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 пылкое 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, становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность.

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

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, самостоятельным;
- Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;
- Определять и знать свои возможности и не падать духом;
- В любой ситуации искать 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. 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.

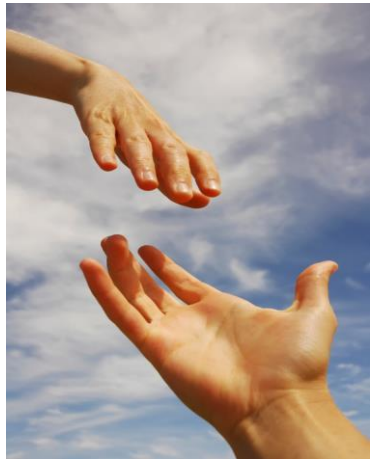
Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации.

Эти номера телефонов нужно помнить в любой ситуации

- **Единый телефон пожарных и спасателей 01/010**
- **Полиция 02/020**
- **Скорая помощь 03/030**
- **Аварийная газовая служба 04/040**
- **Единый номер всех оперативных дежурных служб 112**

РГКУ ДПО «УМЦ ЭБ и ЗН»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ



Преодоление страха и паники при возникновении чрезвычайных ситуаций