



ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И ПАНИКИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Памятка по безопасности для учащихся средней школы

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 и 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.

Преодоление трудностей в борьбе с паникой:

- Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает;
- Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;
- 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 и 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.

Никогда не сдавайтесь, ставка очень высока, чтобы в чрезвычайной ситуации уступить жизнь, не испробовав все возможные средства.

СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости - действовать!