
КАК СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ?



ЧЕК-ЛИСТ

СОХРАНЯЙ СЕБЕ!



Чрезвычайные ситуации могут вызвать повышенное напряжение. И так сложная обстановка может стать еще более тяжелой, если вы не сохраняете спокойствие. Стресс воздействует на организм многими способами. При избыточном стрессе тело переходит в режим борьбы или бегства.

Сохранение спокойствия в чрезвычайных ситуациях может быть сложным испытанием, но существует несколько стратегий, которые могут помочь вам справиться с такими ситуациями более эффективно. Вот несколько советов:



Глубокий дыхательный контроль:

Практика глубокого дыхания может помочь уменьшить уровень стресса и восстановить спокойствие. Сосредотачивайтесь на медленном, глубоком вдохе через нос, задержке дыхания и медленном выдохе через рот. Это помогает снизить физиологическую активацию и улучшить чувство контроля.

Рациональное мышление:

Попытайтесь оценить ситуацию более объективно и рационально. Задайте себе вопросы, чтобы лучше понять ситуацию, и разберитесь, какие шаги можно предпринять для решения проблемы. Отделение эмоций от фактов поможет вам принимать более обдуманные решения.





Практика медитации и визуализации:

Регулярная медитация и визуализация могут помочь создать внутренний оазис спокойствия. Закройте глаза, сфокусируйтесь на дыхании и визуализируйте спокойное место или ситуацию. Это может помочь вам расслабиться и сфокусироваться.

Постепенное расслабление мышц:

Начните с сознательного расслабления разных частей тела, начиная с головы и заканчивая конечностями. Это поможет уменьшить физическое напряжение и создаст ощущение расслабленности.



План действий:

Составьте план действий на случай чрезвычайной ситуации.

Заранее продумайте возможные шаги и решения. Это создаст чувство контроля и уверенности в том, что вы знаете, как действовать.

Помните, что каждый человек реагирует на стресс по-своему, и не все методы подходят всем.

Экспериментируйте с разными стратегиями и определите, какие из них работают лучше всего для вас в поддержании спокойствия в чрезвычайных ситуациях.



Если ты выполнил упражнения, но психологическая тревожность сохраняется, советуем обратиться за помощью к специалистам службы психологической поддержки вуза.



СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СГУ

| Структурное подразделение | Фамилия, имя, отчество психолога | Место проведения консультаций | Время проведения консультаций | Контактный телефон |
|--|------------------------------------|--|---|------------------------|
| Управление социальной работы | Сергеева Наталья Петровна | 11 кабинет 5 корпус | с понедельника по пятницу 9.00 - 17.00 | 210-612 |
| Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов | Семякина Виктория Александровна | 108 кабинет 11 корпус | вторник, четверг 15.00 - 16.30 | 210-677 |
| Отдел патриотического воспитания и профилактической работы Управления молодёжной политики | Наварнова Ирина Александровна | 102 кабинет 10 корпус | с понедельника по пятницу 9.00 - 16.30 | 518-449 |
| Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова | Щетинина Наталья Александровна | 321 кабинет, 19 корпус | с понедельника по пятницу 9.00 - 17.30 | +79603592360 |
| Геологический колледж | Даниловская Елена Владимировна | 333 кабинет, 20 корпус | с понедельника по пятницу 9.00 - 17.30 | +79536314945 |
| Региональный центр практической психологии | Удалова Татьяна Викторовна | Запись на консультацию ведётся по телефону | | 21-36-05 |
| Отдел по воспитательной и социальной работе БИ СГУ | Акулова Татьяна Николаевна | 13 кабинет Корпус факультета МиЕН | понедельник-15.00-17.00 среда- 13.00-15.00 четверг - пятница 15.00-17.00 | +7 (84545) 4 - 32 - 96 |
| | Безуплова Александра Сергеевна | 13 кабинет Корпус факультета МиЕН | понедельник-14.00-15.00 вторник-15.00-17.00 среда 14.00-17.00 четверг -14.00-15.00 | +7 (84545) 4 - 32 - 96 |

В случае возникновения кризисной ситуации в выходные/праздничные дни или в нерабочие часы психолога можно обращаться на Федеральную круглосуточную горячую линию по оказанию психологической помощи молодёжи по телефону 8-800-222-55-71.