

ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



*Человек, победивший себя,
становится непобедим.
Конфуций*

ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Все чаще в своей жизни мы сталкиваемся с экстремальными ситуациями. Это стихийные бедствия, катастрофы, насилие, терроризм и т.д. Во время подобных ситуаций, у человека возникают различные негативные психические состояния, которые характеризуются острыми или хроническими эмоциональными переживаниями. В свою очередь, эти переживания – страх, паника, ужас, отчаяние – могут достигать такой степени интенсивности, что оказывают на человека дезорганизующее воздействие.

Дезорганизация поведения проявляется в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях прекрасно владеют различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них.

У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач.

- **Бред и галлюцинации** – это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить. Иногда бред сопровождается страхом, безотчетной тревогой, ощущением неясной опасности и т.д.
- **Помощь:** обратитесь к медицинским работникам. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте одного. Говорите с ним спокойным голосом. Соглашайтесь во всем, не пытайтесь его переубедить.
- **Апатия** – состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием.
- На человека наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом. В душе пустота, нет сил даже на проявления чувств.

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию.

- **Помощь:** поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком ли он вам, или нет. Спросите как его зовут, как, он себя чувствует хочет ли есть, например. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице или в общественном транспорте), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность, помочь в чем-то кому-то из окружающих.

Ступор – состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших потрясений (землетрясение, взрыв, нападение), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов и может привести к физическому истощению.

Помощь: Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение – неконтролируемые движения тела. Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, он походит на животное, «мечущееся в клетке». Явными признаками двигательного возбуждения являются резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность; часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Помощь: Изолируйте пострадавшего от окружающих. Не спорьте с ним, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей "не", относящихся к нежелательным действиям ("не беги", "не размахивай руками", "не кричи").

Агрессивное поведение – один из непроизвольных способов, которым организм человека "пытается" снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим. Явными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; повышение давления.

Помощь: Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность "выпустить пар" (например, выговориться или "избить" подушку). Поручите работу, связанную с физической нагрузкой.

Страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Страх варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Когда он достигает силы аффекта (панический страх), то способен навязать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, защитную агрессию.

Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Помощь: Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном ритме с вами. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.

Нервная дрожь – не подконтрольное человеку состояние, при котором происходит сильное дрожание всего тела или отдельных его частей, человека «колотит.»

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких срезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Явные признаки нервной дрожи: начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей. Реакция продолжается довольно долгое время, до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь: Прежде всего нужно усилить эту дрожь, для чего взять человека за плечи и сильно, резко потрясти в течении 10-15 секунд. При этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения нервной реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть.

Истерика – нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам. Длится несколько минут или несколько часов.

Явными признаками истерики являются: при сохранившемся сознании – чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Помощь: Удалите по возможности окружающих, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уроните предмет, резко крикните, даже можно дать пощечину). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном.

Паника – массовый страх перед реальной или воображаемой опасностью.

Страх быстро нарастает, поскольку люди «заражают» им друг друга. В такие моменты толпой управляет один закон: «Спасайся кто может!». Люди теряют над собой контроль, поддаются влиянию толпы. Толпа представляет угрозу для тех кто оказался на ее пути.

Что делать если вы оказались в толпе, охваченной паникой?

*Постарайтесь сохранить спокойствие, оцените ситуацию. Если вы поддались страху, то помочь себе будет очень трудно.

*Позвольте людскому морю нести вас, но пытайтесь из него выбраться.

*Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки, в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.

*Стремитесь оказаться подальше от крупных людей – рядом с ними опаснее.

*Любыми способами удержитесь на ногах. Упадете встать будет невозможно.

*Не держите руки в карманах. Двигаясь ставьте ногу на полную стопу, не поднимайтесь на цыпочки.

*Если давка носит угрожающий характер, не задумываясь освобождайтесь от любой ноши, сумки, шарфа. Это смертельно опасные предметы. Падая окружающие будут хвататься за них и могут вас повалить и задушить. Не наклоняйтесь.

*Если же вы упали, пытайтесь встать. Не опирайтесь на руки (их могут сломать), старайтесь встать на подошвы или носки. Обретя опору выныривайте.

*Если встать невозможно? Свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями затылок.

Главное правило старайтесь не попадать в толпу. Важно в этой ситуации, чтобы нашелся человек, способный взять на себя руководство действиями охваченных паникой людей.

Такие угнетенные состояния затрудняют поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывают чувство безнадежности, ведут к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь. Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации.

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; 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.

В экстремальных условиях надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход из безнадежной ситуации.

Правила личной безопасности!

- ПРЕДВИДЕТЬ;**
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ;**
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ
ДЕЙСТВОВАТЬ!**