



КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ТОЛПЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ТОЛПЕ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УЛИЧНОЙ ТОЛПЕ

- При угрозе приближающейся толпы уйти в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы.
- Использовать в качестве укрытия подвезды, через которые можно подняться на крыши домов.
- Убегать от толпы следует только направляясь в сторону ее движения.
- В движущейся толпе держаться подальше от любых стен и выступов, упиных тунб, фонарей и т.д. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с краю толпы.
- Продвигаться вперед чуть наискось, чтобы выйти из гуши толпы.
- Никогда не останавливаться в толпе: при получении травмы или при попытке что-либо поднять, даже очень ценное.
- При падении следует немедленно подняться.
- Оказавшись на коленях, поставить одну ногу полной подошвой на землю и встать, выполнив резкий толчок по ходу движения толпы.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными в замок или кулаками вверх также на уровне груди.



В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССОВОГО ПСИХОЗА

- Провокация массового протеста
- Демонстрация верноподданнических чувств
- Страх, вызванный пожаром или стихийным бедствием
- Эмоциональное заражение

МЕХАНИЗМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ МАССОВОМУ ПСИХОЗУ

- Сосредоточиться на какой-нибудь интеллектуальной деятельности, чтобы не попасть под эмоциональное заражение
- Сохранить свою индивидуальность
- Не демонстрировать своего несогласия с общим настроением (толпа не примет котушников и может расправиться с ними самым жестким образом)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Изучить расположение выходов и выходов в помещении, обозначить запасной выход.
- В случае пожара или взрыва особенно активными становятся люди, находящиеся вдалеке от выходов, что создает давку.
- Понимать, что при выходе большой массы людей через узкие двери неизбежно возникает эффект воронки.
- Понимать, что устремиться в узкие проходы допускается лишь в случае пожара, который распространяется очень быстро, или когда в результате обширного сгорания пластмассовых материалов и покрытий в зале образуется адгезивная масса.

ОКАЗАВШИСЬ В ТОЛПЕ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

- Нужно спуститься с верхних этажей, любой предмет при огромном давлении в середине толпы способен нанести серьезную травму.
- Избавиться от длинной, чересчур свободной, осыпающейся металлическими деталями одежды, бижутерией, от того, что может сдавить шею, т.е. широкую куртку, галстук, медальон на шнуре.
- Завязать шнурки обуви, если вы еще не попали в толпу.
- Руки не должны быть прижаты к телу. Пусть они будут согнуты в локтях, кулаки направлены вверх или сцепить ладони в замок перед грудью, тогда руки смогут защитить грудную клетку.

ПРИМИТЕ МЕРЫ ЗАРАНЕЕ, ПОКА ТОЛПА НЕ СТАЛА СЛИШКОМ ПЛОТНОЙ

СПАСИТЕ РЕБЕНКА В ТОЛПЕ, ПРИЖАВШЕЙ ЕГО К СТЕНЕ

- Попробовать лечь сверху на людской поток, перекачаться, перекачаться или ползти по-пластунски.
- Давое взрослых ногот попытаться, повернувшись лицом друг к другу, создать из своих тел и рук подобие эластичной капсулы для ребенка.
- Посадить ребенка на плечи и в таком положении двигаться вместе с толпой.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными в замок или кулаками вверх также на уровне груди.
- Если кроме вас в толпе оказались еще люди, не потерявшие голову и способные защитить детей и женщин, нужно построиться клином, внутрь которого понести детей и женщин, после чего, раздвинув разрозненных окружающих, дрейфовать в сторону по ходу движения толпы.





**ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА
ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ !!!**

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ
ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО?**

ЧТО

ДЕЛАТЬ,

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО?

- Продвигаться вперед чуть наискось, чтобы выйти из гущи толпы.
- Никогда не останавливаться в толпе: при получении травмы или при попытке что-либо поднять, даже очень ценное.
- При падении следует немедленно подняться.
- Оказавшись на коленях, поставить одну ногу полной подошвой на землю и встать, выполнив резкий толчок по ходу движения толпы.
- При передвижении следует держать руки перед грудью сцепленными: в замок или кулаками вверх также на уровне груди.



ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА НАЛИЧИЕ ВУ

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревек, изолянт;
- подозрительные звуки, щелчки, тикающие часы, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах нитрата или другой необычный запах;
- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета;
- угрозы лично, по телефону или другими способами.

ПРЕДМЕТ МОЖЕТ ИМЕТЬ ЛЮБОЙ ВИД:

сундук, сверток, пакет и т.п., находящийся бесхозно в месте большого скопления людей.

ДЕЙСТВИЯ

- Не трогать, не подходить, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет! Не курить, воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе и мобильных, вблизи данного предмета.
- Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета, хотя бы в одну из дежурных служб города.
- Зафиксировать время и место обнаружения.
- Освободить от людей опасную зону в радиусе не менее 100 м.
- По возможности обеспечить охрану подозрительного предмета и опасной зоны (при охране подозрительного предмета по возможности находиться за предметом, колонной, деревом, машиной и т.д.).
- Необходимо обеспечить (помочь обеспечить) организованную эвакуацию людей с территории, прилегающей к опасной зоне.
- Не сообщайте об угрозе взрыва никому, кроме тех, кому необходимо знать о случившемся, чтобы не создавать панику.
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.
- Быть готовым описать внешний вид предмета, похожего на взрывное устройство.



- Выделить необходимое количество сотрудников для осуществления осмотра объекта и проработки его в правилах поведения (на что обращать внимание и как действовать при обнаружении опасных предметов или опасностей).
- Проработать сотрудников объекта о том, что запрещается принимать из хранения от посторонних лиц какие-либо предметы и вещи. При угрозе приближающейся толпы уйти в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы.
- Использовать в качестве укрытия подьезды, черз которые можно подняться на крышу здания.
- Убегать от толпы следует только, направившись в сторону ее движения.
- В движущейся толпе держаться подальше от любых стен и выступов, уличных тумб, фонарей и т.д. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с краю толпы.





КАК ОБНАРУЖИТЬ ТЕРРОРИСТА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ



КАК ОБНАРУЖИТЬ ТЕРРОРИСТА И ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НАПАДЕНИЯ



Террористы, в основном, действуют довольно скрытно, пытаются не попадаться на глаза ни простым гражданам, ни правоохранительным органам. Тем не менее, их деятельность может показаться необычной или подозрительной.

Стоит обращать

ВНИМАНИЕ:

- на лиц, старающихся быть особенно неприметными, не выделяющимися из толпы;
- на группы людей, агрессивные настроенных, собравшихся с какой-либо особой целью;
- на съёмные квартиры, подвалы, помещения, склады, около которых замечена какая-либо странная активность подозрительных лиц;
- на подозрительные телефонные разговоры;
- на подозрительные связи какого-либо лица с релigionами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

Если вы заметили что-либо подозрительное, нужно проявить настойчивость в исследовании ситуации.



Случается, что страх перед террористическим насилием не соизмерим с реальным риском подвергнуться нападению.

В данном случае появляется чувство постоянной тревоги, которое может в какой-то момент трансформироваться в ужас, а он, в свою очередь, проявляется физической слабостью, паническим бегством, неподвижностью. Такое состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Поведение в данной ситуации может характеризоваться одним из следующих признаков:

- дезорганизация поведения;
- торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора;
- повышение скорости реакции организма;
- восприятие зависит от того, в какой ситуации и где угрожают человеку.

Для того, чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь следовать следующему плану действий:

1. **ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ** ситуацию;
2. **ОЦЕНИТЕ** человека, противостоящего вам;
3. не только **ДЕЙСТВУЙТЕ**, но и **ДУМАЙТЕ**;
4. **ОПРЕДЕЛИТЕ** тактику поведения в соответствии с собранной информацией.

**НЕ БОЙТЕСЬ
ПОКАЗАТЬСЯ ПАРАНОЙКОМ!
БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**



ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ ТЕРРОРИЗМА

- порождает высокую общественную опасность, возникающую в результате совершения общеопасных действий, либо угрозы насилия;
- имеет публичный характер исполнения;
- преднамеренно создает обстановку страха, подавленности, напряженности на социальном уровне (а не только на индивидуальном и узкогрупповом);
- отличительной чертой терроризма является то, что при его совершении общеопасное насилие применяется в отношении одних лиц или имущества, а психологическое воздействие в целях склонения к определенному поведению оказывается на других лиц, т.е. насилие здесь влияет на принятие решения потерпевшим не непосредственно, а опосредованно - через выработку (хотя и вынужденно) волевого решения самим потерпевшим лицом (физическим или юридическим или группой лиц).

ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТЕРРОРИЗМА

- наличие грамотной превентивной политики по борьбе с терроризмом, включающей в себя: выявление, устранение, нейтрализацию, локализацию и минимизацию воздействия тех факторов, которые либо порождают терроризм, либо ему благоприятствуют;
- профилактика развития негативных процессов, еще на этапах, когда формируется мотивация противоправного поведения;
- массовая разъяснительная работа среди населения с привлечением специалистов в области теологии, обществоведения, психологии, юриспруденции, средств массовой информации;
- введение в программы учебных заведений (школы, вузы преподавание курсов по толерантности, основ традиционных религий;
- дальнейшее проведение научных исследований по проблеме терроризма, с учетом современных тенденций развития мирового сообщества, которые существуют в настоящее время и оказывают влияние на современный терроризм;
- обучение подрастающего поколения основам традиционных религий, которых придерживаются родители детей и с которыми дети изъявляют желание познакомиться, начиная со школьной скамьи, кончая вузами;
- обучение навыкам поведения в экстремальных и жизненно опасных ситуациях, навыкам саморегуляции и повышение стрессоустойчивости.

**«МИР
КАВКАЗУ»**

Факторы, риска возникновения терроризма

Мега-факторы

Процессы мировой глобализации и интеграции, мировой экономический кризис, глобализация преступности, мировая сеть Интернет.

Микро-факторы

психологические: неизвестность, неопределенность будущего, ослабление семейных и социальных связей, отсутствие жизненных перспектив, недостатки воспитания, психологическая и профессиональная деградация и дезориентация личности в условиях рыночной экономики, возросшая социальная дифференциация провоцирующая появление таких социально-психологических явлений, как злоба, зависть, ненависть, ностальгия по прошлому и т.п..

Макро-факторы:

социально-политические: обострение социального неравенства, негативные последствия миграции, национальное самоутверждение, межнациональная напряженность и бесконтрольная работа средств массовой информации.

правовые: слабость и неэффективность российского законодательства, организованная преступность и коррупция во всех эшелонах государственной власти,

социально-экономические: экономический и энергетический кризис, рост цен, инфляция, бедность, безработица, отчуждение и маргинализация населения;

идеологические: разрушение культурной самобытности, нехватка объектов культурно-бытового назначения, слабая религиозная просвещенность населения, отсутствие истинных знаний в области религии, распространение средствами массовой информации идей и взглядов, ведущих к росту насилия, неравенства и нетерпимости, внушение населению всесильности и вседозволенности террористов, отсутствие действенной молодежной политики

Мезо-факторы

несовершенство системы образования и подготовки кадров, организационно-управленческие проблемы, кризисное положение ряда социальных и профессиональных групп, особенно военных, имеющих военный опыт и лиц, имеющих опыт работы со взрывными устройствами и взрывчатыми веществами; широкое распространение среди населения оружия, военной подготовки и специфических военных умонастроений, связанное с участием значительной части военных в реальных боевых событиях (афганская и чеченская войны), так и с вынужденным перепрофилированием многих работников спецслужб, нередко оказывающихся в криминальных структурах. Доступность оружия и большое число ищущих себе применения военных.

Одной из наиболее уязвимых для экстремизма социальных групп является молодежь. В настоящее время на территории России насчитывается около 150 молодежных экстремистских организаций с хорошей иерархией, дисциплиной, со своей идеологией, со своими вождями, лидерами. По разным оценкам, суммарная численность таких молодежных экстремистских организаций составляет 10 тысяч человек.

**ТЕРРОРИЗМ ПРЕВРАТИЛСЯ В ОД-
НУ ИЗ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ
ПО СВОИМ МАСШТАБАМ,
НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ
И ПОСЛЕДСТВИЯМ ОБЩЕСТ-
ВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРО-
БЛЕМ, С КОТОРЫМИ ЧЕЛОВЕЧЕ-
СТВО ВОШЛО
В XXI СТОЛЕТИЕ.**

**РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО
ЭКСТРЕМИЗМА – ЭТО СВИДЕ-
ТЕЛЬСТВО НЕДОСТАТОЧНОЙ
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ
МОЛОДЕЖИ, РАЗВИТИЯ АСО-
ЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК
ЕЕ СОЗНАНИЯ, ВЫЗЫВАЮ-
ЩИХ ПРОТИВОПРАВНЫЕ ОБ-
РАЗЦЫ ЕЕ ПОВЕДЕНИЯ.**

По мнению ряда ученых, проявления экстремизма в молодежной среде в настоящее время стали носить более опасный для общества характер, чем за все прошлые периоды существования государства. Экстремизм в молодежной среде стал в нашей стране **массовым явлением.**

В молодежной среде экстремизм проявляется в деформациях сознания, в увлеченности националистическими, неонацистскими идеологиями, нетрадиционными для Российской Федерации новыми религиозными доктринами, в участии в деятельности радикальных движений и групп, в совершении противоправных, а иногда и преступных действий в связи со своими убеждениями.


Экстремизм (от лат. *extremus* - крайний) переводится как приверженность к крайним взглядам и радикальным мерам


Важным аспектом в предупреждении молодежного экстремизма является **формирование на федеральном уровне стратегии государственной молодежной политики**


Нормативно-правовые источники, регулирующие профилактику экстремизма и терроризма в молодежной среде:


Федеральный уровень: Закон «Об образовании» РФ; Федеральная целевая программа Правительства РФ «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе на 2001-2005 гг.»; Национальная Доктрина образования Российской Федерации (Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. №751); Конвенция о правах человека; Система непрерывного педагогического образования в России на 2001-2010 гг. Министерства образования РФ от 24.04.2001г. № 1818; Концепция государственной молодежной политики в Российской Федерации (от 5.12.2001 г. №4); Постановление Правительства Российской Федерации от 16.02.2001 г. №122 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001-2005 годы»; Программа развития среднего педагогического образования (1999).

**РАДИКАЛИЗМ
ЭКСТРЕМИЗМ
ФАНАТИЗМ
ТЕРРОРИЗМ**


Радикализм (от лат. radix — корень) обозначает стремление доводить политическое или иное мнение до его конечных логических и практических выводов, не мирясь ни на каких компромиссах



Экстремизм (от лат. extremus - крайний) переводится как приверженность к крайним взглядам и радикальным мерам.



Фанатизм [от лат. fanum — жертвенник] — твердая и не признающая никаких аргументов безальтернативная приверженность личности определенным представлениям и убеждениям, что в решающей степени определяет практически любую ее активность и оценочное отношение к окружающему миру.


Терроризм — это крайняя форма проявления экстремизма. В переводе с латинского слово «terror» — это страх, ужас. Терроризм рассматривается как использование насилия или угрозы его применения в отношении отдельных лиц, группы лиц или различных объектов с целью достижения политических, экономических, идеологических и иных выгодных террористам результатов.



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТЕРРОРИСТОВ
СОСТОИТ В ТОМ,
ЧТОБЫ ВЫЗВАТЬ СОСТОЯНИЕ УЖАСА
НЕ ТОЛЬКО У СВОИХ ЖЕРТВ-
ЗАЛОЖНИКОВ,
НО И У ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ.


Терроризм — это следствие глубинных процессов современной цивилизации, ее противоречий, болезных явления, ошибок и просчетов.


Появление и распространение терроризма обусловлено комплексом причин, среди которых можно выделить: глобализационные, социально-политические, правовые, экономические, идеологические, организационно-управленческие, психологические.

*ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ,
ТЕРРОРИЗМ ВЫСТУПАЕТ
КОНЕЧНЫМ ЗВЕНОМ ЦЕПОЧКИ
ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ПОНЯТИЙ*



«МИР КАВКАЗУ»



**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ИДЕОЛОГИИ
ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА**

Человечество, вступив в новое тысячелетие, столкнулось с рядом серьезных проблем, одной из которых является терроризм. Терроризм существовал на протяжении всей истории человечества. Но именно сегодня он стал самой большой опасностью по своим масштабам, непредсказуемости и последствиям общественно-политических проблем, с которыми человечество вошло в XXI столетие.

Современный терроризм характеризуется

резко возросшей технической оснащённостью

высоким уровнем организации

наличием значительных финансовых средств

ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТЕРРОРИЗМА

- наличие грамотной превентивной политики по борьбе с терроризмом, включающей в себя: выявление, устранение, нейтрализацию, локализацию и минимизацию воздействия тех факторов, которые либо порождают терроризм, либо ему благоприятствуют;

- - профилактика развития негативных процессов, еще на этапах, когда формируется мотивация противоправного поведения;

- - массовая разъяснительная работа среди населения с привлечением специалистов в области теологии, обществоведения, психологии, юриспруденции, средств массовой информации;

- - введение в программы учебных заведений (школы, вузы преподавание курсов по толерантности, основ традиционных религий;

- - дальнейшее проведение научных исследований по проблеме терроризма, с учетом современных тенденций развития мирового сообщества, которые существуют в настоящее время и оказывают влияние на современный терроризм;

- обучение подрастающего поколения основам традиционных религий, которых придерживаются родители детей и с которыми дети изъявляют желание познакомиться, начиная со школьной скамьи, кончая вузами;

- обучение навыкам поведения в экстремальных и жизненно опасных ситуациях, навыкам саморегуляции и повышение стрессоустойчивости;

- информации в формировании анти-террористического сознания в обществе);

- «Информационно-психологическое воздействие террористических организаций на молодежь через Интернет»;

- «Антитеррористическая пропаганда в СМИ: реальность и перспективы».



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ЧУВСТВА СТРАХА И ПАНИКИ

Высокие патриотические чувства, верность долгу, гражданственность.

Оценка положения, знание реальных потерь и разрушений (ущерба).

Боевые эмоции, выдержка и самообладание, чувство юмора.

Товарищеские отношения, сострадание.

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 (человека), противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и

возможные особенности в поведении;

- 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.

Многие допускают одну из двух ошибок – **переоценивают** свои возможности, **либо сильно их занижают**. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой.

Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты.

"МИР КAVKAZУ"

**ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ
ИДЕОЛОГИИ ЭКСТРЕМИЗМА
И ТЕРРОРИЗМА**

В ОПАСНОЙ ИЛИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПРОЯВЛЯЕТСЯ, В ОСНОВНОМ, ТРИ ТИПА ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ

- одни оказываются в паническом состоянии;
- другие могут заставить себя успокоиться;
- третьи недооценивают опасность ситуации.

Эти поведенческие типажу зависят от:

- собственной оценки ситуации;
- внутренней готовности действовать;
 - активизации инстинкта самосохранения;
 - потребности самозащиты.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ РИСКА (ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ)

Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков:

Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях проявляют чудеса владения различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации вдруг, напрочь забывают о них.

Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения).

Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков.

Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения).

Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

ВАША ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ НАСИЛИЯ.

– это психологическая готовность к теракту, общее умение адекватно действовать в стрессовых ситуациях

**НЕОБХОДИМО БЫТЬ
ВНУТРЕННЕ ГОТОВЫМ,
ЗНАТЬ ИСТОЧНИК
ОПАСНОСТИ –
НО НЕ «СХОДИТЬ
ИЗ-ЗА ЭТОГО С УМА»**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

**ФАКТОРЫ,
СПОСОБСТВУЮЩИЕ
ПРЕОДОЛЕНИЮ
ЧУВСТВА СТРАХА И ПАНИКИ.**

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 (человека), противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;

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.

Многие допускают одну из двух ошибок – **переоценивают** свои возможности, **либо сильно их занижают**. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой.

Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты.