

Sposoby na zachowanie spokoju w sytuacji zagrożenia

Nie da się dokładnie przewidzieć, jak zareagujemy w danej sytuacji kryzysowej. Nawet doświadczeni profesjonaliści, tacy jak strażacy czy pielęgniarki, wpadają w panikę i czują się przytłoczeni podczas kryzysu. Możesz jednak *już teraz* ćwiczyć kluczowe umiejętności, które zwiększą szansę na zachowanie spokoju w sytuacji kryzysowej oraz na umiejętność pomagania sobie i innym.

Co dzieje się z naszym ciałem i mózgiem w sytuacji zagrożenia?

W sytuacji zagrożenia lub wydarzenia traumatycznego nasze ciało przechodzi w stan podwyższonej gotowości. Wydzielają się duże ilości adrenaliny i innych hormonów stresu. Te wydzielane pod wpływem stresu substancje chemiczne przyspieszają bicie serca i oddech oraz zmniejszają zdolność do wykorzystania tej części mózgu, która zwykle odpowiada za logiczne myślenie, planowanie i podejmowanie decyzji.

Ponieważ jesteśmy tak skonstruowani, że w sytuacjach silnego stresu nasze reakcje są emocjonalne i instynktowne, a nie logiczne i przemyślane, musimy aktywnie uczyć się jak się **uspokoić i skoncentrować**.

6 sposobów na uspokojenie się w sytuacji kryzysowej

Pierwszym zadaniem w sytuacji kryzysowej jest zachowanie spokoju, aby zapewnić sobie jasność myślenia. Nie możesz skutecznie pomagać sobie ani innym, jeżeli panikujesz. Najszybszym sposobem na uspokojenie się jest spowolnienie oddechu i tętna. Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić:

1. **Zatrzymaj się:** O ile nie jest to niebezpieczne, ZATRZYMAJ SIĘ. Pozostań w bezruchu, ćwicząc dowolną z tych technik.
2. **Spowolnienie oddechu techniką 3-3-3:** Wdychaj powoli powietrze przez trzy sekundy, zatrzymaj powietrze na trzy sekundy, a następnie wydychaj przez kolejne trzy sekundy. Powtórz tę sekwencję kilka razy, a podczas wydechu powiedz do siebie słowo „spokój”. W sytuacjach silnego stresu często oddychamy szybko i płytko, co może powodować zawroty głowy, dezorientację i panikę. Spowolnienie oddechu jest jednym z najszybszych i najskuteczniejszych sposobów na uspokojenie się.
3. **Licz powoli do dziesięciu:** To również spowalnia oddech i tętno i pozwala się uspokoić.
4. **Wyobraź sobie bańkę bezpiecznej przestrzeni:** Zamknij na chwilę oczy i wyobraź sobie, że otacza Cię wypełniona spokojem bańka bezpiecznej przestrzeni.
5. **Uspokój się, skupiając się na swoich zmysłach:** Spowalniając oddech, skup się na chwili obecnej i na tym co *czujesz, słyszysz i czujesz nosem*.
6. **Pamiętaj, że inni Cię obserwują:** Świadomość, że inni obserwują Twoje reakcje, może czasem odwrócić uwagę od własnej paniki i pomóc Ci zachować spokój. Z kolei Twoje poczucie spokoju pomoże innym zachować spokój.

Co dalej?

Gdy poczujesz się spokojniejszy/-a, zadaj sobie pytanie, co jest najważniejsze do zrobienia w następnej kolejności.

- Czy musisz zapewnić bezpieczeństwo sobie lub innym?
- Czy ktoś potrzebuje pierwszej pomocy?
- Czy trzeba wezwać służby ratownicze?

Ćwicz wyciszenie reakcji na stres PRZED sytuacją kryzysową

Nie da się przewidzieć, jak zareagujesz w danej kryzysowej lub awaryjnej sytuacji. Ważne jest, aby przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej przećwiczyć wyciszenie reakcji na stres. **Możesz wykonać następujące działania: Poćwicz wyciszenie własnych reakcji na stres, zanim znajdziesz się w sytuacji zagrożenia.**

Dzięki ćwiczeniom reakcje te mogą stać się czymś naturalnym, dlatego umiejętności związane z kontrolowaniem oddechu i uważnością mogą pomóc Ci w sytuacjach awaryjnych, w których często działasz instynktownie. Oczywiście nie da się przećwiczyć i przygotować na każdą sytuację awaryjną. Ale *można* ćwiczyć zachowanie w przewidywalnych sytuacjach awaryjnych, jak również ćwiczyć techniki, które pomogą nam się uspokoić w sytuacjach kryzysowych.

Ćwicz proste czynności, które mogą przydać się w sytuacji awaryjnej

Przećwiczenie lub wypróbowanie kilku prostych czynności, które mogą przydać w sytuacji awaryjnej, może pomóc Ci poczuć się lepiej przygotowanym i kontrolować sytuację, gdyby do niej doszło. Na przykład Twoja rodzina i Ty (w tym dzieci) powinniście zawsze wiedzieć:

- Jak wezwać służby ratunkowe w miejscu zamieszkania (jeżeli istnieją)
- O jakie informacje poproszą służby ratunkowe, gdy zostaną wezwane (np. adres lub miejsce zamieszkania)
- Gdzie znajdują się niezbędne przedmioty potrzebne w nagłych wypadkach (np. inhalator, Epi-pen, gaśnica, zestaw na wypadek ukąszenia przez węża)
- Gdzie znajdują się wyjścia z budynków, w których mieszkasz i pracujesz.

Zawsze warto też odbyć szkolenie z zakresu pierwszej pomocy. Świadomość, że wiesz, co zrobić w sytuacji kryzysowej, daje poczucie kontroli, które jest niezwykle wyciszające i uspokajające.

Ćwicz techniki uspokajające

Wiele technik, które najbardziej pomogą w sytuacji zagrożenia, wymaga regularnego ćwiczenia, zanim będzie można z nich korzystać w sytuacji ekstremalnego zagrożenia. Te umiejętności są szczególnie cenne:

- Powolne, głębokie oddychanie
- Umiejętność skupiania się i zwracania uwagi poprzez uważność (mindfulness)
- Umiejętność rozróżnienia i spowolnienia bicia serca

Istnieje wiele aplikacji, które mogą pomóc w ćwiczeniu głębokiego oddychania, medytacji uważności, wizualizacji i innych technik uspokajających. Wypróbuj aplikacje CALM, AURA i HEADSPACE.