

1.39 СТРАХ

Страх - это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он не оправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать. Экстремальная ситуация так называется потому, что выходит за рамки нормального опыта человека, поэтому сильные проявления страха – это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. И тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений. Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.



Помощь пострадавшему. Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносится в одиночестве. Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых упражнений. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.

Другой приём основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.

Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться.

Скажите ему, что страх в такой ситуации – это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддержите его, поговорите с ним на эту тему.



Помощь себе. Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать или чувствуете приближение приступа страха, то можно попробовать применить несколько простых приемов: сосредоточьте внимание на дыхании (дышите ровно и медленно, проговаривая про себя

«вдох-выдох», или считая), сконцентрируйте внимание на каком-нибудь объекте (посчитайте деревья за окном, попробуйте сосредоточиться на секундной стрелке часов) или простом действии (мытьё посуды, простая игра в смартфоне). Когда мы направляем внимание на какой-то объект или действие – мы переключаем его и эмоция страха ослабевает.

Попытайтесь сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.

Недопустимые действия. ❌ Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

Источник и подробная информация о действиях на сайте:
<https://psi.mchs.gov.ru/>

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112