

Психологические рекомендации поведения при возникновении экстремальных ситуаций

Для того чтобы подготовиться к действиям в опасных экстремальных ситуациях необходимо умение управлять собой, своими чувствами, мыслями и ощущениями.

А для этого необходимо:

- ✓ Развивать у себя установку на выживание, т.е. готовность к спокойным и целенаправленным действиям;
- ✓ Уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять;
- ✓ Развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их);
- ✓ Научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель – выжить, во что бы то ни стало.

Чтобы побороть свой страх, необходимо:

- *внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;*
- *дышать глубоко и спокойно;*
- *сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.*

Перечисленные выше качества и привычки каждый должен вырабатывать в себе самостоятельно в повседневной жизни.