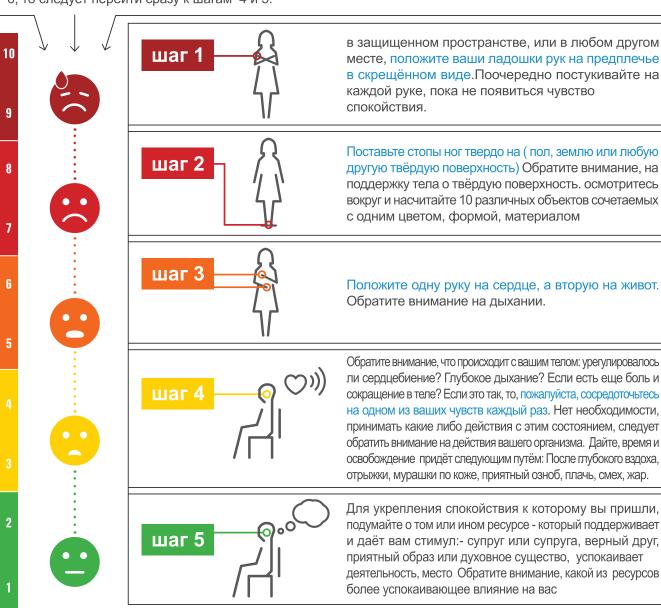




Управление нашими эмоциями и реакцией во время чрезвычайной ситуации или бедствия

Если во время чрезвычайной ситуации вы чувствуете что, участилось ваше сердцебиение, трудно дышать, внутренние страхи управляют вашим организмом, вы испытываете замешательство, дезориентацию, тревогу, панику или беспомощность? Все эти эмоции и чувства являются естественным процессом во время стресса, которым можно управлять с помощью релаксации и следующих 5 шагов

По шкале от 1-10 оцените свой уровень стресса, который вы чувствуете на данный момент Если степень напряженности выше 6, выполните все рекомендуемые действия. Если степень напряженности меньше 6, то следует перейти сразу к шагам 4 и 5.



Помните, в первую очередь использовать эти инструменты для себя, прежде чем вы можете дать поддержку другим Так укрепятся цепные навыки преодоления и предотвращения заразной цепной реакции страха и стресса Кроме того, как вы эффективно использовали эти инструменты, вы можете решить, следует ли использовать их полностью или частично, Пока вы не почувствуете облегчение и изменения.