

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

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, супротивну 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 поведіть 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 загрозованих чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

*Обласний методичний кабінет БЖД населення
Навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Київської області*