

Как сохранять спокойствие во время чрезвычайной ситуации

Невозможно четко предположить, как именно мыотреагируем на ту или иную чрезвычайную ситуацию. Даже профессионалы с опытом, например, пожарные или медсестры, порой отчаиваются или паникуют во время кризиса. Тем не менее, уже *сейчас* вы можете практиковать важные навыки, с которыми у вас будет больше шансов сохранить спокойствие в кризисной ситуации, а также помочь себе и другим.

Что происходит с нашим телом и мозгом в чрезвычайной ситуации?

Во время чрезвычайной ситуации или травматического события наш организм переходит в состояние повышенной готовности. Происходит выброс большого количества адреналина и других гормонов стресса. Эти гормоны, высвобождающиеся при стрессе, ускоряют частоту сердцебиения и дыхания, а также снижают эффективность использования той части мозга, которая обычно отвечает за логическое мышление, планирование и принятие решений.

Поскольку в чрезвычайных ситуациях мы склонны реагировать эмоционально и инстинктивно (а не логично и обдуманно), нужно активно учить себя **успокаиваться** и **сосредотачиваться** во время чрезвычайно стрессовых событий.

6 способов успокоиться во время чрезвычайной ситуации

Ваша первая задача в чрезвычайной ситуации — убедиться, что вы достаточно спокойны, чтобы ясно мыслить. Вы не сможете эффективно помочь себе или другим, если будете паниковать. Самый быстрый способ успокоиться — замедлить дыхание и сердцебиение. Вот несколько советов, которые вы можете использовать:

- 1. Прекратите движение.** Если не возникла острая необходимость в соблюдении мер безопасности, **ОСТАНОВИТЕСЬ**. Стойте спокойно и примените одну из следующих методик.
- 2. Замедлите дыхание с помощью метода 3-3-3.** Вдохните очень медленно на счет «три», задержите дыхание еще на «три» и медленно выдохните на «три». Повторите эту последовательность несколько раз, произнося про себя слово «спокойно» на выдохе. В крайне стрессовых ситуациях мы часто дышим быстро и поверхностно, а это может вызвать головокружение, растерянность и панику. Замедление дыхания — один из самых быстрых и эффективных способов успокоиться.
- 3. Медленно сосчитайте до десяти.** Это поможет замедлить дыхание, сердцебиение и успокоиться.
- 4. Представьте себя в пузырьке безопасности.** На мгновение закройте глаза и представьте, что вас окружает пузырь спокойствия и безопасности.
- 5. Успокойтесь, сосредоточившись на собственных ощущениях.** Замедлив дыхание, сосредоточьтесь на том, что вы ощущаете на *ощупь*, на *слух*, какой *запах* чувствуете в этот момент.
- 6. Помните, что за вами наблюдают другие.** Осознание того, что другие видят вашу реакцию, в некоторых случаях помогает переключить внимание от собственной паники и сохранять спокойствие. А ваше чувство спокойствия поможет другим оставаться более спокойными.

Что дальше?

Почувствовав себя спокойнее, задумайтесь над тем, что важнее всего сделать дальше.

- Нужно ли уйти или вывести других в безопасное место?
- Нужно ли кому-либо оказать первую помощь?
- Нужно ли позвонить в службу экстренной помощи?

Учитесь успокаивать свою реакцию на стресс ДО возникновения чрезвычайной ситуации

Невозможно предусмотреть свою реакцию в определенной кризисной или чрезвычайной ситуации. Однако можно принять меры, чтобы повысить вероятность того, что во время кризиса вы сохраните самообладание, а не впадете в отчаяние. Например, **научитесь смягчать свою стрессовую реакцию до того, как окажетесь в чрезвычайной ситуации.**

Как правило, тренируемые навыки становятся привычкой, поэтому умение контролировать дыхание и самосознание, может пригодиться в чрезвычайных ситуациях, когда вы часто действуете инстинктивно. Конечно, невозможно отработать все навыки и подготовиться ко всем чрезвычайным ситуациям. Но вы *можете* проработать предполагаемые чрезвычайные ситуации, а также использовать методики, которые помогают успокоиться в кризисной ситуации.

Практикуйте простые действия, которые могут потребоваться в чрезвычайной ситуации

Выполнение или повторение определенных простых действий, которые могут оказаться необходимыми в чрезвычайной ситуации, помогут вам чувствовать себя лучше подготовленными и контролировать ситуацию в случае ее возникновения. Например, вы и ваши близкие (в том числе дети) должны хорошо знать:

- Как вызвать службу экстренной помощи по месту проживания (если она существует).
- Какую информацию необходимо предоставить экстренной помощи во время вызова (например, адрес или местоположение).
- Где находятся предметы первой необходимости (например, ингалятор, шприц с эпинефрином, огнетушитель, аптечка от укуса змеи).
- Где находятся эвакуационные выходы из зданий, в которых вы живете и работаете.

Рекомендуется пройти курс по оказанию первой помощи. Уверенность в том, что вы знаете, как действовать в кризисной ситуации, дает ощущение контроля и направленности, что очень успокаивает и поддерживает.

Практикуйте техники успокоения

Многие наиболее эффективные в чрезвычайной ситуации техники необходимо регулярно практиковать, прежде чем вы сможете эффективно использовать их в условиях экстремального давления. Следующие умения особенно ценны:

- медленное, глубокое дыхание;
- умение сосредоточиться и собраться с помощью самосознания;
- умение определить и замедлить сердцебиение.

Доступно множество приложений, которые помогут вам практиковать глубокое дыхание, самосознание, визуализацию и другие техники успокоения. Для начала рекомендуем ознакомиться с приложениями CALM, AURA и HEADSPACE.