



КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ САМООБЛАДАНИЕ В СИТУАЦИИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ?

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох на 3 счета, а затем медленный выдох на 6 счетов. Можно представить, что воздух, который вы вдыхаете, окрашивается в ваш любимый цвет и растекается по телу.

- Переключите свое внимание, посмотрите вокруг себя. Рассмотрите предметы, найдите общее между ними - цвет, форма, размер.

- Сбросьте накопившееся напряжение при помощи метода нервно-мышечного расслабления - попеременно напрягайте и расслабляйте разные участки тела (шея, руки, ноги, мышцы лица и т.д.).



- Позвоните близким людям, чтобы убедиться, что с ними все хорошо. Обсудите ситуацию: «Было неожиданно и страшно, но мы справились»; «Сейчас мы в безопасности». Похвалите себя за это.

- Поделитесь своими эмоциями с близкими людьми: «Я испугался»; «Сейчас я чувствую беспокойство/спокойствие».

- Подумайте, что вы будете делать дальше (через 10 минут, через час).

- Старайтесь не смотреть и не читать новости о землетрясении какое-то время. Дайте себе возможность восстановиться.