

Чтобы легче было справиться со своим психическим состоянием при чрезвычайной ситуации и не поддаваться панике, необходимо соблюдать следующие правила!

- Не отчаивайтесь, находясь в одиночестве или в окружении людей в таком же психическом состоянии;
- окажите посильную помощь взрослым в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (в разборе завалов, оказании первой медицинской помощи и т. п.), это отвлечет вас, особенно если в результате чрезвычайной ситуации пострадали близкие вам люди.
Помните: *Забота о ком-то — Вот спасение в тяжелой психологической ситуации!*
- Больше времени проводите в обществе тех, кто легче перенес опасность, займитесь с ними совместной работой;
- упорядочите режим дня;
- избегайте того, кто сеет панику, говорит о безысходности ситуации, постарайтесь изолировать паникера;
- если вы все-таки оказались в одиночестве, то озвучивайте все происходящее вокруг вас, выражайте свои мысли вслух (так называемый "метод чукчи"); если не можете говорить — пишите; **Выговоритесь сами и дайте выговориться тому, кто также оказался в подобной ситуации;**

Занимайтесь психологическим тренингом по совершенствованию своей воли и умения управлять своими эмоциями.

Рекомендации по формированию уверенности в своих силах в кризисных жизненных ситуациях:

- Постарайтесь понять свои и простить чужие ошибки;
- определитесь со своими жизненными ценностями и приоритетами Оцените свои силы и слабости, поставьте перед собой тостойные но реальные цели Иногда невероятные усилия тратятся на неверно выбранные цели,
- будьте более терпимы и великодушны к поступкам других чюдей Избегайте дискомфортных жизненных ситуаций и людей,, общение с которыми вам неприятно Жизнь слишком коротка, чтобы тратить на них время
- радуйтесь общению с активными людьми, чувствуя энергию, которую они излучают
- доверяйте себе, цените свои жизненные успехи даже если их очень мало

