

Як собі трохи допомогти, коли поруч сильні обстріли.

1. Добре якщо ваш одяг буде з товстим капюшоном, його треба одягнути на голову.
2. Якщо ж є плед, або ковдра загорнутися, так тіло трохи в безпеці.
3. Узяти до рук теплу пляшку.
4. Прогримів вибух(и) організм мобілізується сам по собі. Треба іммобілізуватися як тільки стихло.
Робимо глибокий ВИДИХ губи трубочкою, вдихнете самі по собі так 3-4 рази. Не треба більше.
5. Опиратися на стіну або щось тверде. "Захистити спину"
6. Ваша система безпеки штовхає вас як правило бігти, коли поруч бій це робити не можна, тому треба заспокоїти себе і оточуючих.
7. Коли ви сидите, то трохи відволіктися можуть допомогти музика в навушниках, або листання Фейсбук.

Коли обстріли то дуже страшно, не бажаю нікому під них потрапляти.