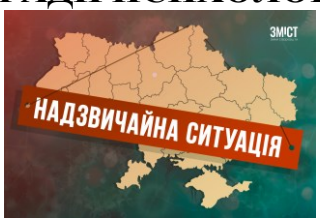
ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Ми живемо у світі, де, на жаль, трапляються **пожежі, ДТП, вибухи, природні катастрофи, епідемії та військові дії**. Наше завдання розуміти як діяти в надзвичайній ситуації і куди звертатися по допомогу.

Надзвичайна ситуація – порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об`єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та / або значних матеріальних втрат.

Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров’я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу психологічну та соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Саму тому ці рекомендації можуть бути корисними під час надзвичайної ситуації.

1. *Намагайтеся не допустити паніки.* Для цього необхідно змусити себе деякий час зберігати спокій.

Порахуйте до десяти, маленькими ковтками випийте склянку води, виконуйте дихальні вправи, які допоможуть Вам позбутися хвилювання.

2. *Критично оцініть* ситуацію, в якій Ви опинилися. Не приймайте ніяких рішень.

3. *Якщо Вам щось загрожує,* знайдіть безпечне місце.

4. *Слідуйте вказівкам відповідних органів.*

5. *Подзвоніть тим, кому довіряєте* (батьки, викладачі, друзі) і розкажіть про те, що бачите, чуєте, свій емоційний та фізичний стан.

Запишіть для себе номери телефонів, до кого Ви будете звертатися у надзвичайній ситуації.

6. *Зверніться за допомогою до фахівців*: психолога, лікаря тощо.

Любов ПЛЯКА