**Антитеррористическая комиссия Усть-Джегутинского муниципального района информирует**

**Уважаемые жители и гости Усть-Джегутинского муниципального района!**

**Как правиться с трудной ситуацией…**

В своей жизни человек переживает различные ситуации и жизненные периоды, в числе которых как положительные и приятные события, так и времена трудных испытаний. Сложность жизненных этапов определяется индивидуальным опытом, и многие жизненные ситуации могут переживаться как проблемные. Наша жизнь становится другой, не такой, как прежде. Но так ли все плохо?

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

Источник: [https://ncpti.su](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=dQUw9F46s3Lf67fUdDy-9ClIxzFDptRt8xz7q8xPXLA&st.link=https%3A%2F%2Fncpti.su&st.name=externalLinkRedirect&st.tid=156838894953871)