

СТРАХ І ПАНІКА

Ті, хто стверджують, що не мають почуття страху, перш за все обманюють себе. Відчуття страху, що з'являється в момент небезпеки у людини - істотне почуття. Це спрацьовує інстинкт самозбереження - сигнал тривоги в небезпечній ситуації. Страх мобілізує фізичні сили, прискорює роботу мозку, концентрує увагу, допомагає виходити із тупикової ситуації.

В певних випадках відсутність почуття страху означає відсутність уяви і, як наслідок, нездатність оцінити небезпеку. А ті, у кого яскрава уява, можуть часто відчувати страх такої сили, яка не відповідає реальній небезпеці. Страх провокує стан хвилювання, безсилля, нерухомості, ступору. Цей стан супроводжується порушеннями вегетативної нервової системи або істеричною реакцією, яка характеризується неясністю суджень і нездатністю до дій. Відсутність ясності в оцінці ситуації тягне за собою стан «тупіка» і відмова від опору. Людина в панічному стані може швидко залучити в подібний стан і оточуючих.

- **Подібна поведінка не має будь-якого здорового глузду.**
- Це звичайний інстинкт, схожий на крик: "Рятуйся, хто може!"
- Люди, охоплені панікою, повністю втрачають індивідуальні переваги власної гідності і перетворюються в частину руйнівного натовпу з нездатністю контролювати свої дії.
- Натовп, що діє наосліп, може збільшити небезпеку.
- Неодноразово відсутність уяви про реальну небезпеку приводило до необміркованих дій, а саме стрибки з вікон верхніх поверхів. В ті моменти це здавалось менш болісним, ніж чекати допомогу або шукати інший спосіб порятунку.

Протидіяти паніці надзвичайно важко. Впоратися з нею може людина відома і шанована, яка здатна дотримуватись твердої лінії поведінки, розмовляти з натовпом і навіювати повагу.

Засоби боротьби з панікою різноманітні:

- переконувати (якщо є час),
- категорично наказувати, пояснювати несуттєвості небезпеки,
- імовірно використання сили
- усунення найбільш активних паникерів.

Як подолати ці труднощі?

- Вірити в себе.
 - Вірити в розв'язання навіть самої важкої ситуації.
 - Вірити в правоту того, що ти сам здатний робити у надзвичайній ситуації
- Для виживання необхідно бути завжди психологічно підготовленим.

В надзвичайній ситуації важливо, щоб ви були в стані:

- приймати швидкі рішення;
- уміти імпровізувати;
- постійно і безперервно контролювати самого себе;
- уміти розрізняти небезпеку;
- уміти розпізнавати людей;
- бути незалежним і самостійним;
- бути твердим і рішучим, коли потрібно, проте уміти підкоритися, якщо необхідно;
- визначати і знати свої можливості і не падати духом;
- в будь-якій ситуації намагатися знайти вихід.

Ніколи не здавайтесь, ставка в грі дуже висока, щоб уступити, не випробувавши всі можливі засоби.