

Ни для кого ни секрет, что мы чаще всего не готовы к чрезвычайным ситуациям. Происходит это потому, что мы настраиваем себя на то, что с нами ничего подобного не случится. Настрой правильный – меньше думаешь о плохом, меньше его притягиваешь. Но и у этого правила есть одно маленькое исключение.

Когда мы в ужасе выключаем телевизор в то время, как там рассказывают о грабежах и убийствах, избегаем чтения криминальной хроники, стараемся не слушать рассказов знакомых о том, что с ними происходило, мы бережем свои нервы. И в то же время готовим себя к состоянию абсолютной растерянности перед критической ситуацией. Столкнувшись с непредвиденным, мы испытаем еще больший шок еще и от того, что это все-таки с нами случилось. Поэтому быть готовым к столкновению с критической ситуацией значит иметь шанс перенести ситуацию с наименьшими потерями.

**Что такое чрезвычайная ситуация?**

К чрезвычайным ситуациям не относится определенный род событий как то катастрофы, природные катаклизмы, смертельная опасность и т.д. ЧС – это любая ситуация или событие, которое выходит за рамки повседневного опыта человека. Например, если в вашем доме лифт застревает между пятым и шестым этажом по десять раз на дню и вы, прекрасно об этом зная, все-таки рискуете в нем ездить, то когда он снова остановится, что вы предпримите? Выругаетесь, скажете что-то вроде «опять двадцать пять», возможно, двинете кулаком по двери и, выпустив таким образом «пар», нажмете на кнопку лифтера. Дальше вы будете спокойно ждать, когда придет человек и выпустит вас на волю. А теперь представьте, что в этот же лифт заходит человек, который вообще не любит технику, да и к лифтам у него нет особого доверия, и ехать ему надо к человеку, который его особо не ждет. Чувствуете, насколько подготовлена почва для стресса? И вот вдруг лифт застревает. Человек начинает паниковать, страшно нервничать, возможно, плакать или звать на помощь, совершенно забыв о кнопке лифтера или о том, что у него работает мобильный, по которому он может позвонить человеку, к которому едет. То есть начинают проявляться первые признаки нервного расстройства, которые мешать соображать и принимать нужные решения. И даже ели через какое-то время человека вызволят из лифта, переживать то, что с ним произошло он будет долго, и, возможно, с этих пор вообще будет ходить только пешком.

Итак, мы выяснили, что чрезвычайной будет любая ситуация, к которой вы не готовы, с которой не сталкивались и понятия не имеете, как в ней себя вести. Другими словами, у вас нет схемы поведения, которая позволила бы вам предпринимать какие-то действия. И степень потрясения не зависит от масштаба события – у вас может сесть батарейка мобильного тогда, когда он очень нужен, или на вас может быть совершено покушение в подъезде, угрожающее вашей жизни.

**Как ведут себя люди в ЧС?**

Нервное потрясение оказывает на разных людей различное воздействие. У одних появляется желание убежать, скрыться с места происшествия. У других наоборот наступает состояние оцепенения, когда они не способны двинуться с места или что-либо предпринять. Общими признаками шока являются:

– частое дыхание или наоборот «потеря» дыхания, когда человек фактически не дышит;

– расширение зрачков («у страха глаза велики»)

– учащенное сердцебиение («когда сердце готово выскочить из груди»)

– бледность;

– появление холодного пота;

– общая слабость рук и ног

– пропадает голос или меняется его тембр и т.д.

Как правило, в случаях сильного нервного потрясения человек не может адекватно оценивать ситуацию, ослабляется процесс нормального мышления, исключается контроль над собой и т.д. Могут сразу же проявиться проблемы со здоровьем. Стресс бьет по слабым местам, поэтому если у человека проблемы с сердцем, может последовать инфаркт, инсульт; если нарушено пищеварение, могут остро проявиться признаки, например, гастрита; и т.д. Чем меньше человек подготовлен к тому, что произошло, тем большие «потери» и потрясения его ожидают. Однако зависит это и еще от нескольких факторов:

– Генетическая предрасположенность

– Психологические (личностные) особенности

– Социальные факторы

– Функциональное физическое состояние (соматические и возрастные особенности)

Иначе говоря, поведение человека, которому по наследству досталась нервная болезнь, который работает в тяжелых условиях, что тоже оказывает влияние на его психику; который привык чуть что решать вопросы «горлом» и страдает от нескольких хронических заболеваний будет существенно отличаться от поведения другого человека, который по природе добродушен, социально благополучен, привык сдерживать проявления гнева и злости, и не болен. Однако, и у того и у другого есть возможность подстраховать себя, свою жизнь и здоровье при столкновении с ЧС.

**Как научиться себя подстраховывать?**

Если вас с детства не научили, что из любой, даже самой страшной ситуации есть выход, у вас есть возможность научить этому самого себя. Технология проста – или вы думаете, что положение, в котором вы оказались, безвыходно, и автоматически поддаетесь панике со всеми вытекающими отсюда последствиями, или понимаете, что возможность выбраться есть, только для этого нужно что-то придумать, и начинаете успокаиваться и действовать разумно и правильно. Сознание того, что все поправимо – это первое. Второе – элементарные знания. В школе, когда у нас были уроки ОБЖ или когда директор и завучи целый день посвящали тому, чтобы научить детей правильно эвакуироваться из здания, у нас это чаще всего вызывало лишь смех. И, тем не менее, случись подобная ситуация, многие дети бы вспомнили, где пожарный выход и без особых проблем построились бы в пары и покинули здание. Это работает наша память, которая активизируется при стрессах в том случае, если до этого ей сообщили, как и что должно происходить. Поэтому так полезно знать, как нужно вести себя в том или ином случае. Если на вас напали в лифте, а вы даже и не слышали о приемах самообороны, то вероятность, что вам удастся справиться с нападающим, невелика. Если под колеса автомобиля, которым вы управляли, попал человек, а вы не знаете, как ему помочь, вы можете только навредить. Однако, ситуаций много, и может случиться так, что вы попадете именно в ту, о которой не знаете ровным счетом ничего.

**Что делать, если вы совершенно не знаете, что делать?**

Как бы примитивно это не звучало, но сохраняйте спокойствие, даже если вам кажется, что быть спокойным совершенно невозможно. Только оставаясь спокойным, вы можете воспринимать ситуацию адекватно. Если накатывает волна безотчетного страха и вы чувствуете, что сознание справиться с ним не в состоянии, принимайте меры.

1. Попробуйте укусить себя за палец. Боль отрезвляет.

2. Попробуйте через определенные промежутки времени повторять «я совершенно спокоен». Для многих людей, которые хорошо воспринимают слово, это очень действенный способ.

3. Начните дышать в определенном режиме – глубокий вдох и спокойный долгий выдох, между ними старайтесь дыхание не задерживать.

Только когда вы поймете, что успокоились, что ваша голова готова взять на себя ответственность за те действия, которые совершают ваши руки, ноги и т.д., попытайтесь трезво оценить ситуацию. Ответьте сами себе на следующие вопросы:

– что произошло?

-что происходит в данный момент?

– как вы можете исправить ситуацию?

– можете ли вы предпринять что-либо в данный момент, чтобы ситуация разрешилась или приблизилась к своему разрешению?

– кто еще вам может помочь?

– что для этого надо сделать?

Одним из важных моментов является психологическая самопомощь. Вы и только вы знаете, как обращаться с самим собой. Может быть, вам помогает обращение к себе как к маленькому ребенку, которого утешают и обещают скорое избавление. Возможно, вы больше по натуре воин и вам нужно подстегнуть себя, сказав: «Давай, мы с тобой все сумеем». Вспомните об этом в тот момент, когда это будет нужно. Не бойтесь себя самого, того, который «проснулся» в тот момент, когда вы не ждали. Слушайте себя,  это помогает.

Если вы приходите к выводу, что самым лучшим вариантом будет сидеть и ждать помощи, научитесь справляться со временем, которое кажется бесконечностью. Нет смысла загонять себя в ловушку рассуждений, как это случилось, почему, укорять себя и винить в том, что произошло. Так невозможно справиться с ситуацией, этим вы еще больше будете вгонять себя в угнетенное состояние. Вспомните что-нибудь хорошее – из последних событий, из вашего детства. Подумайте о планах на ближайшие выходные, о том, что вы будете делать, когда выберетесь.

**Если вы не один**

Несколько иное поведение может быть у человека, который попал в критическую  ситуацию в толпе. Самое страшное в этом случае – это возможность поддаться панике. Среди людей всегда найдется паникер – человек со слабой психикой и развитым воображением. Хочется верить, что среди людей найдутся те, чья специальность – ликвидировать чрезвычайные ситуации. Они умеют успокаивать паникеров, разбивать толпу, которая готова поддаться их влиянию и т.д. Если вы не готовы взять на себя такую ответственность, ваша основная задача – взять себя в руки и не поддаваться на провокации. Чаще всего паникер говорит о том, что все плохо, никто и ничем не сумеет помочь. Чувствуете, что вас начинают одолевать такие же мысли – займитесь чем-нибудь. Если не можете, скажем, разгребать завалы, начните считать от одного до тысячи. И еще – страшно оказаться в мятущейся толпе, которая ничего не разбирает на своем пути. Старайтесь держаться подальше от толпы, от источника негативных настроений и т.д.

**Что будет дальше?**

Итак, вы счастливо пережили свою чрезвычайную ситуацию. Вы справились, и у вас даже не проявились ее последствия – ничего не болит, нет никаких расстройств. Но все-таки вы очень боитесь повторения этой ситуации. Например, если вас ограбили на улице, теперь вы не выходите из дома по вечерам. Если это повторяется в течение месяца, это нормально. Если длится дольше, нужно обращаться к специалисту. Преодолеть свой страх, научиться жить дальше без него и без боязни попасть в подобную ситуацию – это задача для вашей работы  с психологом.