

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ САМООБЛАДАНИЕ В СИТУАЦИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЭПИЦЕНТРЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОБЕСПЕЧЬТЕ СОБСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ, А ТАКЖЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ РЯДОМ С ВАМИ.

■ Осмотритесь вокруг, оцените обстановку, не делая резких движений – покиньте здание по лестнице, если есть возможность. Если такой возможности нет - встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры.



■ Сфокусируйте свое внимание на себе: на физические ощущения в настоящее мгновение, своем дыхании, сердцебиении.

■ Переключите свое внимание на конкретные и простые действия. Проверьте, нет ли травм у вас или у окружающих людей. Обратитесь за помощью к людям, которые находятся поблизости, если это необходимо.

■ Окажите посильную помощь окружающим, если в этом есть необходимость.

■ Мысленно проговорите план действий: «Я иду в безопасное место. Пережидаю толчки».

■ Сконцентрируйтесь на дыхании. Дышите ровно и глубоко. Сделайте глубокой вдох, а затем медленный выдох. Повторяйте до тех пор, пока дыхание не восстановится.

■ Заменяйте негативные утверждения на позитивные: «Это закончится. Я все делаю правильно».