру радить. Як вижити без світла й не збожеволіти.

ДАТИ І ПОДІЇ

22 липня 2024 року - День визволення Севе-родонецька від незаконних збройних формувань, створених російською федерацією. Десять років із дня події.

24 липня 2015 року - Виконано зближення та початкове з'єднання західної та східної частин Арки НБК.

Липень 2010 року - Початок будівництва вентиляційної труби II черги ЧАЕС (для потреб споживачів блоку №3, сховища рідких та твердих відходів, об'єкта «Укриття») з одночасною частковою реконструкцією існуючих систем вентиляції та системи радіаційного контролю.

Липень 1971 року - Завершено будівництво лінії електропередач (ЛЕП) на 110 кВт, що отримала назву «Чорнобильська».

...вимкнення світла впливає на нас психологічно, насамперед, тим, що ми начебто втрачаємо відчуття контролю за своїм життям...

див. стор 8

Ігналінська АЕС: історія про невтрачений час

Наприкінці червня представники керівництва Чорнобильської АЕС з робочим візитом відвідали Ігналінську АЕС. Успіхи Ігналіни у частині зняття з експлуатації настільки вражають, що заслуговують окремої детальної розмови.

Про литовський досвід зняття АЕС з експлуатації розповіли директор із забезпечення діяльності ЧАЕС Сергій КАЛАШНИК та начальник інженерного центру станції Максим ПРОЦЕНКО.

Чому ми вивчаємо досвід саме Ігналінської АЕС?

Запроектована у 70-х роках минулого століття, Ігналінська АЕС неймовірно нагадує Чорнобильську — ні, не конфігурацією та зовнішнім виглядом майданчиків станцій, а типом реакторів та радянським підходом до подібних об'єктів.

Як і на Чорнобильській АЕС, на Ігналіні генерація здійснювалася водографітовими реакторами великої потужності канальними (РВПК, або рос. РБМК). Як і ЧАЕС, згідно з проектом, ІАЕС після введення у експлуатацію усіх запланованих потужностей мала виробляти 6000 МВт, проте, не шістьма блоками, як планувалося на ЧАЕС, а чотирма: на Ігналіні планувалося встановити 4 РВПК електричною потужністю 1500 МВт та тепловою потужністю 4800 МВт кожний.

Після Чорнобильської аварії теплова потужність реактора була обмежена до 4200 МВт. Події на ЧАЕС мали значний вплив на долю Ігналінської АЕС: введення у експлуатацію 2-го блоку було відкладено більше, ніж на пів року, — до серпня 1987-го, будівництво майже готового третього блоку станції законсервовано.

У 1989 році було прийнято остаточне рішення про зупинення будівництва. Недобудований блок простояв на майданчику до 2000-го року та був повністю демонтований, а його конструкції та обладнання продано. У 1991 році Литва прийняла під свою юрисдикцію Ігналінську АЕС і стала 31



державою світу, що використовує ядерну енергію для виробництва електроенергії. У рекордний для ядерної енергетики Литви 1993 рік на ІАЕС було вироблено 12,26 млрд кВт/г, що склало 88,1 % всього обсягу виробленої протягом року електричної енергії в країні. Цей показник включено до Книги рекордів Гіннеса.

19 лютого 2001 року Уряд Литовської Республіки, на вимогу ЄС, затвердив програму зупинки й подальшого виведення з експлуатації першого блоку Ігналінської АЕС. Наприкінці грудня 2004 року перший блок було зупинено. Другий енергоблок зупинили в кінці 2009 року. У 2010 році почався демонтаж обладнання та систем станції.

— Варто зазначити ще один важливий момент, — підкреслив Сергій Калашник. — Обидві станції, і Чорнобильська, і Ігналінська було зупинено достроково, відповідно до політичних рішень. Проте, за короткий термін часу колективу ІАЕС вдалося досягти разючого прогресу.

— Звичайно, оцінка досягнень Ігналінської АЕС в частині зняття з експлуатації дуже позитивна, — зазначив Максим Проценко. — Особливо вражає короткий проміжок, протягом якого це зроблено. Звісно, усе відбувалося за умови достатнього фінансування, відсутності аварійних ситуацій, воєнних дій та наявності

достатньої кількості кваліфікованого персоналу.

Учасники делегації від Чорнобильської АЕС представили презентацію про досвід Чорнобильської АЕС у знятті з експлуатації, зокрема, й про виклики, досягнення, уроки, поточний стан станції — з урахуванням війни в Україні та перебування ЧАЕС в окупації військами росії протягом певного часу.

Надалі було заслухано презентації ІАЕС та обговорено питання щодо документації зі зняття з експлуатації, якою керується ІАЕС, а саме «Остаточний план зняття з експлуатації», його структура і наповнення, проекти з демонтажу обладнання і будівель, а також інформаційна підтримка зняття з експлуатації — відповідні бази даних, їх наповнення, ведення та зв'язки між ними; методи й технології демонтажу та фрагментації обладнання, будівель і споруд.

Дуже цікавою була презентація стосовно технологій дезактивації, що застосовує ІАЕС під час зняття з експлуатації. Представники ДСП ЧАЕС ознайомилися із застосуванням на ІАЕС процесом звільнення від регулюючого контролю матеріалів, отриманих при демонтажі, та шляхами поводження з матеріалами, РАВ, спеціальними виробами до та після їх звільнення від регулюючого контролю.

Водночас ознайомлення із досвідом ІАЕС ні в якому разі не можна назвати екскурсійним чи теоретичним. Працівники ЧАЕС відвідали об'єкти та ділянки, де виконуються чи вже виконано роботи зі зняття з експлуатації: машинну залу Блоку А; зону демонтажу (активна зона реактора), установку для переробки низько активних та середньо активних відходів (НАВ-САВ), вимірювальну установку для звільнення радіоактивних матеріалів від регулюючого контролю, приповерхнєве сховище для захоронення НАВ, проміжне сховище відпрацьованого ядерного палива, об'єкти з поводження та зберігання твердих відходів тощо.

Але найважливіше, як я вважаю, — розповів Максим Проценко, — те, що ми налагодили зв'язки та домовилися про співпрацю на конкретних напрямках. Відтепер наші фахівці за потреби отримати ту чи іншу інформацію зможуть на пряму контактувати з конкретними фахівцями з Ігналіни, які займаються саме тим напрямком, де ми потребуватимемо консультації чи обговорення проблеми.



Ігналіні такої необхідності не було.

— Відкладений демонтаж для ЧАЕС — стратегія правильна, але розмова не про стратегію. Розмова про тактику. Процес зняття з експлуатації Чорнобильської АЕС описаний в Програмі зняття з експлуатації (13ПР-С), що містить докладний опис і обґрунтування обраної стратегії зняття з

етапу робіт, демонтувати й дезактивувувати те, без чого вже можна обійтися, і, нарешті, звільняти матеріали від регулюючого контролю.

Програма зняття з експлуатації погоджена з Державною інспекцією ядерного регулювання України.

— *Яких саме успіхів вдалося досягти колективу Ігналіни? Що саме дозволило колективу станції їх досягти? Згадалося, як у 2013-му делегація ІАЕС та міністерства енергетики Литви відвідали Чорнобильську АЕС з метою вивчення нашого досвіду зняття станції з експлуатації. З того часу пройшло неповних 11 років...*

- Під час візиту ми порівняли способи, методи, технології демонтажу, фрагментації, дезактивації та поводження з радіоактивними матеріалами на ДСП ЧАЕС та на ІАЕС. Досвід ІАЕС у сфері зняття з експлуатації, отриманий представниками Чорнобильської АЕС здебільшого підтверджує правильність використання «Програми зняття з експлуатації блоків 1, 2, 3, Чорнобильської АЕС», як основного керуючого процесом зняття з експлуатації документа. Аналогом на ІАЕС є «Остаточний план зняття з експлуатації». Способи, методи, технології демонтажу, фрагментації, дезактивації, поводження з радіоактивними матеріалами на ДСП ЧАЕС, передбачені «Програмою зняття з експлуатації блоків 1, 2, 3 Чорнобильської АЕС», аналогічні тим, що використовує ІАЕС.



Мобільний гамма-спектрометричний блок ISOCART для радіологічної характеристики великогабаритних відходів

Чому Ігналіна випереджає ЧАЕС?

— За великим рахунком, наразі ми відстаємо від ІАЕС на шляху зняття з експлуатації років на 10-12, — визначив Сергій Калашник.

— Ми обрали дещо іншу стратегію, зокрема, відкладений демонтаж, а на

експлуатації та встановлює черговість, тривалість і основний зміст етапів. У нас є, скажімо так, зона, демонтаж якої відкладено, — але ж це не вся станція! І в цій частині ми можемо і повинні працювати так, як працюють на ІАЕС — визначати необхідність обладнання для поточного

Однак, на Ігналінській АЕС обрано деякі технічні рішення, які дозволили колективу рухатися швидше нас.

Так, протягом 5 років на ІАЕС звільнено блоки від відпрацьованого ядерного палива, при чому кількості накопичених обома блоками паливних збірок майже однакова: на ІАЕС накопичено 22 000 ВТВЗ, на ЧАЕС — 23 000 ВТВЗ.

Було ухвалено рішення зберігати ВЯП «сухим способом» у спеціальному сховищі, використовуючи контейнери типу CASTOR RBMK-1500. Сховище збудовано, паливо перевезено.

До речі, ми вже обговорили з нашими технічними фахівцями можливість використання цих контейнерів для розв'язання проблеми з пошкодженим ВЯП, оскільки при будівництві СВЯП-2 на ЧАЕС рішення знайдено не було.

А ще варто згадати наш сумнозвісний проєкт щодо створення лінії подібнення довгомірів. На ІАЕС пішли



Попередні радіологічні вимірювання

так званий підрив каналів за допомогою домкратів та у разі пришвидшити процес демонтажу.

Власне, подібних рішень ми побачили чимало, і кожне з них дозволило максимально продуктивно виводити з експлуатації системи та обладнання, яке не потрібно на тому чи ін-

лідних векторів. На ЧАЕС поки що розроблений 1 нуклідний вектор.

Наші колеги з ІАЕС досягли безумовного прогресу в частині дезактивації матеріалів та обладнання, у звільненні від регулюючого контролю.

У 2019 році ми також придбали установку для очищення дробом, проте ця справа якось не надто просунулася, на жаль. Відповідно, ми повинні повернутися до цього...

Сподіваюся, прикладів достатньо?

— *Більше, ніж... Але ж, напевно, є щось, в чому й у нас прогрес порівняно з нашими литовськими колегами?*

— Звичайно. У нас чимало здобутків, але ми ж і так знаємо, в чому наші сильні сторони. На ІАЕС рідких РАВ менше, але вони ще не займаються переробкою рідких РАВ. Вони шукають правильні підходи, прийнятні для них технології. Ми поділилися своїми технологіями. Тобто переробка рідких РАВ на ЧАЕС — наша сильна сторона.

— *Водночас, ми не можемо й не позаздрити Ігналінській АЕС у частині фінансування.*

Зокрема, рік тому «Німецька хвиля» з посиланням на керівництво ІАЕС пише про те, що лише інжиніринговий супровід певної частини робіт зі зняття з експлуатації коштуватиме 5,5 млн доларів, і профінансовані вони бу-



ІАЕС. Демонтаж

принципово іншим — до речі, значно простішим і дешевшим шляхом, і наразі у них вже демонтовано приблизно 30% технологічних каналів блоку, що дозволяє виконувати подальші демонтажні роботи.

Рішення струнке та продуктивне, яке дозволило виконати демонтаж РЗМ й

шому відрізу етапів припинення експлуатації та зняття з експлуатації станції.

Досвід ІАЕС змушує замислитися над питанням перегляду компетенції персоналу ЧАЕС.

На ІАЕС для звільнення від регулюючого контролю розроблено 30 нук-

ІАЕС. СВЯП



— Ми маємо сказати собі чесно: грошей, які виділяються Україною на зняття ЧАЕС з експлуатації, найближчим часом більше не стане, оскільки в нашій країні війна, й лівову частку державного бюджету з'їдають оборонні потреби. І, думаю, що розстав-

лення пріоритетів саме таким чином всім зрозуміло.

Своєю чергою, ми на своїх робочих місцях маємо виконати те, що можемо і що актуально саме зараз.

Насамперед, ми маємо продовжити

перевезення відпрацьованого ядерного палива. У нас гарно налагоджений процес поводження з рідкими РАВ — сподіваюся, що найближчим часом зможемо це ж саме сказати й про поводження з твердими РАВ.

Звісно, ми маємо забезпечити безаварійну експлуатацію комплексу ОУ(НБК) — це нам також під силу. Окрім експлуатації, у нас є завдання стосовно подальшого перетворення об'єкта «Укриття» на екологічно безпечну систему.

Досвід Ігналіни показує, що ми маємо кардинально переглянути проєкт ОЗіК та відпрацювати нові підходи разом з Регулятором.

ІАЕС знімається з експлуатації відповідно до європейських вимог та норм, застосовані там методи не суперечать вимогам МАГАТЕ — значить, й ми маємо напрацювати спільно з ДІЯРУ більш прості й економічні шляхи зняття з експлуатації ЧАЕС.

Правила кібербезпеки для користувачів персональних комп'ютерів

Серед безлічі загроз, які наразі переживає персонал ЧАЕС, зокрема, та громадяни України у цілому, є й загроза, що через невірні дії працівника може бути поставлено під загрозу роботу цілого підприємства.

Йдеться про кіберзагрози, які почастишали останнім часом. Як забезпечити кібербезпеку на кожному робочому місці, надали інформацію фахівці групи інформаційної безпеки ЦТАВ.

Насамперед, спробуємо розібратися, що таке кіберзагроза.

За визначенням, кіберзагроза - наявні та потенційно можливі явища і чинники, що створюють небезпеку життєво важливим національним інтересам України у кіберпросторі, справляють негативний вплив на стан кібербезпеки держави, кібербезпеку та кіберзахист її об'єктів.

Як діяти, щоб не стати провідником



кіберзагрози на робочому місці?

По-перше, дотримуйтесь правил кібергігієни:

- будьте особливо обережними з відкриттям вкладень до електронної

пошти від невідомих осіб.

Під час роботи з поштою потрібно перевіряти розширення вкладених файлів та не відкривати файли навіть з безпечними розширеннями.



Не переходьте за невідомими посиланнями та не завантажуйте файли, що мають потенційно небезпечне розширення (наприклад: .exe, .bin, .ini, .dll, .com, .sys, .bat, .js тощо) та навіть безпечне (наприклад: .docx, .zip, .pdf), адже можуть використовуватися вразливості, макроси та інші небезпеки;

- під час користування Інтернет-ресурсами не відкривайте підозрілі посилання, особливо ті, що вказують на веб-сайти, які ви зазвичай не відвідуєте;

- не підключайте флешки та зовнішні диски, не вставляйте CD та DVD тощо у ваш комп'ютер, якщо ви не довіряєте повністю їх джерелу;

- не зберігайте свої автентифікаційні дані в легкодоступних місцях та не передавайте свої облікові дані іншим користувачам;

- не залишайте незаблокований комп'ютер без нагляду;

- будьте обережні щодо спливаючих вікон та повідомлень у вашому браузері, програмах, операційній системі та мобільному пристрої. Завжди читайте вміст цих вікон та не "схвалюйте" і не "приймайте" нічого похапцем;

- уникайте виконання будь-яких інструкцій, які з'являються на екрані або приходять від незнайомих осіб без попередньої перевірки та під-

твердження.

По-друге, навчіться розпізнавати ознаки кіберзагрози:

- незвичайна активність на комп'ютері;

- фішингові повідомлення або підозрілі електронні листи;

- незвичайні запити або повідомлення, особливо стосовно конфіденційної інформації;

- спрацювання антивірусної програми.

По-третє, терміново повідомте про ознаки кіберзагрози та дотримуйтесь подальших інструкцій фахівців групи інформаційної безпеки:

- не намагайтеся самостійно вирішити проблему;

- призупиніть свою роботу та негайно проінформуйте фахівців групи інформаційної безпеки за телефоном 4-44-44 про будь-які підозрілі ознаки.

А тепер розберемо порядок дій при настанні подій, які можна віднести до категорії "кіберінцидент".

Отже, *кіберінцидент* - подія або ряд несприятливих подій ненавмисного характеру (природного, технічного, технологічного, помилкового, зокрема, внаслідок дії людського фактора) та/або таких, що мають ознаки можливої (потенційної) кібератаки, які становлять загрозу без-

печі систем електронних комунікацій, систем управління технологічними процесами, створюють імовірність порушення штатного режиму функціонування таких систем (зокрема, зриву та/або блокування роботи системи, та/або несанкціонованого управління її ресурсами), ставлять під загрозу безпеку (захищеність) електронних інформаційних ресурсів.

У разі загрози кіберінциденту, треба зробити усього два важливих кроки.

Крок 1. Розпізнайте ознаки кіберінциденту:

- відмова в доступі до інформаційно-обчислювальної мережі або даних;

- неможливість увійти в систему;

- незрозумілі/незвичайні повідомлення про помилки;

- відсутність доступу до файлів;

- втрата або пошкодження даних;

- несанкціоноване видалення файлів;

- шифрування даних;

- несанкціонована зміна даних;

- аномальне сповільнення роботи інформаційно-обчислювальної мережі;

- незвичні дії в системі;

- несанкціонована зміна конфігурації;

- виявлення ознак викрадення інформації (поява у відкритому доступі інформації з обмеженим доступом, фізичне викрадення носіїв інформації будь-якого типу тощо).

Крок 2. Повідомте про ознаки кіберінциденту та дотримуйтесь подальших інструкцій фахівців Групи інформаційної безпеки:

- не намагайтеся самостійно вирішити проблему;

- призупиніть свою роботу та негайно проінформуйте фахівців Групи інформаційної безпеки за телефоном: 4-44-44 про будь-які підозрілі ознаки.

Вижити без світла і не збожеволіти

Більше двох місяців Україна живе в умовах постійних і погано прогнозованих вимкнень світла. Ми знаємо причини, чому це відбувається. Ми розуміємо об'єктивність цього. Ми здатні усвідомити, що ці наші реалії будуть з нами ще тривалий термін часу.

Але усі наші знання, розуміння та усвідомлення не рятують від депресії та роздратування. Про те, як вижити в умовах віялових відключень і не збожеволіти ми поспілкувалися з психологом Славутиського соціально-психологічного центру Тетяною Сергієнко.

Чому ми реагуємо на відключення світла настільки болісно?

Крім побутових складнощів, блекауту впливають і на психоемоційний стан — викликають підвищену тривожність, дратівливість та зміни настрою.

Чому відключення світла так впливають на нас? Як блекауту посилюють стрес і наскільки наші переживання можуть позначитися на нашому психічному та фізичному здоров'ї? Ну і головне — як протистояти негативу та не сприймати відключення настільки болісно?

Будь-які ситуації, які вибивають нас із звичного графіка, підвищують рівень тривоги. Взяти режим дня — він нас заспокоює, бо є передбачуваність. Коли ця передбачуваність губиться — тривожність зростає.

Ключовий момент, який може викликати роздратування, — це відсутність графіка. Через це ми не можемо перепланувати свій час. Непередбачуваність ситуації породжує тривожність. Якби ми точно знали, що світло відключать у певний час, то могли б пристосуватися до змін — рівень тривожності був би нижчим.

Чому сьогодні блекауту відчутніші, ніж раніше? Ми втомилися від війни, а психіка втомилася брати кредит, що ось-ось це закінчиться.

До речі, реакція на відключення світла у всіх різна. Комуś хочеться усамітнитися, комуś обов'язково потрібнос-



пількування, а когось тягне попоїсти. У будь-якому разі такі реакції — відповідь організму на стрес. Їх не потрібно плутати з депресією — повним закриттям від світу, усвідомленим відключенням від контакту із собою та навколишнім світом.

Якщо ви прокинулися вранці, а в квартирі немає світла і вас при цьому відвідують похмурі думки про те, що жити зовсім не хочеться і все приречене на провал — це дуже небезпечний синдром. Такі думки психологи трактують як відсутність підтримки зовні, і людині нема на що спиратися всередині. А бажання залишитися уві сні — це захисний механізм психіки, спрямований на те, щоб простіше пережити життєві складнощі.

Якщо ж у вас з'явилися думки про те, що не хочеться жити, обов'язково зверніться до психолога.

Тривалі відключення світла і мобільного зв'язку — величезне випробування для нашої психіки. У наявності ще більша соціальна ізоляція, ніж під час пандемії. Крім того, якщо за часів коронавірусу багато хто міг працювати віддалено, то при відключенні світла — така можливість зникла. Таким чином багато хто залишився ще й без можливості працювати і заробляти.

Отже, щоб упоратися з психологічним дискомфортом, важливо максимально повертати собі відчуття контролю. І, насамперед, стежити за графіками від-

ключень, щоб координувати свої плани.

Якщо відключення світла відбуваються за більш-менш звичним (про зручність не кажемо) графіком, то найкращий варіант — запланувати щось на цей час. Наприклад, читання книжок. У цьому разі блекауту стають у якомусь сенсі навіть корисними — це і детокс від інтернету, і можливість більше поспілкуватися з дітьми чи близькими.

Відповідно, надзвичайно важливо змінювати ситуацію, наскільки це можливо. Але точно не ставати в позицію безпорадної жертви, коли ми ні на що не можемо вплинути і продовжуємо страждати. У такому стані бути однозначно не можна.

Психологиня наголосила, що в наших силах змінити ставлення і свої емоції, які в нас викликає ситуація, та керувати своїм життям на власний розсуд.

Що можна ще зробити, щоб покращити якість життя в умовах зникнення світла?

Проблема: не можу їсти, бо не маю газу. Придбайте термос та їжу, яка не потребує термічної обробки, наприклад: хліб, печінка тріски, сир, паштети, овочі, фрукти тощо. Придбайте термос та сублимовану їжу, щоб завжди мати доступ до гарячого напою та гарячої сублимованої їжі.

Проблема. Не можу вимити голову, бо часто раптово вимикають світло та



воду. Зробіть великий запас води вдома. Якщо у вашому будинку часто спрацьовують екстрені відключення, перед тим, як іти у ванну, візьміть з собою додатковий запас води та гарячий чайник. Раптом що — ви зможете закінчити гігієнічні процедури спокійно за допомогою запасу води.

Проблема. Не маю, чим зайнятися, бо нічого не працює. Ретельно подумайте, спробуйте підійти до справи раціонально. Чи дійсно ви не маєте чим зайнятися? Складіть свій власний список активностей, які можливо виконувати, коли немає світла. Наприклад, це може бути медитація, читання під акумуляторною лампою, ведення щоденника під свічкою, вихід на вулицю на невеличку прогулянку, самомасаж, чаювання при свічках та роздуми, планування дня/року, фізичні вправи або йога — подумайте, що може підійти саме для вас.

Проблема. Не можу гуляти, бо навколо генератори. Знайдіть інший спосіб займатися фізичною активністю. Пошукайте студії йоги, танців, розтяжки, спортзали, які працюють попри відключення світла (таких багато).

Проблема. Через відключення замерзаю та хворію. Пошукайте альтернативні

способи обігріву та займіться укріпленням загального стану здоров'я та імунітету. Наприклад, це може бути грілка (для її використання також може стати у нагоді великий термос), теплі напої, електронні ковдри з функцією нагрівання, використання акумулятора тощо. Допоможуть рух, фізична активність та загальне зміцнення імунітету. Зверніться до сімейного лікаря, щоб дізнатися, як зміцнити імунітет.

Проблема. Я в скрутній фінансовій ситуації, і не можу придбати навіть термос. Пошукайте необхідні речі на сайті <https://social.edopomoga.gov.ua/uk>. Може бути корисно домовитися з друзями, знайомими або рідними проводити час відключень разом та допомагати один одному.

Як допомогти у разі зникнення світла дитині?

Найголовніше правило, яке мають пам'ятати дорослі, аби надати підтримку дитині, в якій стався напад паніки, — чим спокійніший і стабільніший дорослий, тим спокійніша дитина.

– Надійний дорослий поруч — це запорука того, що дитина справиться із цією ситуацією. Найкраще в ситуації

ймовірного вимкнення електроенергії йти на випередження та заздалегідь пояснити дитині, що світло може зникнути, аби для неї це не стало несподіванкою.

Дітям 2-3 років уже можна говорити про те, що в певних ситуаціях може різко зникнути світло. Варто пояснити, що в цьому немає нічого критичного, а тато й мама поруч; що боятися нема чого, а якщо тобі страшно — просто поклич маму. Добре, щоб у дитини був власний безпечний ліхтарик, яким вона могла б користуватися.

Якщо ж дитина “зловила” паніку під час відсутності світла, спочатку потрібно допомогти їй відновити нормальне дихання.

– Попросіть вашу дитину зробити глибокий вдих-видих. Після кількох таких разів попросіть, щоб вона повторювала дихати у вашому інтервалі, а ви самі дихаєте поруч з нею в ритмі «глибокий видих — короткий вдих». Так варто зробити кілька разів, поки дитина не заспокоїться,

– Скажіть дитині, що ви до неї доторкнетесь, й погладьте її, дайте випити води — це включить природні базові механізми «запуску».

Також потрібно спробувати опрідметнити страх. Дайте дитині можливість розповісти, що саме її злякало. Якщо дитину лякає темрява, запропонуйте їй посвітити ліхтариком та дослідити кімнату, в якій вона перебуває, перевірити, чи дійсно там хтось є.

Якщо дитина каже, щоб ви нікуди від неї не відходили — не відходьте, а коли вам кудись потрібно, йдіть разом із нею. Уже після того, як ви стабілізуєте фізичний стан дитини, можна спробувати якісь відволікаючі ігри, скласти разом історію чи просто поспілкуватися.

НОВИНИ ЧАЕС

**Офіційне видання
ДСП «Чернобильська АЕС»**

Відповідальний за випуск: Валентина Одиниця

Над номером працювали: Майя Руденко

Зворотній зв'язок:

m.rudenko@chnpp.gov.ua

+380 4593 441 50

Ukraine
NOW ua

Видання засновано у 1995 році. Видається на виконання ст. 10. «Права громадян та їхніх об'єднань на одержання інформації у сфері використання ядерної енергії та радіаційної безпеки» Закону України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку» та на підставі ч.3 ст. 15 Закону України «Про медіа».