

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ЧУВСТВА СТРАХА И ПАНИКИ

Высокие патриотические чувства, верность долгу, гражданственность.

Оценка положения, знание реальных потерь и разрушений (ущерба).

Боевые эмоции, выдержка и самообладание, чувство юмора.

Товарищеские отношения, сострадание.

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 ситуацию (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.

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. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты.

"МИР КAVKAZУ"

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
ИДЕОЛОГИИ ЭКСТРЕМИЗМА
И ТЕРРОРИЗМА**

В ОПАСНОЙ ИЛИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ, В ОСНОВНОМ, ТРИ ТИПА ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ

- одни оказываются в паническом состоянии;
- другие могут заставить себя успокоиться;
- третьи недооценивают опасность ситуации.

Эти поведенческие типы зависят от:

- собственной оценки ситуации;
- внутренней готовности действовать;
 - активизации инстинкта самосохранения;
 - потребности самозащиты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ РИСКА (ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ)

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.