**ЯК ДІЯТИ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА**

1. **Витрачай сили продумано і накопичуй їх для дії.** Їж вчасно і просто. Працюй на благо оточуючих. Спи – сон, це також і сила, і здоров’я.
2. **Намагайся стримувати напади надзвичайної агресії (насилля) у себе та оточуючих**. Надзвичайна агресія змушує витрачати сили намарне.
3. **Живи душу.** Згадуй рідних та близьких. Телефонуй до них. Підтримуй їхній спокій. Пам’ятай, що вони пам’ятають про тебе, якщо віруючі – то моляться. Заряджай телефон і тримай його ввімкненим.
4. **Поважай точку зору інших.** Приймай те, що вона може відрізнятись від твоєї, і ці люди мають таке ж право її мати, як і ти. Емоційні конфлікти, з обзиваннями особи – зло, бо руйнують стосунки. Не розпорошуй силу на даремні суперечки. Підтримай тих, хто поруч. Жартуй більше, але пам’ятай, що почуття гумору у всіх різне, як і настрій на сміх, не висміюй особу іншого. Сміх та почуття гумору, добре, воно допомагає звільнятися від надзвичайної напруги. Прислухайся до нового, це буває цінним і корисним для подальшого життя. Допомагай новачкам.
5. **Звертайся за допомогою негайно, щойно захворів чи перевтомився.** Не гайся з лікуванням, перемагай хворобу швидко. Якщо погано засинаєш, неспокійно спиш, відчуваєш тривогу чи страх – звернись до медпункту, лікаря та/або до психолога, щоб розказати про свої тривоги і зрозуміти, як з ними краще справлятись. Допомогти собі можливо і варто! Тривога і страх це показники втоми, а не слабкодухості.

***ДІЇ ПІД ЧАС ПАНІКИ АБО В ІНШИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ***

1. ***Намагайся дихати спокійно, повільно і поверхово (не дуже глибоко)***, швидке і глибоке дихання сприяє накопиченню негативних переживань, підштовхує паніку. Потренуй дихання завчасно, щоб ти в критичній ситуації
2. Намагайся візуально контролювати ситуацію, оцінювати небезпеку і виходи з неї. Потурбуйся про свою безпеку завчасно, оціни ситуацію.
3. Намагайся оцінювати дії різних осіб, фіксуй їх, запам’ятовуй для подальших свідчень і доказів. Проте не накручуй свої підозри. Довіра передбачає вдумливу відкритість, перевіряй свої сумніви. Довіряти теж важливо іншим і собі!
4. Говори вдумливі поради іншим особам, жінкам, дітям і групам із найближчого оточення.
5. Намагайся заспокоювати особливо збуджених з обох боків.
6. Надавай допомогу в разі потреби. Допомагай собі та іншим, оточуючим.

**ТИ ПОТРАПИВ У ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ. ЩО РОБИТИ?**

**ПОВЕДІНКА У НАТОВПІ**

Що робити?

Не піддаватись загальній паніці! Емоції змусять тебе бігти туди, куди побіжать всі, а це небезпечно для життя. Для порятунку ж потрібен здоровий глузд та самокритика, які слугують найкращими гальмами при надмірних емоціях.

Ось прості прийоми, які допоможуть не піддатись загальній паніці:

* Ніколи не приймай на віру чутки, які поширюються в натовпі. Шукай спосіб перевірити нав'язану інформацію за допомогою фактів.
* Психологічно дистанціюйся від натовпу - приймай рішення виходячи з того , що бачиш, а не з того, що чуєш!
* В жодному разі не сперечайся з роздратованим натовпом - "білих ворон" натовп знищує.
* Якщо ти відчуваєш, що "заводишся", спробуй поглянути на себе зі сторони. Як ти зараз виглядаєш, чи не смішно ти поводишся, чиї слова ти промовляєш?
* А ще швидко прийти до тями можна зробивши дуже різкий видих, боляче вщипнувши себе за руку чи прикусивши губу.

**Як поводитись, якщо ти все ж опинився у тисняві ?**

- Схрести руки на грудях, це допоможе вберегти ребра від можливих ударів.

- Позбудься усього, що могло б травмувати тебе (сумок, наплічника, шарфів, біжутерії, ручок та окулярів).

- У тисняві ніколи не нагинайся щоб щось підняти. Жодна річ не вартує твого життя.

- Міцно тримайся на ногах: падіння у натовпі смертельно небезпечне! Якщо можливо, притримуйся за своїх сусідів.

- Якщо ти все ж впав, то необхідно якнайшвидше встати! Для цього зіпрись на ногу та зроби різкий ривок у напрямку руху натовпу.

- Зосередься на близьких тобі людях. Досвід показує, що у паніці люди схильні втрачати зв’язки з близькими.

- Брати дитину у натовп – означає піддавати її життя смертельній небезпеці. Але якщо так трапилось, що у тебе на руках малолітня дитина, запам’ятай, що найбезпечніше місце - над головами. Відомі випадки, коли матері просто кидали своїх дітей поверх натовпу і тим самим рятували їх від смерті.

- Якщо натовп почав рухатись, необхідно слідувати у напрямку руху людей. І, як не дивно, варто притримуватись центру натовпу – тут більше можливостей та часу щоб зорієнтуватись як вибратись з складної ситуації.

І завжди пам’ятай головне правило виживання: заходячи кудись, подумай, як ти будеш звідти вибиратися.

За материалами сайту <http://psyua.com.ua/>