ЯК РЕАГУВАТИ НА НАДЗВИЧАЙНІ ПОДІЇ

Інколи буває, що страх перед терористичним насильством, абсолютно не відповідає реальному ризику піддатися нападу. В результаті з'являється постійне почуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, а він проявиться у фізичній слабкості, нерухомості або панічній втечі.

Такий пригнічений стан утруднює пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадійності, веде до відмови від активного опору, і навіть від боротьби за власне життя.

Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, вона характеризується однією з наступних ознак :

- дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше набутих навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. Деякі люди в звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом, зовсім забувають про них;
- гальмування дій характеризується тим, що екстремальна ситуація може викликати стан ступора (заціпеніння);
- підвищення швидкості виражається в мобілізації усіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. При цьому спостерігається чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, здійснюються адекватні ситуації дії. Ця форма реагування, звичайно ж, найбажаніша, проте вона з'являється, як правило, тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, постарайтеся по можливості дотримуватися наступного плану дій :

- перш, ніж приймати якесь рішення, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися;
- спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, яка загрожує вам, звернувши увагу на її фізичні і психічні дані, її настрій і можливі особливості в поведінці;
- приведіть себе в стан, який дозволить вам не лише діяти, але і думати;
- визначте тактику своєї поведінки залежно від усього обсягу інформації, що надійшла до вас, і поводьтеся відповідно до неї.

Багато хто допускає одну з двох помилок - переоцінює свої можливості, або сильно їх занижує. І те, і інше робить вас потенційною жертвою.

Отже, необхідно уміти розрізняти небезпеки дійсні і уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Нарешті. Сумна порада, але

психологічно потрібно бути завжди готовим до застосування насильства, що вже саме по собі є ефективним засобом захисту.

Головне правило - зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза фізичного насильства, і чи можна її уникнути.

Ваше сприйняття буде, передусім, залежати від того, де вам погрожують. Наприклад, якщо це ваша квартира, пам'ятайте, що той, хто погрожує, набагато гірше орієнтується в обстановці, яка вам добре знайома.

Якщо це приміщення, в якому господарем положення є людина, яка вам загрожує, саме по собі незнання обстановки багато в чому може сковувати ваші дії. Екстремальна ситуація може по-різному сприйматися і на вулиці. У темний час доби будь-яка загроза сприймається серйозніше, ніж вдень.

Важлива оцінка кількості людей, які реально вам загрожують. Характер взаємовідносин між ними може підказати, хто в групі головний, чи уперше ці люди здійснюють напад або вони діють як злагоджена злочинна група. При безпосередньому нападі слід враховувати власні фізичні можливості.

Уникайте миттєво реагувати на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні.

У такому разі краще не чинити опір, хоча це і не здається гідним виходом з ситуації. Практика показує, що людина, яка зазнала нападу має більше шансів вижити, якщо визнає за злочинцем його перевагу. Перш, ніж що-небудь робити, слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки.

Постарайтеся не допустити паніки. Для цього необхідно змусити себе деякий час зберігати спокій, вільно і глибоко дихати. Якщо паніка виникла на вулиці, і немає інших загрозливих чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

ФОРМУЛИ ДЛЯ САМОЗАСПОКОЄННЯ

- **Відкинь цю думку.**
- **Все буде добре.**
- **Проблема вирішиться.**
- **Це не варте хвилювання.**
- **Я зосереджуюся на своєму диханні.**
- **Я почуваюся здоровою.**
- **Я абсолютно спокійна.**
- **Як я могла хвилюватися через дрібниці.**

- **Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії**.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе - значить оволодіти ситуацією

ЯК ПРОТИСТОЯТИ СТРАХУ ТА ПАНІЦІ

Відчуття страху, що з'являється у людини в момент небезпеки, є цілком природним. Це спрацьовує інстинкт самозбереження. Страх мобілізує фізичні сили, прискорює роботу мозку, концентрує увагу, допомагає виходити з тупикової ситуації.

На підґрунті страху з'являються неспокій, трепет, слабкість, безсилля, нерухомість. Цей стан супроводжується порушеннями вегетативної нервової системи або ж істеричною реакцією, яка характеризується неясністю суджень і нездатністю до дій. Відсутність ясності в оцінці ситуації спричиняє стан безвихідності і відмову від опору.

Людина, охоплена панікою, може швидко залучити до подібного стану і оточуючих. Перебуваючи в панічному стані, люди повністю втрачають індивідуальні якості і стають частиною руйнівної маси, втрачають здатність контролювати свої дії.

Протидіяти паніці надзвичайно важко. Засоби боротьби з панікою різноманітні. Переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж використання сили і навіть усунення найбільш злісних панікерів. Зупинити натовп легше, починаючи з останніх рядів, зменшуючи групу наскільки це можливо; перегороджувати дорогу натовпу, що рухається, важче й небезпечніше, оскільки ззаду тиснуть на попередніх.

У надзвичайній обстановці важливо, щоб ви були в змозі:

- приймати швидкі рішення;
- вміти імпровізувати;
- постійно контролювати самого себе;
- вміти розрізняти небезпеку;
- вміти розпізнавати людей;
- бути незалежним і самостійним;
- бути твердим і рішучим, коли це потрібно, але за необхідності вміти підпорядковуватися;
- визначати і знати свої можливості і не впадати у відчай;
- в будь-якій ситуації намагатися знайти вихід.

СПОСОБИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Для того щоб зменшити емоційне напруження та навчитися керувати своїми емоціями, можна використовувати кілька поданих нижче способів.

1. *Мускулатура*
   Найпростіший, але достатньо ефективний спосіб емоційної саморегуляції — розслаблення мімічної мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м`язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями. Вправи для релаксації м`язів особи включають завдання на розслаблення тієї або тієї групи мімічних м`язів (лоба, очей, носа, щік, губ, підборіддя). Суть їх — у чергуванні напруження і розслаблення різних м`язів, щоб легко було запам`ятати відчуття розслаблення за контрастом із напруженням. Вправи виконують за активної спрямованості уваги на фази напруження і розслаблення за допомогою словесних самонаказів, самонавіяння. Після такого тренування можна легко за уявним наказом у потрібний момент розслабити всі м`язи.
2. *Дихання*
   Важливим резервом у стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Навчившись впливати на своє дихання, можна набути ще один спосіб емоційної саморегуляції. Значення дихальних вправ полягає у свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Є безліч вправ із дихальної гімнастики, які навчать контролювати емоції.
3. *Візуалізація*
   Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відійти від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

   Різновидом візуалізації є вправи «сюжетної уяви», основані на навмисному використанні кольорів і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі уявлення забарвлюються в потрібний колір, відповідний модельованому емоційному стану. Колір має могутню емоційну дію на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий – кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий – кольори спокою; зелений – нейтральний. Колірні (температурні, звукові, дотикові) відчуття краще доповнювати просторовими уявленнями. Якщо треба заспокоїтися, відпочити, потрібно представляти широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широка площа, обширна зала театру і т. д.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната). Поєднання цих прийомів дозволяє викликати необхідний емоційний стан у потрібний момент (спокійний – просторий морський берег,

зимовий пейзаж у бузкових сутінках; що бадьорить – літній пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Треба вжитися в картину, що представляється, відчути її і зафіксувати у свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності й мобілізованості.

Виконують вправи під музичний супровід: спочатку звучить спокійна, плавна музика, потім поступово музичний темпоритм пришвидшується.