

**Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.** Протекание эмоции страха в разных ситуациях у разных людей может существенно различаться.

Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека, — естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения — сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. Отсутствие чувства страха в некоторых случаях означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пыльное воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности.

На почве страха у людей появляется беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, возбуждение. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: "Спасайся, кто может!"



**Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства, разрушительной массой, неспособной контролировать свои действия. Слепая, может увеличить опасность.**

Отсутствие необдуманного казало бы менее спасения.



представления реальной опасности неоднократно приводило к действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это мучительным, чем ожидание помощи или поиск другого способа

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

#### **Средства борьбы с паникой:**

1. Убеждение (если есть время);
2. Категорический приказ;
3. Объяснение опасности, которая в данный момент несущественна;
4. Использование силы и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних и уменьшая группу, как возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как сзади давят на идущих впереди. Постоянный страх, может спровоцировать депрессию и другие болезненные состояния.

#### **Преодоление трудностей в борьбе с паникой**

1. Человек должен верить в себя самого, и правоту того, что делает;
2. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;
3. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.
4. Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях и с ним не случится ничего плохого.

#### **В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:**

- ✓ Принимать быстрые решения;
- ✓ Уметь импровизировать;
- ✓ Постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- ✓ Уметь различать опасность, распознавать людей;
- ✓ Быть независимым и самостоятельным;
- ✓ Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

- ✓ Определять и знать свои возможности и не падать духом;
- ✓ В любой ситуации пытаться найти выход.

#### **Методы профилактики панических реакций.**

1. Анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).
2. Профотбор лиц для работы на опасных видах труда.
3. Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных чрезвычайных ситуациях.
4. **Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность.**
5. 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. 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.
6. 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.
7. 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.

**Эти номера телефонов нужно помнить в любой ситуации**



**112 – Единая служба вызова экстренных оперативных служб**

РГКУ ДПО «Учебно - методический центр экологической безопасности  
и защиты населения»



## **ПАМЯТКА**



**Преодоление страха и паники  
при возникновении чрезвычайных ситуаций**