

Без паники в чрезвычайной ситуации

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. Протекание эмоции страха в разных ситуациях у разных людей может существенно различаться.

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, 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, становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность.

Преодоление трудностей в борьбе с паникой

1. Человек должен верить в себя самого, и правоту того, что делает;
2. Мотивация собственных поступков должна быть сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности;
3. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.
4. 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, распознавать людей;
- Быть независимым, самостоятельным;
- Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

- Определять и знать свои возможности и не падать духом;
- В любой ситуации искать выход.