

Стрільянина у місті: як поводитись, щоб вижити



Олена
Нагорна

військовий психолог

09:08, 19.04.26

3 хв.



Після стрільянини в Києві хочу нагадати правила поведінки в такій ситуації.

Насамперед, опануйте свою цікавість - не треба іти перевіряти, а що ж там таке відбувається. Почули постріли або звуки, схожі на них, - одразу реагуйте. Пригніться або ляжте і шукайте укриття. Більше шансів має не той, хто "зрозумів", а той, хто швидше зреагував.

Що таке "надійне укриття"? Це - бетонні або цегляні стіни, земляні насипи, великі дерева. Ненадійне (лише прикриття) - це скло, вітрини, гіпсокартон, тонкі перегородки, фанерні двері, меблі... Якщо є вибір, намагайтеся сховатися за тим, що може зупинити кулю, а не просто вас прикрити.

▶ ВІДЕО ДНЯ

Якщо є можливість, залиште місце загрози.

Рухайтесь у протилежний звукам стілянини бік короткими перебіжками. Уникайте відкритих площ, скупчень людей, не користуйтеся ліфтами.

“ **Якщо втекти неможливо, - ховайтесь, але правильно. Займіть в укритті положення сидячи або лежачи; мінімум рухів, вимкніть звук в телефоні, не розмовляйте; не виглядайте без потреби з укриття.**

Якщо ви у приміщенні, закрийтесь, забарикадуйтеся, заблокуйте двері меблями, важкими предметами; вимкніть світло; відійдіть від дверей, вікон. Ляжте або низько сядьте не на прямій лінії входу.

Якщо ви на вулиці, негайно знайдіть укриття. Якщо його немає, - ляжте на землю, на підлогу. Не біжіть довго відкритим простором. Переміщення тільки короткими перебіжками.

“ **Якщо поруч натовп, не біжіть проти руху (це збільшує ризик падіння). Рухайтесь за течією, але шукайте можливість вийти з потоку, захищайте грудну клітину (руки схрестіть перед собою). Уникайте "вузьких місць" (входи, сходи).**

Якщо поряд діти: взяти за руку або притиснути до

себе. Давати короткі чіткі команди: "Ляж", "Тихо", "За мною". Діти копіюють поведінку, - ваш спокій критично важливий.

Якщо є поранені, спершу оцініть безпеку: ви не допоможете, якщо самі під загрозою.

Коли прибувають силові структури, не біжіть до них. Підніміть руки або тримайте їх на виду. Не робіть різких рухів. Чітко виконуйте команди. Не вступаєте в дискусію з силовиками.

Після того, як загроза минула, повільно залиште місце події, уникаючи скупчення людей. Зв'яжіться з близькими коротко: "Я в безпеці". Не поширюйте неперевірену інформацію.

Чого точно не можна робити:

- Не знімайте відео.
- Не повертайтеся за речами.
- Не "дивіться, що відбувається".
- Не ігноруйте команди поліції.



“ **Логіка дій в цій ситуації: "тихо - низько-укриття". Ви не повинні "контролювати ситуацію".
Ваше завдання - контролювати себе.**

Олена Нагорна, військовий психолог

Тексти, опубліковані у розділі «Думки», не обов'язково відображають позицію редакційної колегії УНІАН. Докладніше з нашою редакційною політикою ви можете ознайомитись [за посиланням](#)

ДОПОМОЖІТЬ ПРОЄКТУ

ПІДТРИМАЙТЕ НАС

 Читати УНІАН в Telegram  УНІАН в Google News

НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

Війна в Україні · Наталія Мосейчук + ·

Чи можна відмовитися від проходження ВЛК

Новини України · Новини Львова · Новини Києва ·

Адвокат розкрила нюанси в законодавстві про бронювання · Новини Одеси ·

Експерт пояснила, як розподіляється спадщина в Україні · Новини Дніпра ·

Кому треба замінити закордонний паспорт · Новини Харкова

Новини економіки · Курс долара · Курс євро · Курс валют · Біткоіни-курс ·

Тарифи на електроенергію · Надбавки до пенсії після 70 років · Тарифи на газ ·

Укрзалізниця

Прогноз погоди · Магнітні бурі · Погода на тиждень · Погода на місяць ·

Синоптик · Погода Київ · Погода на завтра

Гороскоп · Гороскоп на сьогодні · Гороскоп на завтра · Гороскоп на тиждень

Лайфхаки · Що робити, якщо вкусив кліщ · Які рослини посадити на могилі ·

Чому не можна виливати олію в раковину ·

Як почистити пральну машину оцтом і содою · Як знищити вошів та пероїдів у курей ·

Як смачно зварити сочевицю · Чи можна додавати мед у гарячий чай

Яке сьогодні свято · Коли відзначати Радоницю та Червону гірку в Україні ·

Коли Вознесіння Господнє 2026



Е НАС

!

істі: як

старше 65
юстуть

Іернігову
ок

,узького кіно

стріл: США
ірно дорогою

Реклама

[Lite](#) · [Рецепт](#) · [Кіно](#) · [Лайфхаки](#) · [Астрологія](#) · [Мода](#) · [Свята](#) · [Магнітні бурі](#) ·
[Стосунки](#) · [Зірки](#) · [Холостяк 2025](#)

Сад-город · [Які квіти не можна висаджувати в саду](#) ·

[Чим підгодувати помідори після пікірування](#) ·

[Як правильно вибирати насіння у магазині](#) ·

[Фермер назвав найсолодший сорт буряка](#) · [Що садити поруч з кабачками](#) ·

[Чим обробити цибулю від цибулевої мухи](#) · [5 основних правил обрізки дерев](#) ·

[Що не можна садити поруч із кабачками](#) · [Як обробити полуницю навесні](#) ·

[Найдешевший і найефективніший народний засіб проти попелиць](#) ·

[Що налити в нору крота](#) · [ТОП-10 найкращих декоративних рослин для саду](#) ·

[Що можна садити поруч із квасолею](#) · [Коли садити картоплю у 2026 році](#) ·

[Як правильно обрізати та розмножувати монстеру](#) ·

[Чим удобрити моркву перед посадкою](#) · [Чим підгодувати малину навесні](#) ·

[Що не можна садити поруч із квасолею](#) · [Коли садити полуницю в Україні навесні](#) ·

[Що покласти в лунку при посадці помідорів](#) · [Чим обробити сад від моніліозу](#) ·

[Що посадити від кліщів](#)

Рецепти · [Як зробити копчену скумбрію в пляшці](#) · [Зелений борщ з щавлем](#) ·

[Дріжжове тісто на пиріжки](#) · [Що готувати на поминки згідно з церковною традицією](#) ·

[Суп з сочевиці](#) · [Смачний шоколадний торт із кремом та горіхами](#) · [Торт "Спартак"](#) ·

[Найсмачніший кляр для риби без яєць](#)



[Я за картами
цям -](#)

[українців
ощі - лише в](#)

[я: Тельцям -
явити себе](#)

[зрейшла з
тий менш ніж](#)

[Правила користування сайтом](#) · [Політика конфіденційності](#) · [Про нас](#) · [Редакційна політика](#)
[соцмережах](#)

[иш один сірник,
ст-IQ на 11](#)

06:00 19 квітня: церковне свято сьогодні, Антипасха і Проводи - головні заборони цього дня

05:36 "Прикро, чому так?": українка розповіла, чим її здивувала Болгарія після переїзду

05:26 Курс валют в обмінниках України сьогодні: скільки коштує долар та євро 19 квітня

05:00 Велике народне свято 19 квітня: як на Проводи вшановують пам'ять про близьких

04:24 Люди, народжені в певні дні, приречені на успіх і велич

03:29 Як РФ готує масовані атаки та чому ППО не збиває 100% цілей: роз'яснення експерта

03:25 Японські вчені виявили прихований

вулкан на дні Тихого океану віком 3 мільйони років

02:46 Одна з найстрашніших риб океану еволюціонувала несподіваним чином, – вчені

02:39 ТЦК більше не приймають документи на відстрочку: юристи пояснили, що робити

02:27 У Росії оприлюднили наполеонівські плани щодо захоплених територій України: що задумали

02:19 Гендиректор Ford володіє справжньою легендою перегонів за мільйони доларів: що це за авто

01:41 Росіяни різко активізувалися на фронті: експерт оцінив ситуацію на полі бою

01:15 Найкращий MacBook на будь-який бюджет у 2026 році: який вибрати і не переплатити

00:48 "Білорусь є ворожою територією": офіцер НГУ висловився про загрозу наступу з півночі

00:30 Дубай повертається до нормального життя після обстрілів Ірану, але страх нікуди не зник

Реклама

00:19 Війна в Ірані може поновитися, Трамп скликав чиновників на нараду, – Axios

00:10 Що станеться з організмом, якщо часто пити незбиране молоко

00:04 В Угорщині закінчили рахувати голоси: відомо, коли Мадяр стане прем'єром

18 квітня, субота

23:45 Публікації "ідеальних людей" у ТікТок спричиняють конфлікти в сім'ях, – дослідження

23:21 Даді ми вже без вас: Україна

23:21 Далі ми вже без вас: Україна остаточно "списала" США, - The Atlantic

23:08 США готуються захоплювати танкери, пов'язані з Іраном - WSJ

23:03 Помилка більшості господинь: що ховається за загадковим символом вентилятора в духовці

22:26 Україна переписала підхід до ведення війни, Америка вчиться на її досвіді, - міністр армії США

22:15 Улюблені герої повертаються: стало відомо, коли вийде продовження "Льодовикового періоду"

22:14 Київський стрілець раніше вже нападав на людей в супермаркеті, - ЗМІ (відео)

22:10 Вчені створили екзоскелет, який захищає дайверів від перевантаження

22:07 Ці "магічні" числа у даті народження віщують особливий дар: кого це стосується

22:02 Винагорода за прибирання сміття: європейська столиця запускає нову ініціативу

21:45 У Києві вибухнув трансформатор: на лівому березі перебої зі світлом

21:45 Військовий заявив про погіршення ситуації в Слов'янську та Краматорську: що там відбувається

21:44 Хто став фаворитом майбутніх виборів у США серед республіканців: результати опитування

21:24 **ДУМКА** Стрільянина в Києві: потрібна не заборона на зброю, а право захистити себе

21:18 Стрільянина в Києві: 11-річна дитина в лікарні з пораненням, батьки загинули

21:14 Флот під тиском: найновіший авіаносець США може піти в довгу "відпустку"

20:55 **Оновлено** "Не скажеш, що бандюк": сусіди розповіли про київського стрільця

20:45 **Оновлено** Київський стрілець народився в Росії: з'явилися подробиці про вбивцю

20:40 Голосіївський стрілець раніше мав проблеми із законом, - Зеленський

20:28 Відновлення переговорів з Україною не є пріоритетом для Росії, – Лавров

20:25 Гороскоп на тиждень за картами Таро: Овнам - очікування, Рибам - амбіції

19:51 Польща виступила із різкою заявою щодо російських спортсменів

19:45 **УНІАН** Чи може Білорусь приєднатися до війни на боці РФ: Дикий назвав найреалістичніший сценарій

19:35 Люди, які народилися в ці місяці, "читають думки" оточуючих

19:32 Окупація музеїв: Independent розповіло, як Україна повертає викрадене росіянами

19:29 Україна ризикує прогавити шанс для своїх дронів на Близькому Сході, - Business Insider

19:16 **Оновлено** Внаслідок стрілянини в Києві загинуло 6 людей, – Кличко

19:15 Добірка хороших ігор, які можна урвати із солідною знижкою в Steam

19:12 У Хотинській фортеці обвалилася одна зі стін (фото)

19:10 **Стрільця вмовляли 40 хвилин: в МВС розкрили деталі теракту в Києві**

18:49 У Словаччині згорів автобус, який перевозив додому мешканців Закарпаття,

- журналіст

18:40 Американка після 70 років шлюбу розкрила "секрет" збереження кохання

18:24 Через 5 років в Україні з'являться космічні війська: депутат розповів їх головні завдання

18:15 **Стрільця у Києві ліквідували під час затримання, - МВС (фото)**

18:15 Чернівецька "Буковина" повертається до УПЛ через понад 30 років

18:15 РФ може готувати наступ з Білорусі: Дикий пояснив наміри Кремля

17:52 **оновлюється** У Києві чоловік відкрив стрілянину на вулиці, є загиблі (фото, відео)

Реклама

17:51 **"Усе складається дуже добре": Трамп заявив про прогрес у переговорах з Іраном**

17:46 Nvidia відклала реліз нової GeForce RTX 5000 та повертає у продаж хіт 2021 року

17:43 **УНІАН** Чи справді ТЦК зустрічає чоловіків на кордоні: заява прикордонників

17:42 Зірковий вчитель вперше став батьком і показав щемливі кадри (відео)

17:42 Чому батарея смартфона "вмирає" за рік-два: винна одна звичка під час заряджання

17:42 Тиха криза: щороку ми вимовляємо на 338 слів менше, вчені назвали причину

17:29 "Це боляче": Кузнецова чесно розповіла про розрив із коханим-росіянином

17:26 Захопилася відеогрою: у США 91-річна жінка не відповідала на дзвінки, чим налякала рідних

17:00 ШІ назвав приблизну дату початку війни в Європі: які країни постраждають першими

17:00 Який букет вам подобається: тест на ваш характер і недоліки за 1 хвилину

16:44 Китайські вчені створили з деревини матеріал, що перетворює світло на електроенергію

16:38 **ТУРИЗМ** Доброгостів: розслабляючий похід до мальовничого озера з Трускавця

16:36 Вдова соліста ADAM вперше розповіла про його невиліковну хворобу

16:34 Туристи з популярного курорту на Канарських островах не хочуть туди повертатися: яка причина

16:23 Вакарчук на зруйнованій ТЕС ДТЕК закликав міжнародну спільноту допомогти відновленню енергетики

16:20 **УНІАН** РФ знає наше критичне місце: Дикий про загрозу з Білорусі для України

16:15 Випущений на початку 2010-х iPhone зненацька знову став популярним: у чому причина

16:09 Земля з кожним роком стає яскравішою, проте не всюди: як на це вплинула війна в Україні

16:04 В Україні запустили центр ШІ для військових технологій: Федоров розповів подробиці

15:57 На Вінниччині потяг з сотнями пасажирів зіткнувся із тепловозом, – Укрзалізниця

Реклама

15:45 На чотири знаки Зодіаку чекає потужний ривок до кінця квітня-2026

15:40 "Дуже переживали": відомий український співак пригадав свій найдивніший виступ

15:38 Інженери створили новий двигун для електролітака: у чому його унікальність

15:37 Власник електромобіля Tesla з

15:37 Власник електромобіля Tesla з пробігом майже 600 000 км розкрив секрет його довговічності

15:35 У Бангладеш врятували одного з найрідкісніших приматів у світі: що про нього відомо

15:33 Морське кладовище: біля Гібралтару знайшли понад 100 затонулих кораблів різних епох

15:32 Від Трампа зажадали чіткого плану закінчення війни проти Ірану, - Politico

15:27 Названо смартфон із найкращою камерою у 2026 році – це не iPhone чи Xiaomi

15:19 Іран почав обстрілювати судна, які проходили Ормузьку протоку, - Reuters

15:05 Легендарне повернення: 67-річна Мадонна запалила на сцені із Сабріною Карпентер (відео)

14:58 Життя на Венері може мати земне походження: вчені зробили дивовижне відкриття

14:55 Як зменшити втому під час польоту: інструкторка пілатесу назвала ефективні вправи

14:54 Росія знайшла нового союзника в ЄС після поразки Орбана в Угорщині, - WP

14:47 Скільки коштують команди Formula-1: названа приблизна вартість

14:34 На Фарерських островах є тунель з єдиним у світі підводним перехрестям: як воно працює

Реклама

14:32 Американський розробник гелікоптерів готується відкривати виробничі лінії в Україні

14:23 "Я схожий на президента?": Козловський відреагував на порівняння із Зеленським

14:16 Німці можуть перевірити, чи були їх

родичі нацистами: мільйони сімей дізнались несподіване

13:48 Нардеп: Є випадки примусової депортації українських чоловіків із Європи, їх зустрічає ТЦК

13:40 Ці знаки Зодіаку скоро відпустять минуле і кардинально змінять долю

13:30 Яка у вас карма минулих життів за датою народження: головні завдання в цьому втіленні

13:28 "Чорна смерть": чому люди вважають, що цей птах прилетів "з пекла"

13:27 **оновлено** Уражено відразу 4 об'єкти російської нафтопереробки: Генштаб розкрив деталі (фото, відео)

13:22 На глибині понад 9 тисяч метрів вчені виявили морську істоту, яку неможливо ідентифікувати

13:20 Нова RPG повторила успіх Baldur's Gate 3 – і встановила абсолютний рекорд індустрії

13:10 Маєток зрадниці Півалій під Києвом конфіскували: син співачки зробив заяву

12:56 Ціни на квитки на потяги рахуватимуть по новому: яких вагонів це торкнеться

12:52 "Дуже важко": Буданов оцінив темпи мобілізації в Україні

12:46 Одна європейська країна могла таємно передати ЗСУ протибалістичні ракети до Patriot, - ЗМІ

12:43 Чудодійна мазь епохи комунізму: що лікує і чому повинна бути у кожній аптечці

12:31 В Ужгороді стартував "Сакура Фест": що гостям підготували цього року (фоторепортаж)

12:25 "Чому Путін ховається?": Сибіга різко відповів російським пропагандистам (відео)

12:21 Софія Ротару показала рідкісне фото матері та перейшла на румунську мову

12:17 Samsung розкрила правду: чому більше немає компактних смартфонів

12:02 Збрехав сім разів: Іран жорстко відповів на заяви Трампа

11:58 РФ вдарила по важливому енергооб'єкту на Чернігівщині: понад 400 тисяч людей без світла

11:56 "Чемпіонка росте": Могилевська відверто розповіла про свою старшу доньку

11:50 "Біла смуга" ось-ось почнеться в житті трьох знаків Зодіаку: хто вони

11:50 Іран знову закритий Ормузьку протоку: КВІР висунув 4 вимоги

11:40 Старі телефони різко подорожчали: навіщо їх масово скуповують та скільки платять

11:38 Кажани почали плутати сонячні панелі з водою, і це змінює їхню поведінку

11:32 **АКТУАЛЬНО** Global Teacher Prize Ukraine та Наталія Мосейчук вдесяте відзначать педагога в номінації "Вибір серцем"

11:30 Найгірше сусідство для квасолі на грядці: врожаю не дочекаєтеся навіть із підгодівлею

11:27 На Львівщині троє невідомих увірвались в ТЦК і напали на військових взводу охорони

11:11 Після розриву - нове кохання: відома акторка зізналася, що закрутила роман

11:00 Монстеру може "вбити" власна вага: як правильно її обрізати та розмножувати

11:00 Після пікірування томати потрібно підгодувати: 3 домашні добрива для міцної розсади

10:54 Федоров: 100% логістики на фронті мають виконувати наземні роботи

10:52 Відкриття Ормузької протоки під питанням, завантажені нафтою танкери повернули назад, - ЗМІ

10:40 Чи корисний білий хліб: дієтологи розкрили всю правду

10:39 Археологи виявили на дні озера стародавнє місто, яке нагадує Атлантиду: що з ним сталося

10:37 На Airbnb тепер можна буде забронювати номери в готелях

10:36 У природному парку помітили справжнього аса маскування (фото)

10:28 Розвідка США: Іран все ще має тисячі ракет і дронів для продовження війни

09:57 Трамп "заборонив" Ізраїлю атакувати Ліван, Нетаньягу був шокований, - Axios

Реклама

09:47 **ДУМКА** Кремль окреслив цілі у ЄС. Чи вдарить?

09:38 Не їжа і не увага: Фрейд назвав найсильнішу потребу дитини

09:36 В Амазонії виявили сотні кілометрів стародавніх доріг, що могли вести до духовного світу

09:23 У Швейцарії вовка відстежили за допомогою GPS: він зробив те, чого ніхто не очікував

09:15 Таке "сусідство" знищить кабачки за один сезон: що не можна садити поруч із ними

08:53 Помер відомий чемпіон світу з боксу

08:53 Кремль визнав, що Трамп відхилив пропозицію Путіна щодо Ірану

08:30 У ці квітневі дні про город варто забути: точний календар посіву на місяць

08:28 Скільки коштує встановити бойлер у Києві і що майстри не кажуть одразу, - експерт

08:25 Трамп: Я очікую угоду з Іраном за

