

Як зберігати спокій під час надзвичайної ситуації

Неможливо чітко передбачити, як саме ми відреагуємо на ту чи іншу надзвичайну ситуацію. Навіть професіонали з досвідом, приміром, пожежники чи медсестри, іноді під час кризи впадають у відчай чи панікують. Проте вже *зараз* ви можете практикувати основні вміння, з якими у вас буде більше шансів зберегти спокій у кризовій ситуації, а також допомогти собі та іншим.

Що відбувається з нашим тілом та мозком у надзвичайній ситуації?

Під час надзвичайної ситуації чи травматичної події наш організм переходить у стан підвищеної готовності. Відбувається викид великої кількості адреналіну та інших гормонів стресу. Ці гормони, що вивільняються під час стресу, прискорюють частоту серцебиття та дихання, а також знижують ефективність використання тієї частини мозку, яка зазвичай відповідає за логічне мислення, планування та прийняття рішень.

Оскільки в надзвичайних ситуаціях ми схильні реагувати емоційно та інстинктивно (а не логічно та обдуманно), потрібно активно привчати себе **заспокоюватися** та **зосереджуватися** під час надзвичайно стресових подій.

6 способів заспокоїтися під час надзвичайної ситуації

Ваше перше завдання у надзвичайній ситуації — пересвідчитися, що ви достатньо спокійні, щоб ясно мислити. Ви не зможете ефективно допомогти собі чи іншим, якщо панікуватимете. Найшвидший спосіб заспокоїтися — уповільнити дихання та серцебиття. Ось кілька порад, які ви можете використати:

- 1. Припиніть рух.** Якщо немає гострої потреби дотримуватися заходів з безпеки, **ЗУПИНІТЬСЯ**. Стійте спокійно і застосуйте одну з наступних методик.
- 2. Уповільніть дихання за допомогою методу 3-3-3.** Вдихніть дуже повільно на рахунок «три», затримайте дихання на ще на «три» і повільно відпустіть на «три». Повторіть цю послідовність кілька разів, вимовляючи про себе слово «спокійно» на видиху. У надзвичайно стресових ситуаціях ми часто дихаємо швидко і поверхнево, а це може викликати запаморочення, розгубленість і паніку. Уповільнення дихання — один із найшвидших і найефективніших способів заспокоїтися.
- 3. Повільно порахуйте до десяти.** Це допоможе уповільнити дихання, серцебиття та заспокоїтися.
- 4. Уявіть себе у бульбашці безпеки.** На мить заплющте очі та уявіть, що вас оточує бульбашка спокою та безпеки.
- 5. Заспокойтеся, зосередившись на власних відчуттях.** Уповільнивши подих, зосередьтеся на тому, що ви відчуваєте на *дотик*, на *слух*, який *запах* відчуваєте у цей момент.
- 6. Пам'ятайте, що за вами спостерігають інші.** Усвідомлення того, що інші бачать вашу реакцію, в деяких випадках допомагає переключити увагу від власної паніки та зберігати спокій. А ваше почуття спокою допоможе іншим залишатися спокійнішими.

Що далі?

Відчувши себе спокійніше, замисліться над тим, що найважливіше зробити далі.

- Чи потрібно піти або вивести інших у безпечне місце?
- Чи потрібно надати комусь першу допомогу?
- Чи потрібно зателефонувати до служби екстреної допомоги?

Вчіться заспокоювати свою реакцію на стрес ДО виникнення надзвичайної ситуації

Неможливо передбачити власну реакцію у певній кризовій чи надзвичайній ситуації. Однак можна взяти заходів, щоб підвищити ймовірність того, що під час кризи ви збережете самоконтроль, а не впадете у відчай. Наприклад, **навчіться пом'якшувати свою стресову реакцію до того, як опинитеся у надзвичайній ситуації.**

У разі опанування навички стають звичкою, тож вміння контролювати дихання та самосвідомість, може стати в пригоді в надзвичайних ситуаціях, коли ви часто дієте інстинктивно. Звісно, неможливо відпрацювати усі навички й підготуватися до усіх надзвичайних ситуацій. Але ви *можете* пропрацювати передбачувані надзвичайні ситуації, а також використовувати методики, які допомагають заспокоїтися у кризовій ситуації.

Практикуйте прості дії, які можуть знадобитися у надзвичайній ситуації

Виконання чи повторення певних простих дій, які можуть виявитися необхідними у надзвичайній ситуації, допоможуть вам почуватися краще підготовленими та контролювати ситуацію у разі її виникнення. Наприклад, ви та ваші близькі (у тому числі діти) повинні добре знати:

- Як викликати службу екстреної допомоги у місці вашого проживання (якщо вона існує).
- Яку інформацію потрібно надати службам екстреної допомоги під час виклику (наприклад, вашу адресу чи місце перебування).
- Де знаходяться предмети першої необхідності (наприклад, інгалятор, шприц з епінефрином, вогнегасник, аптечка від укусу змії).
- Де знаходяться евакуаційні виходи з будівель, у яких ви мешкаєте та працюєте.

Рекомендовано пройти курс надання першої допомоги. Впевненість у тому, що ви знаєте як діяти в кризовій ситуації, дає відчуття контролю та спрямованості, що дуже заспокоює та підтримує.

Практикуйте техніки заспокоєння

Чимало найбільш помічних у надзвичайній ситуації техніки необхідно регулярно практикувати, перш ніж ви зможете ефективно використати їх в умовах екстремального тиску. Наступні вміння особливо цінні:

- повільне, глибоке дихання;
- вміння зосередитися та зібратися за допомогою самосвідомості;
- вміння визначити та сповільнити серцебиття.

Доступно багато застосунків, які допоможуть вам практикувати глибоке дихання, самоусвідомлення, візуалізацію та інші техніки заспокоєння. Для початку рекомендуємо ознайомитися з програмами CALM, AURA та HEADSPACE.