Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа №9

городского округа г. Выкса Нижегородской области

**Психологические аспекты поведения в условиях чрезвычайных ситуациях**

Естественнонаучное отделение

Секция физической культуры и ОБЖ

 Работу выполнила:

 ученица 10 «а» класса

 Латышева Алина

 Научный руководитель:

 Сметанин Александр Павлович

Учитель ОБЖ и физической культуры

2020 год

Оглавление

**Введение**3

I. Теоретическая часть5

 1.1 Чрезвычайные ситуации и их классификация5

 1.2 Психологические состояния людей при ЧС7

 1.3 Психологические аспекты поведения человека в ЧС8

 1.4 Категории поведения людей в ЧС11

 1.5 Факторы, влияющие на поведение населения в ЧС13

 1.6 Механизм развития поведения человека в ЧС14

 1.7 Методы психологического управления населением в ЧС15

II. Практическая часть…………………………………………………………17

 **Выводы**19

 **Список литературы**20

 **Приложение**21

**ВВЕДЕНИЕ**

В течение последних десятилетий отмечается значительный рост числа чрезвычайных ситуаций. Многочисленные исследования показывают, что в различных чрезвычайных ситуациях большинство людей не обладают психологической устойчивостью: они не знают правил поведения в данной ситуации, теряют контроль над своими действиями, а так же легко поддаются воздействию различных негативных факторов. В повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать опасности, которые несут угрозу его существованию. В связи с этим в рамках психологии большая значимость отводится проблеме психологических аспектов, так или иначе сопровождающих чрезвычайные ситуации. Именно освещению этих аспектов и посвящена данная работа.

**Цель работы**: выявление психологических аспектов поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Таким образом, **объектом** исследования в работе стало психологическое состояние людей в экстремальных ситуациях, а **предметом** исследования – его влияние на жизнь людей, попавших в такие ситуации.

**Гипотеза исследования**: чем неожиданнее чрезвычайная ситуация, тем менее человек морально подготовлен к ней и тем шире психологический аспект его поведения.

**Задачи:**

1. Представить психологию поведения человека в чрезвычайных ситуациях;
2. Рассмотреть особенности психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях;
3. Познакомиться с методами психологического управления населением в чрезвычайных ситуациях;
4. составить памятки - рекомендации для учащихся по данной теме

В процессе исследования были использованы следующие **методы**: поисковый (сбор информации по теме), практическая работа (составление памятки), систематизация (составление диаграмм), анализ, ИКТ (создание презентации).

С результатами данной работы следует ознакомиться всем ученикам школы, так как выбранная тема в современном мире имеет огромную актуальность. Данная работа может быть опубликована на сайте школы либо на сайте преподавателя (научного руководителя работы).

1. **Теоретическая часть**
	1. **Чрезвычайные ситуации и их классификации**

Для того, чтобы понять, как психологически на нас воздействуют чрезвычайные ситуации, нужно иметь представление, что это такое. Трактовки данного определения разнятся, но при этом смысл остается неизменным: Чрезвычайная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

В настоящее время в РСЧС используется базовая классификация ЧС, построенная по типам и видам событий, инициирующих ЧС, а также масштабам возможных последствий. Данная классификация утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 мая 2007 г. № 304 «О классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенно­го характера» (в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 17 мая 2011 г. № 376)

Таким образом, чрезвычайные ситуации подразделяются:

**По масштабам возможных последствий** на:

1. **Локальные** - ЧС, в результате которых пострадало не более 10 человек, нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек;
2. **Местные**  – ЧС, в результате которых пострадало от 10 до 50 человек, нарушены условия жизнедеятельности от 100 до 300 человек, материальный ущерб составляет от 1 до 5 тысяч базовых величин и зона которой не выходит за пределы населенного пункта, города, района;
3. **Региональные** – ЧС, в результате которых пострадало от 50 до 500 человек, нарушены условия жизнедеятельности от 300 до 500 человек, материальный ущерб составляет от 5 тысяч до 0,5 миллиона базовых величин и зона которой не выходит за пределы области;
4. **Федеральные** – ЧС, в результате которых пострадало более 500 человек, нарушены условия жизнедеятельности более 500 человек, материальный ущерб составляет более 0,5 миллиона базовых величин и зона которой выходит за пределы более чем двух областей.

**По скорости распространения опасности** на:

1. **Внезапные** (взрывы, землетрясения, транспортные аварии и др.);
2. **Стремительные** (пожары, выбросы химически опасных веществ);
3. **Умеренные**(половодье, выброс радиоактивных веществ и их распространение);
4. **Медленные**(экологические отклонения, засухи, некоторые эпидемии).

**По природе возникновения** на:

1. **Природные**  - ЧС, связанные с проявлением стихийных сил природы (землетрясения, вулканы, цунами, бури и т.д.);
2. **Техногенные** - ЧС, связанные с техническими объектами (пожары, взрывы, обрушения зданий, выброс радиоактивных веществ и т.д.);
3. **Экологические** - ЧС, связанные с аномальными изменениями биосферы и природной среды (опустынивание, деградация почвы, загрязнение среды, разрушение озо­нового слоя и т.д.);
4. **Биологические** - ЧС, связанные с распространением инфекционных заболеваний лю­дей, животных и поражением сельскохозяйственных растений (эпидемии, эпизоотии, эпифитотии и т.д.);
5. **Социальные** - ЧС, связанные с общественными событиями (терроризм, насилие, бандитизм, наркомания, алкоголизм и т.д.).
	1. **Психологические состояния людей при ЧС**

 Психологические состояния людей при ЧС разнообразны. В начальный момент возникновения экстремальной ситуации поведенческие реакции людей определяются инстинктом самосохранения, но уровень таких реакций различен: от панических бессмыслен­ных до сознательно целенаправленных действий.

Вот, в частности, как ведут себя в ЧС люди различных темпераментов:

**Сангвиник**— в опасных условиях мгновенно мобилизуется, действует решительно, хотя из-за избытка энергии может выбрать неправильный способ действий.

**Флегматик** — тоже мобилизуется, но действует более обдуманно и для принятия решения ему требуется определенное время.

**Холерик** — совершенно непредсказуем. Он может стать как лидером, организующим массы, так и источником паники, в зависимости от конкретной ситуации.

**Меланхолик** в этих ситуациях — самая опасная личность, т.к. он, как правило, нередко является источником паники.

Гипермобилизация в начальный период опасности присуща практически всем людям, однако если она сочетается с состоянием паники, то может и не привести к спасению человека. У человека происходит потеря ориентации, распадается структура действий и операций, обостряется оборонительная реакция, иногда он отказывается от деятельности, чем ускоряет свою гибель.

Люди, спасшиеся в экстремальной ситуации, долгое время испытывают те или иные патологические изменения в психической сфере. Среди психопатологических изменений после травм, аварий у людей чаще всего встре­чаются депрессивные состояния, психогенный ступор, общее психомоторное возбуждение, неадекватность, эйфория, ночные кошмары во сне, раздражительность, чувство вины, потеря желания жить и прочие проявления.

**1.3 Психологические аспекты поведения человека в чрезвычайной ситуации**

 Хотя чрезвычайные ситуации различаются по своему характеру, а каждый индивидуум по-своему реагирует на создавшуюся ситуацию, можно сделать определенные обобщения относительно типичных реакций людей. Обычно эти реакции группируют в соответствии со стадиями чрезвычайной ситуации, которые следует разделить на период предостережения, период самой чрезвычайной ситуации и период восстановления и возобновления устойчивого жизненного порядка.

 Чрезвычайная ситуация представляет опасность для жизни и здоровья человека, неблагоприятна для функционирования его психики. Факторы, порождающие психическую напряженность, могут в одних случаях оказывать положительное активизирующее влияние на человека, а в других - отрицательное воздействие, вызывающее панику, стресс. Выделим основные черты чрезвычайной ситуации:

1. Ситуация вызывает возникновение достаточно сложной для субъекта задачи, "трудного" психического состояния.
2. Это усложненные условия деятельности, которые субъективно воспринимаются, понимаются и оцениваются человеком как опасные, трудные и т.д.
3. Это ситуация крайняя, с очень большим по силе воздействием, выходящим за пределы диапазона возможностей человека. Человек сталкивается с невозможностью реализации своих мотивов, интересов, стремлений, ценностей.
4. Такая ситуация вызывает негативные функциональные состояния, нарушения психологической регуляции деятельности и тем самым снижает эффективность и надежность деятельности.

 Во время чрезвычайной ситуации в организме человека происходит ряд изменений. Например, может наблюдаться снижение порогов ощущений, различные чувствительные и двигательные реакций будут происходить быстрее. Человек проявляет способность к более точной оценке раздражителей, повышается скорость реакции на любые изменения условий окружающей обстановки; одновременно наблюдается снижение утомляемости, - чувство усталости вовсе исчезает или притупляется. Очень часто во время чрезвычайной ситуации у человека наблюдается повышение выносливости и работоспособности, проявляется неприхотливость в сложных дискомфортных условиях. В непривычной опасной ситуации человек готов к решительным и смелым действиям. Выходят на первый план сильные волевые качества, увеличивается скорость принятия решения, прогнозирование развития ситуации оптимально сочетается со здравым риском, наблюдается активизация деловых мотивов, чувств долга. У человека появляется деловое возбуждение, конечная и промежуточная цели деятельности определяются отчетливо и однозначно. Человек проявляет остроту восприятия, активизируются резервы кратковременной и долговременной памяти. Также значительно активизируется познавательная деятельность. Актуализируются творческие способности, мышление характеризуется динамичностью, гибкостью, гибкостью, активным и успешным поиском нестандартных решений. Во время решения задач у человека мобилизуются его психологические возможности и специальные способности. Широко применяется интуиция, интерес, энтузиазм. Каждый человек характеризуется определенными особенностями реакций организма в определенных ситуациях. Поэтому не всегда чрезвычайная ситуация активизирует различные поведенческие реакции. В чрезвычайной ситуации у неподготовленных психологически, не закалённых людей появляется чувство страха и стремление убежать из места опасности, другими овладевает психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В такие моменты происходит нарушение процесса нормального мышления, контроль сознания над чувствами и волей ослабевает или полностью теряется. Нервные процессы (возбуждение или торможение) у всех проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, "у страха глаза велики", ослабевают мышцы - "опустились руки или колени подогнулись", нарушается дыхание, учащается сердцебиение - "сердце готово выскочить из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов - "побелел, как мел", появляется холодный пот, изменяется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны случаи смерти при внезапном страхе от резкого нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такое состояние бывает довольно длительным - начиная от нескольких часов и продолжаясь до нескольких суток. При устранении последствий катастроф приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам. Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и вероятных последствий стихийного бедствия или аварии, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

* 1. **Категории поведения людей в ЧС**

 Поведение людей в экстремальных ситуациях делится на две категории:

1. Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения. Во многих экстремальных ситуациях не наблюдалось патологического поведения людей; отмечалась их адаптация к обстановке, сохранялось спокойствие и выполнялись меры защиты, взаимопомощи, проводились мероприятия, восстанавливающие нарушенный порядок жизни. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений руководства в случаях ЧС. Следует помнить, что выполнение распоряжений и инструкций предупреждает распространение тревоги и беспокойства и вместе с тем не препятствует проявлению личной инициативы в области своей защиты.
2. Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить “шоковая заторможенность”, когда масса людей становится растерянной и безынициативной, а то и просто обезумевшей. Частным случаем “шоковой заторможенности” является паника, когда страх перед опасностью овладевает группой людей. Обычно паника проявляется как дикое беспорядочное бегство, когда людьми руководит сознание, низведенное до примитивного уровня (примитивная реакция человека на страх). Оно может сопровождаться настоящим неистовством, особенно, если на пути встречаются препятствия, преодоление которых сопровождается большим количеством человеческих жертв.

 Панические реакции могут наблюдаться и у группы людей в замкнутых помещениях с неизвестной планировкой, когда человек ощущает угрозу своей жизни. Многие в этих случаях считают, что спастись почти нельзя, мгновенно подвергаются чувству массового страха, особенно, если в группе есть неуравновешенные люди, а таких может быть не более 2 % от числа всей группы.

 В психологическом плане паника очень заразительна, так как связана с проявлением “стадного инстинкта”. Необходимо знать, что заранее принятые меры предосторожности не могут полностью гарантировать возможности возникновения паники, но могут ее существенно уменьшить, поэтому принятие таких мер обязательно.

**1.5 Факторы, влияющие на поведение населения в чрезвычайных ситуаций.**

 Выделяют 4 компонента факторов превращения более или менее организованной группы в паническую толпу.

1. **Социальный фактор** – общее напряжение в обществе, вызванное произошедшими или ожидаемыми природными, экономическими, политическими бедствиями. Это может быть землетрясение, наводнение, резкое изменение валютного курса. Например, люди, побывавшие в эпицентре землетрясения, при одном упоминании повторных толчков поддаются паническим настроениям.
2. **Физиологический фактор** - усталость, голод, длительная бессонница, алкогольное и наркотическое опьянение, сниженный уровень индивидуального самоконтроля, что при массовом скоплении людей чревато особенно опасными последствиями.
3. **Общепсихологический фактор** - неожиданность, удивление, испуг вызванные недостатком информации о возможных опасностях и способах противодействия.
4. **Социально-психологический фактор** - отсутствие ясной и высокозначимой общей цели, эффективных, пользующихся общим доверием лидеров, низкий уровень групповой сплоченности.

Сплоченный коллектив единомышленников способен даже при смертельной опасности и крайнем истощении сил сохранять единство действий, не проявляя симптомов паники. Специальными исследованиями показано, что среди членов пожарной, медицинских команд и других организаций, которым поручено оказание помощи пострадавшим от землетрясений, никогда не имеет место паника.

**1.6 Механизмы развития поведения населения в ЧС**

Наблюдения и описания многочисленных эпизодов коллективного поведения в чрезвычайной ситуации позволили выявить некий «усредненный» сценарий.

Шокирующий стимул, очень сильный или повторяющийся, вызывает испуг с начала у одного или нескольких человек. Их испуг проявляется криками – односложными фразами «Пожар!», «Горим!» или междометиями, выражением лиц и суетливыми телодвижениями.

Чаще всего источником, от которого страх передается остальным, являются женщины и дети. Благодаря ним происходит взаимное заражение и нагнетание эмоционального напряжения. Масса окончательно деградирует, люди теряют самоконтроль, и начинается паническое бегство, которое кажется спасительным, хотя в действительности только усугубляет опасность.

В редких случаях, когда шокирующий стимул необыкновенно силен, массовая паника может возникнуть сразу, без промежуточных стадий. Судя по описаниям, именно так произошло в Хиросиме, среди тех, кто находились неподалеку от места ядерного взрыва, но не были сразу накрыты взрывной волной.

Гораздо типичнее ситуация, когда люди ожидают какого-то страшного события, средства избежания которого неизвестны, стимулом паники может стать словесное обозначение ожидаемого события.

В театрах или других многолюдных местах достаточно кому-либо произнести слово «пожар», чтобы возникла целая эпидемия страха и паники, которые молниеносно охватывают всех и вызывают тяжелые последствия.

* 1. **Методы психологического управления населением в чрезвычайных ситуаций.**

 Психологические методы управления связаны с учетом предпосылок ЧС.

Если речь идет о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях, например, отряде спасателей, то прежде всего следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием.

Но при массовых уличных мероприятиях, где участвует множество случайных людей, такая подготовка в принципе невозможна. В таких ситуациях особое значение приобретает учет физиологических и общепсихологических факторов.

Специалисты рекомендуют при управлении поведением населения уделять внимание следующим моментам:

1. Нельзя затягивать массовые мероприятия. При высокой социальной напряженности, некомфортных климатических условиях или неоднозначном прогнозе синоптиков надо подумать о динамизме митинга или демонстрации, чтобы свести к минимуму утомление людей и связанные с ним неожиданности.
2. Необходимо быть внимательным к физическому состоянию участников (усталость, алкогольное опьянение и проч.). Службе охраны рекомендуется препятствовать проникновению в ряды нетрезвых людей и алкогольных напитков, предвидя возможные иррациональные реакции.
3. Желательно избегать совпадения по времени с другими зрелищными событиями в городе (футбольный матч, карнавал). Возможно с одной стороны переключение внимания, «перетягивание» значительной части толпы, с другой стороны, вероятное столкновение толп (например, политической демонстрация столкнется с возбужденными болельщиками, вышедшими со стадиона).
4. Необходимо своевременно информировать людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия.

Меры для приостановления паники должны быть самыми решительными. Для противодействия паническим настроениям рекомендуют использовать следующие приемы:

1. Убеждение (если позволяет время и обстановка).
2. Объяснение несущественности опасности (опять же при наличии времени).
3. Категорический приказ (громким командным голосом, например, «Прекрати!», «Возьми себя в руки!»)
4. Использование силы и даже нейтрализация наиболее злостных паникеров.
5. Юмор может быть продуктивно использован в преддверие и на ранней стадии развития паники.
6. Коллективное пение хорошо всем известной ритмичной песни. Для блокировки массовой агрессии применяются быстрые ритмы, для противодействия паники – размеренный ритм марша или гимна. Также можно использовать ритмичное скандирование фразы, например, «Не-тол-кай».
7. Сцепка локтями, ощущение физической близости товарищей повышает психологическую устойчивость, предотвращает появление ощущение растерянности и беспомощности.

**II. Практическая часть**

Для того, чтобы выявить актуальность данной работы и понять, насколько важно будет ее значение в современном мире, среди учителей и учащихся 7-11 классов был проведен социологический опрос, включающий в себя следующие вопросы:

1. Как вы считаете, стоит ли уделять внимание психологии поведения людей в чрезвычайных ситуациях?
2. Способны ли вы контролировать себя, собственные эмоции и не поддаваться панике в условиях чрезвычайных ситуаций?
3. Как вы считаете, может ли страх стать решающим фактором во время чрезвычайной ситуации?
4. Согласны ли вы с утверждением, что в условиях чрезвычайных ситуаций женщины поддаются панике чаще, чем мужчины? (**Приложение)**

 После проведения опроса, актуальность которого является полностью обоснованной, так как респонденты сталкивались либо могут столкнуться с чрезвычайной ситуацией в повседневной жизни, мы выяснили, что независимо от возраста и ученики, и учителя считают, что стоит уделять внимание психологии поведения людей в чрезвычайных ситуациях.

Также в ходе тестирования было выявлено, что взрослые только в 50% случаев могут контролировать себя и не поддаваться панике в условиях ЧС, что говорит об их более широких знаниях и жизненном опыте (в отличие от учеников).

Что же касается страха, то и в этом случае учителя в силу своих более глубоких познаний в 100% случаев считают, что он способен стать решающим фактором во время ЧС. Но при этом все же большинство учеников также согласны с этим высказыванием, несмотря на свой юный возраст.

Относительно утверждения о том, что женщины в условиях ЧС паникуют чаще, чем мужчины, большинство опрошенных учителей и учеников посчитали, что это правда и выбрали ответ «да». На самом деле это не стереотип, а научно доказанный факт. В большей степени паника представительниц женского пола является проявлением материнского инстинкта.

**Выводы**

В результате работы над темой мы:

1. Изучили психологию поведения людей в различных чрезвычайных ситуациях;
2. Провели учебно-исследовательскую работу для изучения материала в библиотеке школы и через сеть-Интернет;
3. Провели социологический опрос среди учителей и учащихся 7-11 классов;
4. Нашли, собрали и оформили в виде брошюры полученные данные;
5. Предоставили данную работу учителю по ОБЖ с целью последующего ее использования в учебных целях

 В результате работы над темой была изучена психология поведения людей в различных чрезвычайных ситуациях. Независимо от нашего возраста, пола и других показателей нам следует знать, как правильно действовать в том или ином случае в психологическом плане, ведь простая паника может привести к ужасным последствиям.

 Гипотеза исследования подтвердилась: чем неожиданнее чрезвычайная ситуация, тем менее человек морально подготовлен к ней и тем шире психологический аспект его поведения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРНЕТ**

1. А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников. Учебник по ОБЖ 9 класс, 2013
2. Е. Т. Соколова. Проективные методы исследования личности. - М., 2010
3. В. Ю. Рыбников Психологическое прогнозирования надежности деятельности специалистов экстремального профиля. - СПб., 2012
4. С.К.Шойгу, С.К.Кудинов, А.В.Герокарис. Охрана труда спасателя. М., 1998
5. Лебон Г. «Психология народов и масс», СПб., 2005

Интернет - ресурсы:

1. <https://otherreferats.allbest.ru/life/00543034_0.html>
2. <https://helpiks.org/1-2869.html>
3. <https://infopedia.su/16x686b.html>
4. <https://www.docsity.com/en/psihologicheskie-aspekty-deyatelnosti-v-chrezvychaynyh-situaciyah/4515943/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Результаты социологического опроса среди учеников:**

**Результаты социологического опроса среди учителей:**

**Как повысить стрессоустойчивость и стать психологически закаленным человеком?**

В повседневной жизни человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т. е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Для защиты от страха и паники необходимо повышать собственную стрессоустойчивость. И в этом нам могут помочь следующие способы:

1. **Массаж кончиков пальцев и мочек ушей.**
2. **Дыхание***.* При панической атаке, волнах страха и тревоги полезны дыхательные упражнения. Вдыхаем воздух через рот, медленно, ровно выдыхаем через нос. Сделав несколько циклов, можно почувствовать улучшение эмоционального состояния.
3. **Дайте волю собственным эмоциям.**При остром желании плакать, кричать, «выпустить пар», отдайтесь эмоциям. Дать волю слезам или крику — правильное решение, это приносит облегчение. Если есть возможность, поплачьте наедине с собой, не привлекая свидетелей к своей истерике. В момент, когда почувствуете, что истерика «отпускает», умойтесь холодной водой, повторите упражнения на стабилизацию дыхания. При обратной реакции — апатичности, нежелании что-то делать, также положитесь на волю своего организма: отдохните, освободившись от одежды и обуви, расслабьтесь, попытайтесь успокоиться и уснуть, если это возможно
4. **Физические нагрузки**. Вместе с излишками физической энергии всегда высвобождаются и излишки психической. Именно поэтому для снятия напряжения и профилактики стресса прекрасно подходят занятия спортом, активный физический труд. Однако здесь крайне важна умеренность, т.к. в противном случае можно добиться еще большего стресса, пользы в котором нет никакой.

Исходя из этого, есть смысл освоить и более простые способы повышения стрессоустойчивости. Они намного проще и естественнее внедряются в повседневную жизнь, причем на это не нужно тратить большого количества сил, энергии и времени.

1. **Старайтесь полноценно спать и высыпаться.** Помните, что для восстановления сил организму обычного человека требуется от 7 до 8 часов. Бороться со стрессом с хроническим недосыпом практически бессмысленно, т.к. он негативно сказывается и на психике, и на физическом состоянии.
2. **Помните о том, что нужно отдыхать.** Под отдыхом имеется в виду не двухнедельный отпуск раз в полгода (о нем, кстати, тоже забывать не нужно), а ежедневные перерывы в работе, еженедельные выходные. Во время отдыха нужно полностью отключаться от проблем, дел и забот.
3. **Перестаньте накапливать внутри себя негатив и переживания.** Отрицательные эмоции – это червь, грызущий человека изнутри. Когда негативный потенциал накапливается, его сразу же нужно выплескивать или гасить при помощи методов, описанных выше. Переизбыток такого потенциала способен привести к тяжелым последствиям.
4. **Не концентрируйтесь на проблемах.** Бесконечное их прокручивание в голове не приводит ни к каким положительным переменам. Если проблему можно решить сейчас, сделайте это, если же нет – отведите для обдумывания ее решения отдельное время. Учитесь планировать и распределять нагрузку.
5. **Обращайтесь за помощью.** Не обязательно консультироваться со специалистами, ходить по психологам и тратить на это время и деньги (да и душу изливать незнакомцу хочет далеко не каждый). Родные и друзья зачастую могут стать прекрасной поддержкой, помочь советом. Делитесь с ними своими мыслями, тревогами и переживаниями.