

## ***СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ***

Под стрессом подразумевают особое психологическое состояние, которое вызвано неприятностями душевными потрясениями, тяжелыми переживаниями, невозможностью добиться желаемого, конфликтами и т.п.

СТРЕСС – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях. В экстремальных ситуациях любое действие или любой элементарный психический акт требует преодоления трудностей, большого напряжения и ответственности.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ – это обстоятельства, опасные для жизни, т.е. фактически это такие условия, в которых люди находятся на грани выживания.

У человека, находящегося в экстремальных условиях, ощущения безопасности собственной жизни практически сводятся на «нет». Все время он должен быть начеку, не терять бдительности, предпринимать усилия, чтобы выжить, а это значит – испытывать постоянное напряжение. Стресс возникает и в том случае, когда человек чувствует высокую степень ответственности за последствия принятых решений.

Согласно данным отечественных психологов, не более 12-15% людей, оказавшихся в условиях ЧС, не паникуют. Более 85% людей, попавших в зону ЧС, не в состоянии спасаться сами, и помогать делать это другим. Страх парализует, а паника приводит к беспорядочным, хаотичным действиям.

### **Как понять себя – поддались ли вы всеобщей панике?**

Тело – главный индикатор, прислушайтесь к себе. Если вы в гуще событий – все будет ясно, вы просто поддадитесь в большей или меньшей мере диктату инстинкта: убежите, спрячетесь или наоборот, начнете помогать, спасать. Если же вы стали удаленным свидетелем события, то тело тоже реагирует. В таких ситуациях мы будто забываем дышать, замираем на вытянутых ногах, начинаем слышать шум в голове или сердцебиение. Это первая волна страха. Потом включается разум, и мы делаем все для того, чтобы уберечь себя и близких от последствий. И это нормально. Поэтому очень важно, чтобы каждый из нас учился отделять зерна от плевел, учился фильтровать информацию, мог остановить импульс заражения паникой, который, порой, всплескивается специально. Нужно быть бдительными и здравомыслящими. Это помогает оставаться самим собой.

**Чтобы сохранить спокойствие в любой критической ситуации, необходимо собраться и четко представить, какие действия в данный момент следует предпринять. вспомните все инструкции по поведению в чрезвычайной ситуации, которые вы когда-либо читали и изучали, постарайтесь успокоиться и успокоить других. Не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильные меры.**

# СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ

## 1. Анализ ситуации

Не пускайте мысли на самотек, сосредоточьтесь на анализе происходящего. Постоянно задавайте себе вопросы: «Что происходит?», «Что я делаю?», «Что я должен делать?», «Кому я должен помочь?». Как правило, стремление спасти близких моментально выводит мозг из ступора и заставляет действовать.

## 2. Контроль над ситуацией

В чрезвычайной обстановке важно контролировать какой-то процесс, в ваших действиях должна быть осознанность. Задайте себе вопрос: «Что я могу предпринять?», и выполняйте то, что считаете нужным. Главное не медлить.

## 3. Дыхание

Контроль над каким-то процессом снижает уровень стресса и напряженности. Если в сложившейся обстановке вы не знаете, что нужно предпринять, **самое простое, что вы можете подчинить контролю – это свое дыхание**. Подумайте: «Что я могу сделать? Я могу дышать». Как правило, во время стресса дыхание сбивается, сердцебиение учащается, тело напрягается, растерянность усиливается. Поэтому нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов: во-первых, это контроль хоть над чем-то, во-вторых – размеренное дыхание поможет быстрее успокоиться и справиться с паникой.

## 4. Синий цвет

Что бы подавить приступ паники можно прибегнуть к следующему психологическому приему: нужно хоть на мгновение представить перед мысленным взором пятно синего цвета или посмотреть на голубое небо, если есть такая возможность. Синий цвет имеет способность успокаивать и расслаблять нервы.

## 5. Позитивные эмоции

Попробуйте подумать о чем-нибудь приятном, улыбнитесь или пошутите через силу: это поможет разрядить нервы и вывести мысли из состояния безысходности. Вспомните о том, как все голливудские супергерои и спасатели с помощью юмора успокаивают пострадавших.

## 6. Взгляд с высоты

Что бы эмоции ужаса и паники не проели дыру в вашей голове, попробуйте абстрагироваться от ситуации и посмотреть на происходящее со стороны. Направьте свои мысли ввысь и представьте, что наблюдаете за ситуацией с высоты птичьего полета. Это поможет быстрее выйти из замешательства и не поддаться стадному смятению.