**Чрезвычайные ситуации без паники**

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, – естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения – сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся, кто может!»

Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Отсутствие представления о реальной опасности неоднократно приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

В первые минуты экстремальной ситуации под действием страха, неожиданности, паники, в состоянии аффекта человек действует рефлекторно, на уровне подсознания. Главными причинами таких действий в большинстве случаев является, во-первых, неожиданность, а во-вторых, неготовность, то есть незнание мер противодействия.

В любой чрезвычайной ситуации жизненно необходимо в кратчайшие сроки овладеть собой – нужно контролировать как мысли, так и тело. Итак, как себя вести в экстремальной обстановке и как совладать с приступом паники, 6 приемов, которые помогут справиться с паникой:

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](http://kaknado.com.ua/kak-trenirovat-svoj-mozg-i-uluchshit-umstvennye-sposobnosti/) из ступора и заставляет действовать.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. Позитивные эмоции

Попытайтесь 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.

Помните о том, что выживание в чрезвычайной ситуации – вопрос не одного лишь везения. Дабы увеличить свои шансы остаться в живых, надо задумываться о своих действиях в чрезвычайной ситуации до того, как вы в ней окажитесь. Смоделируйте ваше поведение в той или иной экстремальной обстановке – это поможет в будущем быстрее справиться с паникой и приступить к своему спасению. Берегите себя.

Подготовила педагог-психолог Н.В. Вайдо