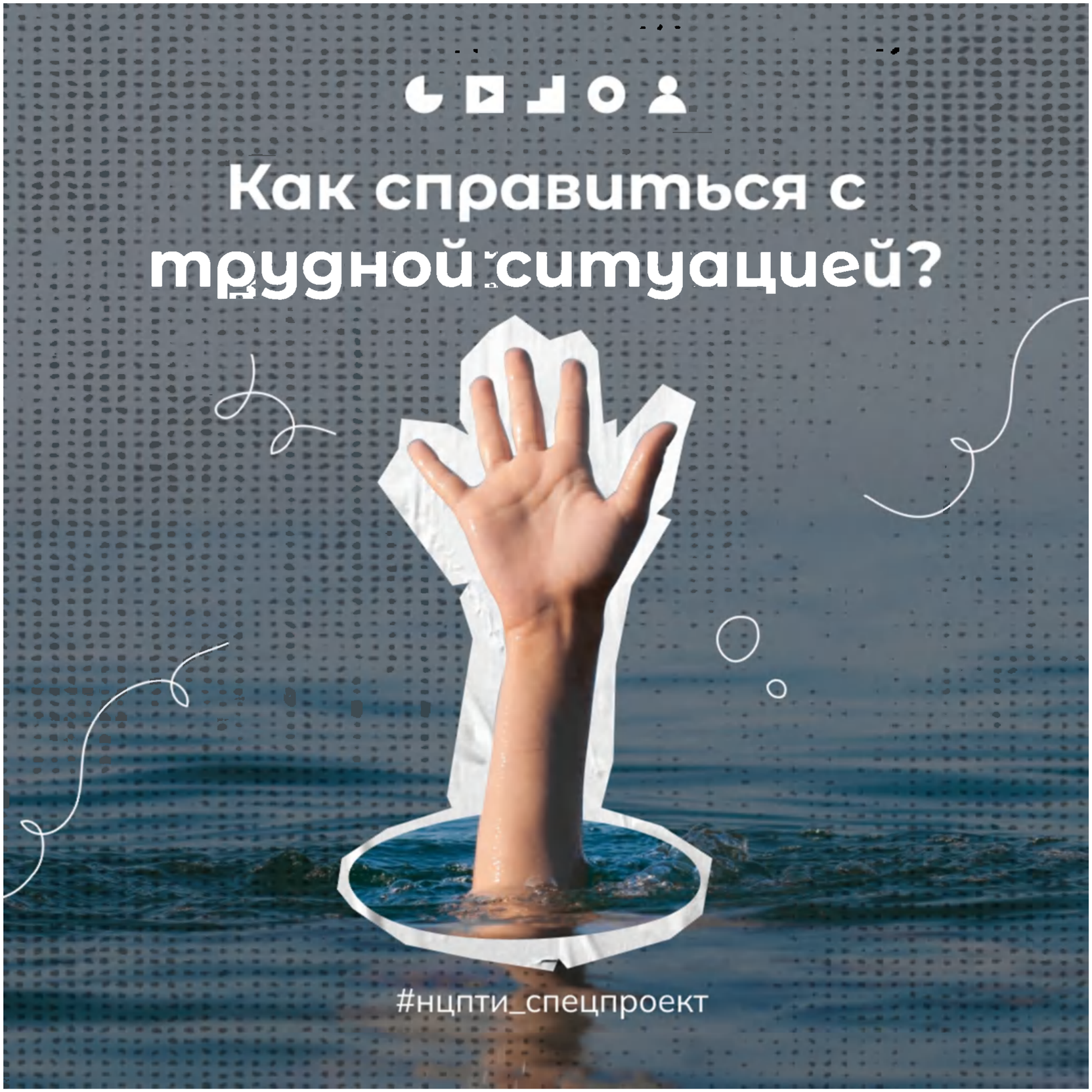
Как справиться с
трудной ситуацией?
#нцпти_спецпроект

Что такое трудная ситуация?

Это ситуация, в которой есть опасность нарушения физического или психического состояния для тебя или для окружающих людей. Ситуация может произойти как неожиданно, по не зависящим от тебя причинам, так и если ты стал ее непосредственным участником или инициатором.

Как понять, что ты оказался в трудной ситуации?

Не всегда это очевидно ввиду того, что трудная ситуация может быть вызвана не наличием прямой угрозы безопасности, а психологическим дискомфортом нахождения в тех или иных условиях. Может возникнуть тревожное состояние. Оно может выражаться в различных телесных ощущениях, например, дрожь, неприятные чувства в животе, головная боль.

Может ли тревожное состояние ухудшиться?

Да. Именно поэтому важно следить за своим состоянием. Ухудшение тревожного состояния может превратиться в паническую атаку. Это внезапный приступ сильного страха, который сопровождается головокружением, нарушением дыхания и сердцебиения, онемением рук и повышенной потливостью.

Что делать, если началась паническая атака?

- восстанови дыхание с помощью коротких вдохов и длинных выдохов;
- отвлекись от тревожных мыслей. Можно начать считать пуговицы на одежде или вести счет: сколько секунд ты делаешь вдох и сколько секунд выдох;
- старайся не возвращаться к тревожным мыслям, поговори с кем-нибудь на отвлеченную тему. Когда пульс и дыхание восстановятся, сядь и полностью расслабь тело.

Где можно получить помощь?

- Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 (800) 200-01-22**

- Молодежный телефон доверия: **8 (863) 237-48-48**