**Как не поддаться панике в случае ЧС**

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.

Все инструкции по поведению в чрезвычайных ситуациях начинаются со слов о том, что нельзя поддаваться панике. На деле это может быть не так просто, но есть несколько приёмов, которые хотя бы немного помогут.

**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.

**2.    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.

**3.    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.

**4.    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.

**5.    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 катастрофе – 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.