УТВЕРЖДАЮ

Начальник курсов ГО МКУ«Управление

по делам ГО ЧС г. Воронежа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Андреев

«08» февраля 2021 г.

Учебный материал

для проведения занятий со слушателями курсов ГО по теме:

**«*Особенности поведения человека и порядок его действий при угрозе и возникновении ЧС, а также при военных конфликтах.***

***Способы преодоления паники и панических настроений в условиях военного конфликта*»**

***информация расположена на официальном сайте администрации городского округа город Воронеж*** [***http://www.voronezh-city.ru/***](http://www.voronezh-city.ru/)

***в разделе «Управление по делам ГО ЧС сообщает» 09.02.2021***

***Особенности поведения человека и порядок его действий при угрозе и возникновении ЧС, а также при военных конфликтах/***

В последнее время происходит много разных трагических событий - одни приносят горе в конкретный дом, другие отзываются болью в душах тысяч людей. Каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации. К сожалению, никто от этого не застрахован. И то, как мы с данной ситуацией справимся, зависит от нашей подготовленности, в том числе и психологической. Ведь наши эмоции определяют наше поведение, и от того, насколько мы сможем справиться со своей реакцией на шоковое событие, может зависеть наша жизнь или жизнь близкого.

Рассмотрим реакции, которые возникают в экстремальных чрезвычайных ситуациях.

С точки зрения психологии чрезвычайная ситуация, **чрезвычайное** происшествие - это обстоятельства, которые возникают в результате сильного воздействия извне, могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб для здоровья, массовые разрушения, то есть, нарушить привычный уклад жизни.

Причины, которые могут вызвать эти ЧС, делятся на три категории: природные, техногенные и социальные факторы

* природные катаклизмы - примеры: землетрясение, ураганы, пожары, град, сильные и затяжные дожди, наводнения;
* техногенные катастрофы, связаны с техническим обеспечением нашей жизнедеятельности - примеры: большие аварии на предприятиях, взрывы бытового газа в жилом доме, аварии на транспорте, ДТП;
* категории социального характера - связанные с человеком или группой людей, например: война, голод, массовые беспорядки, толпа, изнасилование, воровство, терроризм.

Попадая в непривычную ситуацию, у человека возникает определенная реакция. Эту реакцию мы обозначаем, чаще всего, как состояние стресса.

Очень часто стресс отождествляют с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным напряжением.

На людей, находящихся в экстремальных условиях, наряду с другими поражающими факторами действуют и психотравмирующие обстоятельства, что может проявляться в снижении работоспособности, нарушении психической деятельности, а в отдельных случаях и в серьезных психических расстройствах.

Экстренная психологическая помощь.

Особенно важно!

Если Вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близкого, трагическом известии, физическом насилии или что другое), не теряйте самообладание, будьте сильными.

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Позаботьтесь о своей психологической безопасности. Не оказывайте психологическую помощь в том случае, если Вы этого не хотите (неприятно или есть другие причины). Найдите того, кто сможет это сделать.

Придерживайтесь принципа «Не навреди». Не делайте того, в пользе чего Вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу). В ситуации, когда пострадавший оказался изолированным (в завале или зажатым в автомобиле), связь с внешним миром дороже золота. Поэтому важно разговаривать с пострадавшим. Помним про собственную безопасность!

Помощь!

Говорить необходимо медленно и четко, по необходимости громко.

Подскажите пострадавшему как необходимо себя вести (максимальная экономия сил; дыхание медленное, неглубокое, через нос).

Запретите пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.

Реакции организма на экстренное событие.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| • бред | Вы должны обратиться за помощью к |
| • галлюцинации | врачу - психиатру |
| • попытка самоубийства | Ваша помощь крайне необходима |
| • апатия |  |
| • ступор |  |
| • двигательное возбуждение |  |
| • агрессия |  |
| • страх |  |
| • истерика |  |
| • нервная дрожь | Ваша помощь - в создании условий |
| • плач | для нервной «разрядки» |

У человека, могут проявляться следующие реакции:

Оказания первой помощи при острой психотравме

**Попытка самоубийства (суицид)**

Традиционно выделяют три вида самоубийств:

Демонстративный - попытка суицида не имела цели ухода из жизни. Это попытка доказать кому-либо что-нибудь, обратить на себя и свои проблемы внимание. Однако в результате неправильной оценки ситуации возможен летальный исход.

Истинный - самоубийство с явной целью ухода из жизни.

Совершается обдуманно, осознанно. Обычно к этому событию человек готовиться заранее - приводит в порядок свои дела, отдает долги, распоряжается своим имуществом.

Скрытый суицид - желание покончить с собой не осознается в силу нравственных или религиозных убеждений. В таком случае человек стремится совершить суицид не осознавая этого - начинает принимать наркотики, алкоголь, идет на неоправданный риск.

**Человек, находящийся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, скорее совершит попытку самоубийства!**

***Помощь:***

* Сведите к минимуму количество окружающих;
* Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если он отклоняется, сделайте шаг назад. (!!!) Постепенно продолжая разговор, приближайтесь к нему;
* Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого;
* Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Вы должны стать своим «Играть на его стороне»;
* Не задавайте вопросов, не давайте советов;
* Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

Нельзя!

Ругать, упрекать, унижать человека, смеяться над тем, что побудило человека к самоубийству, рассказывать о случившемся посторонним.

Апатия

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы, или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности или когда не удалось кого - то спасти и попавший в беду погиб.

Наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом.

В душе - пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, безнадежность и другое).

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

***Признаки:***

* Безразличное отношение к окружающему;
* Вялость, заторможенность;
* Речь медленная, с большими паузами.

***Помощь:***

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он Вам или нет («Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»).
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
3. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

**Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность!**

Ступор

Ступор - одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших нервных потрясений, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

***Признаки:***

1. Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи.

1. Отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки).
2. «Застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности.
3. Возможно напряжение отдельных групп мышц.

***Помощь:***

Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

***Помните:***

**Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения!**

Двигательное возбуждение

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильные, что человек просто перестает понимать что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

***Признаки:***

1. Резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия.
2. Ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно).
3. Часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

***Помните:***

**Пострадавший может причинить вред себе и другим!**

***Помощь:***

1. Используйте прием «захват» - находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
3. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «НЕ», относящихся к нежелательным действиям («не беги», «не размахивай руками», «не кричи»).

**Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением**!

Агрессия

Агрессивное поведение - один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Появление злобы, агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

***Признаки:***

1. Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу).
2. Нанесение окружающим ударов руками или каким - либо предметом.
3. Словесное оскорбление, брань.
4. Мышечное напряжение.
5. Повышение кровяного давления.

***Помните:***

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

***Помощь:***

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас.
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания:

- Если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения.

- Если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

**Истерика**

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

*Признаки:*

1. Сохраняется сознание.
2. Чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы.
3. Речь эмоционально насыщенная, быстрая.
4. Крики, рыдания.

*Помощь:*

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для Вас. Не потакайте желаниям пострадавшего.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

**Нервная дрожь**

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и другие.

***Признаки:***

1. Дрожь начинается внезапно — сразу после инцидента или спустя какое-то время.
2. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов). Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

***Помощь:***

Нужно усилить дрожь!

1. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.
2. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

***Нельзя:***

* Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
* Укрывать пострадавшего чем - то теплым.
* Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

**Плач**

После того, как дашь волю слезам, на душе становится легче. Это обусловлено физиологическими процессами в организме. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

***Признаки:***

1. Человек уже плачет или готов разрыдаться.
2. Подрагивают губы.
3. Наблюдается ощущение подавленности.
4. В отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

*Помните:*

Не происходит эмоциональной разрядки, облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

*Помощь:*

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду

5. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

*Помните:* Ваша задача - выслушать.

***Эпилептический припадок***

*Признаки:* (длится до пяти минут)

Внезапная потеря сознания с характерным вскриком перед падением, часто расширенные зрачки, но есть пульс, судороги, непроизвольные телодвижения, пенистые выделения изо рта, иногда с примесью крови, непроизвольное мочеиспускание, после приступа - кратковременная потеря памяти.

*Помощь;*

1. Чтобы уберечь больного от случайных травм, необходимо как можно дальше отодвинуть от него мебель, стекла и острые предметы.
2. Поверните больного на бок, прижмите плечевой пояс и голову к полу.
3. Обязательно организуйте вызов врача.
4. До прибытия врача не отпускайте больного, следите за его состоянием.

**Бред и галлюцинации:** Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Признаки бреда: ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

***Признаки*** *галлюцинаций*:

Пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи, которых нет на самом деле).

***Помощь:***

- обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи;

- помните про собственную безопасность;

- до прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность;

- переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте его одного;

- говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить (это невозможно).

Признаки, по которым можно определить кризисные состояния (на примере рабочего коллектива, друга):

* затрудняется в принятии даже незначительных решений;
* считает положение вещей безвыходным при незначительных затруднениях;
* теряет уверенность в себе;
* проработав не один год, он не уверен в правильности выбора своей профессии, направления деятельности;
* неожиданно изменяет свое отношение к кому-либо или к чему-либо;
* затрудняется в разрешении конфликта дома или на работе или сильно переживает его последствия;
* сам не может разобраться в том, что с ним происходит;
* с трудом переживает утрату близкого человека и в течение длительного времени не может примириться с подобной утратой.

Признаки травматизации личности:

* чувствует себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если он чувствует, что напряженность его эмоций не снижается в течение определенного периода времени, чувствует хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если он продолжает иметь неприятные физические ощущения;
* спустя месяц, продолжает чувствовать оцепенелость и пустоту, или другие аналогичные чувства, если он поддерживает активность лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о событиях;
* продолжаются ночные кошмары и бессонница;
* нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами и он чувствует, что нуждается в этом;
* взаимоотношения в семье такого сотрудника ухудшились или у него появились проблемы в общении с окружающими;
* происходят АВАРИИ или НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ;
* продолжает КУРИТЬ ИЛИ ПРИНИМАТЬ МЕДИКАМЕНТЫ в том же количестве, как сразу после стрессотравмирующего события.
* резко падает эффективность его служебной деятельности и он хуже справляется со своими обязанностями;
* особенно уязвим или не удовлетворен своим самочувствием;
* постоянно страдает от «переутомления».

ПОМНИТЕ, что в своей основе ОН - ТОТ ЖЕ САМЫЙ ЧЕЛОВЕК, которым был перед стрессотравмирующим событием. Если он страдает слишком сильно или слишком долго, необходимо воспользоваться имеющейся в Вашем распоряжении психологической помощью или подсказать где он может её получить.

## Дыхательные упражнения для снятия стресса

1. **Медленные вдох и выдох.** Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

2. **«Дыхание» животом.** Первое что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

3. **Вдох и выдох через разные ноздри.** Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз.

Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

***Способы преодоления паники и панических настроений в условиях военного конфликта***

Для психики любого человека условия военного конфликта и экстремальные ситуации возникающие в связи с этим - это внешне неожиданная, внезапно возникающая обстановка характеризующаяся неопределенностью и стрессовым состоянием. Значительным социально-экономическим и экологическим ущербом, а зачастую человеческими жертвами. Вследствие этого необходимостью быстрого реагирования, крупными людскими, материальными и временными затратами на проведение аварийно-спасательных работ, сокращению масштабов и ликвидацию многообразных негативных последствий.

# *Психология поведения человека в условиях военного конфликта*

# В условиях военного конфликта, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, угрожающие его существованию, что вызывает (порождает) страх, т.е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Страх - это сигнал тревоги, но не просто тревоги, а сигнал, вызывающий вероятные защитные действия человека.

# Страх вызывает у человека неприятные ощущения - это негативное действие страха, но страх - это и сигнал, команда к индивидуальной или коллективной защите, так как главная цель, стоящая перед человеком - это остаться живым, продлить свое существование.

# Следует учитывать, что наиболее частыми, значительными и динамичными являются необдуманные, бессознательные действия человека как результат его реакции на опасность.

# Наибольшую опасность для человека представляют факторы, которые могут вызвать его гибель в результате различных агрессивных воздействий - это различные физические, химические, биологические факторы, высокие и низкие температуры, ионизирующие (радиоактивные) излучения. Все эти факторы требуют различных способов защиты человека и группы людей. Индивидуальных и коллективных способов защиты, к которым можно отнести:

# - стремление человека удалиться за пределы действия поражающих факторов (убежать от опасности, защититься экраном и т.д.);

# - энергичная атака человеком источника возможных поражающих факторов для ослабления их действия или уничтожения источника возможных поражающих факторов.

# *Групповое поведение людей в условиях военного конфликта и чрезвычайной ситуации*

# Под групповым поведением людей в в условиях военного конфликта понимают поведение большинства лиц, входящих в группу и оказавшихся перед лицом внезапного и опасного происшествия или угрозы такого происшествия, которые затрагивают интересы всех людей. Это сопряжено с реальными или потенциальными материальными потерями, человеческими жертвами и характеризуется заметной дезорганизацией общественного порядка.

# *Поведение людей в экстремальных ситуациях военного конфликта 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, и отмечалась 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 экстремальных случаях. 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.

# *Итак, наиболее характерным явлением в экстремальных ситуациях, а также при чрезвычайных ситуациях является возникновение паники.*

# Паника (в переводе с древнегреческого безотчётный ужас, внушаемый богом лесов Паном) - отрицательно окрашенный аффект, вызываемый действительной или мнимой опасностью. Может охватывать как одного, так и многих людей, и трудно поддаётся сознательному контролю.

# Полномасштабная паника включает в себя комбинацию следующих симптомов:

# Одышка или гипервентиляция

# Учащённое сердцебиение

# Боль или дискомфорт в груди

# Дрожь

# Чувство нереальности или обособленности от вашего окружения

# Потоотделение

# Тошнота или расстройство желудка

# Головокружение или обморок

# Онемение или покалывание

# Приливы жара или холода

# Страх смерти, потери контроля или страх сойти с ума

# Панические реакции могут возникать, прежде всего, у групп 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.

# *Методы профилактики панических реакций.*

# 1. Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

# 2. Основной задачей во время военного конфликта или во время возникшей в связи с этим экстремальной ситуации является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами и примером действий окружающих лиц. Люди должны знать и понимать, что народ в условиях давки гибнет.

# 3. Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция - это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства и случайный захват «руководства» действиями людей лицами, находящимися в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. Эти лица яркостью поступков и речи (крики) возбуждают окружающих и фактически увлекают за собой лиц, находящихся в связи со страхом в состоянии суженного сознания и действующих автоматически без оценки сложившейся ситуации.

# Однако, в состоянии страха люди легко поддаются управлению и могут быть привлечены в условия безопасной и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных действий и защиты своей жизни.

# 4. Особую роль в профилактике страха осуществляет деловая занятость (должность) человека и демонстрация организованности действий окружающих лиц. Например, спасатели, привлеченные спасать детей при повторных толчках землетрясения, не испытывали страха в отличие от ничем не занятых людей.

# 5. В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать (фиксировать) людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей в опасную деятельность. Их влияние на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

# 6. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

# Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации. Сообщается об опасности пользования лифтом (остановка и невозможность его покинуть) и даются указания о действиях по защите и выходу из опасной зоны и т.д.

# *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 ощущения растерянности и беспомощности.

Разработал начальник курсов ГО МКУ «Управление

по делам ГО ЧС г. Воронежа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Андреев

*тел. 225 69 75*