



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ

# ТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ УГРОЗЕ



ОТДЕЛ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЕ ВШМ РС(Я)

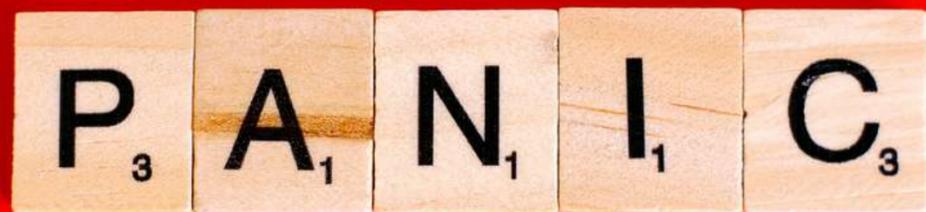


# СТРАХ

Страх перед террористическим насилием, случается, совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством.

Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

# ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ. ВОЗМОЖНО, ОНО ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОДНИМ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЗНАКОВ:



**Дезорганизация** поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях проявляют чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них.

**Торможение** действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора [оцепенения].

**Повышение скорости** выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

# ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ АДЕКВАТНО В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПО ВОЗМОЖНОСТИ СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩЕМУ ПЛАНУ ДЕЙСТВИЙ:

**1**

Прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;

**2**

Попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;

**3**

Приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;

**4**

Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.



# ОШИБКИ

Многие допускают одну из двух ошибок – **переоценивают** свои возможности, либо сильно их **занижают**. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой.

Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно *оценивать* людей и *контролировать* себя. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

# ВАШЕ ВОСПРИЯТИЕ

Ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома. Если это помещение, в котором хозяином положения является угрожающий, само по себе незнание обстановки во многом может сковывать ваши действия. Экстремальная ситуация может по-разному восприниматься и на улице. В темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.



# ОЦЕНИ СИТУАЦИЮ

Важна *оценка* количества людей, реально угрожающих вам. Характер взаимоотношений между ними может подсказать, кто в группе главный, впервые ли эти люди совершают нападение, или они действуют как слаженная преступная группа.

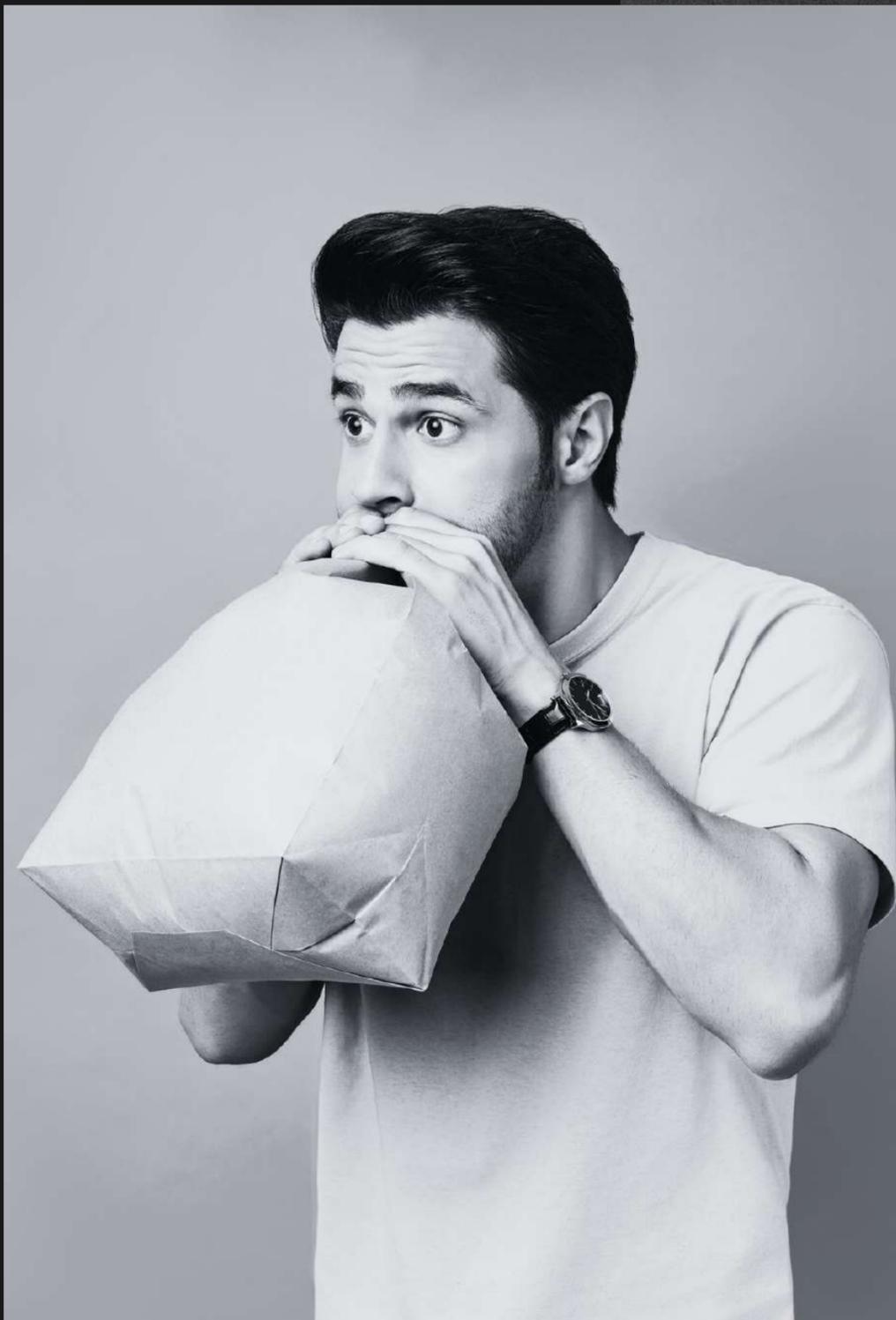
При непосредственном нападении следует *принимать в расчет собственные физические возможности*. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены.

В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство.

Прежде, чем что-либо предпринимать, *следует взвесить свои реальные возможности* и возможные последствия.



# НЕТ ПАНИКЕ



Постарайтесь не допустить **паники**. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

Паническая атака (ПА) — приступ, который развивается за кратчайшее время, иногда несколько секунд, и может длиться до 2 часов, но чаще всего не более 20 минут. ПА случаются у психически здоровых людей в периоды сильного напряжения, постоянного стресса, возможных эмоциональных переживаний.

Характерные симптомы панических атак:

- Сильный необъяснимый, в большинстве случаев внезапный, страх.
- Нехватка воздуха, затрудненное дыхание, сильная одышка.
- Учащенное сердцебиение или нарушение сердечного ритма, возможно повышение артериального давления.
- Головокружение, потемнение перед глазами.
- Оцепенение — человек не может ничего сказать, пошевелиться. Может наблюдаться нарушение походки.
- Потливость.
- Тошнота.
- Боли в животе и груди.

Во время панической атаки чувство страха нарастает как снежный ком. Из-за специфических симптомов человек часто кроме начальной тревоги начинает ощущать страх смерти, сердечного приступа, инсульта, удушья.

# ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ ПАНИКИ

01



**Нормализация дыхания.** При чувстве страха дыхание учащается, в кровь поступает больше кислорода, и нарушение газового баланса приводит к гипервентиляции легких. По ощущениям кажется, что воздуха не хватает. На самом деле содержание кислорода может увеличиться на 40-50%. Поэтому главная задача здесь — уменьшить количество поступающего кислорода. В этом поможет любой пакет — следует плотно прижать его ко рту и носу и дышать в него пока состояние не нормализуется. Если же пакета нет под рукой, достаточно сложить ладони чашечкой и плотно прижать их к носу и рту.

02



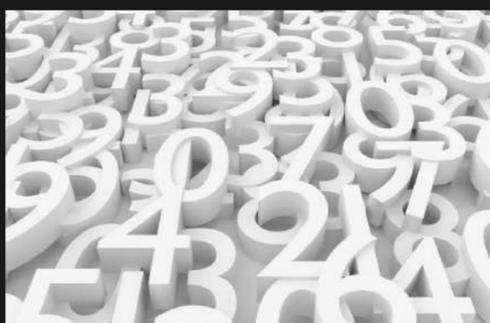
**Активизация органов чувств.** Давая мозгу информацию из разных органов чувств, можно переключить его на обработку полученного сигнала, и страх пройдет сам собой. Проще всего задействовать осязание. Например, при приближающемся приступе может помочь обычный щипок. Некоторые люди, страдающие частыми ПА, носят на запястье резинку — и когда тревога начинает накатывать, просто сильно оттягивают ее и отпускают. Также может помочь умывание холодной водой.

03



**Контроль над движениями и телом.** Переживание эмоций отражается и на работе мышц — появляются неосознанные повторяющиеся движения (раскачивание ноги, стук пальцами об стол и прочее) или, наоборот, возникает оцепенение. Подобная мышечная реакция не дает организму выйти из состояния страха, успокоиться. Поэтому одной из задач при панической атаке будет возвращение тела под контроль. Необходимо сконцентрировать внимание на мышцах рук, ног, лица, расслабить их, а движения делать только плавные, медленные.

04



**Переключение внимания на внешнюю среду.** При панической атаке человек замыкается на своих переживаниях, в том числе не только на симптомах типа одышки, но и на том, как он выглядит для окружающих. От этого страх только нарастает. Заставьте мозг сосредоточиться на внешнем. Например, помогает простой счет — сколько деревьев на улице, пуговиц на пиджаке соседа, ступенек на лестнице. Переключиться поможет и определение места пребывания — посмотрите на вывеску с названием улицы, как далеко она находится от центра, где ближайшая аптека, кафе, парк. Очень эффективно действует разговор, и если беседы с незнакомцами, например, в очереди или транспорте, сами по себе провоцируют волнение, можно позвонить другу.