

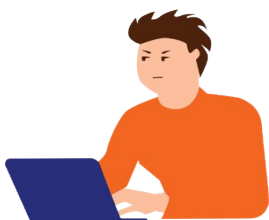
1.40 ТРЕВОГА

Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле, состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха. Источником тревоги очень часто являются недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации. Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.



Помощь пострадавшему. При тревоге очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его беспокоит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой. Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.

Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.



Помощь себе. Соблюдайте информационную гигиену – получайте информацию из одного или нескольких (2-3) источников, которым вы доверяете, не мониторьте информацию постоянно – делайте перерывы. Постарайтесь занять себя каким-нибудь полезным, рутинным делом.



Используйте методы саморегуляции (концентрация внимания, дыхательные упражнения), чтобы ослабить переживания. Постарайтесь найти источник тревоги.



Недопустимые действия. ❌ Не оставляйте человека одного. ❌ Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так. ❌ Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если, с вашей точки зрения, это может его расстроить.

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

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112