**ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И ПАНИКИ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

***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, трепет, 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.***

            Отсутствие представления       реальной опасности неоднократно приводило     необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты        это казалось менее мучительным,                чем ожидание помощи или поиск другого способа спасения.

Противодействовать панике чрезвычайно трудно. Справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение.

**Средства борьбы с паникой:**

1.         Убеждение (если есть время);

2.         Категорический приказ;

3.         Объяснение опасности, которая               в данный момент несущественна;

4.         Использование силы   и устранение наиболее злобных паникеров.

Остановить толпу, которая впадает      в панику, значительно легче, начиная                    с последних                        и уменьшая группу,        как     возможно. Перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее,             так  как сзади давят         на идущих впереди. Постоянный страх, может спровоцировать депрессию и другие болезненные состояния.

**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:**

ü Принимать быстрые решения;

ü Уметь импровизировать;

ü Постоянно      и непрерывно контролировать самого себя;

ü Уметь различать опасность, распознавать людей;

ü Быть независимым   и самостоятельным;

ü Быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

ü Определять и знать свои возможности      и не падать духом;

ü В любой ситуации пытаться найти выход.

**Методы профилактики панических реакций.**

1.    Анализ особенностей возникновения          и течения различных форм индивидуальных  и коллективных реакций страха (паники).

2.         Профотбор лиц для работы                      на опасных видах труда.

3.        Обучение проблемам обеспечения безопасности               и воспитательная работа        по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению           и разумному поведению в аварийных  чрезвычайных ситуациях.

***4.***        ***Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность.***

5.        Руководство массой людей составляет основу профилактики паники. Паническая реакция — это всегда индукция страха, утрата степени сознательного руководства                  и случайный захват “руководства” действиями людей лицами, находящимися      в состоянии страха и действующими бессознательно, автоматически. В состоянии страха люди легко поддаются управлению     и могут быть привлечены в условия безопасной   и объективной деятельности. Если руководство массой осуществляется сознательной личностью, то люди сохраняют способность разумных действий и защиты своей жизни.

6.        В острой ситуации или угрожающей обстановке необходимо убирать (фиксировать) людей, способных индуцировать страх и вовлечь людей               в опасную деятельность. Их влияние              на окружающих должно быть приостановлено, так как может произойти индукция (передача) их действий массе людей.

7. В структуре руководства массой людей большую роль играет система оповещения: громкоговорящее оповещение, световые          и звуковые сигналы, указатели выходов, направления движения и другие средства.

     Громкоговорящее оповещение населения (громкоговорители на улицах, в помещениях) позволяет обеспечить безопасность поступков лиц, находящихся в кризисной (катастрофической) ситуации.