

Памятка
для сотрудников МБОУ ДО Бондарского Дома детского творчества по
минимизации морально-психологических последствий совершения
террористического акта. Советы психолога.

Человек, победивший себя, становится непобедим.
Конфуций

Страх перед террористическим насилием бывает совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством. Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

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.

Многие люди в обычных условиях прекрасно владеют собой, но, оказавшегося в экстремальной ситуации, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач. Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях — это нечто большее, чем простая обученность и технические умения выполнять определенные действия. Прежде всего, это умение управлять собой, своими мыслями, чувствами, ощущениями.

Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий: прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались; попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении; приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать; 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. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия. Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

Итак, 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 безнадёжной ситуации.

Правила личной безопасности:

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

Вам также помогут следующие приемы психологической защиты:

- ☐ Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- ☐ Сравнение. Сравнивайте свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих они тяжелее, чем у вас.
- ☐ Накопление радости. Вспомните события, вызвавшие у вас радость.
- ☐ Мобилизация юмора. Смех - противодействие стрессу.
- ☐ Интеллектуальная переработка - "нет худа без добра".
- ☐ Разрядка (физические упражнения, игра и др.)
- ☐ Релаксация:
 - ☐ Около 2 минут полежите спокойно с закрытыми глазами. Попробуйте вспомнить, не открывая глаз как выглядит комната, в которой вы находитесь. Мысленно осмотрите ее снизу вверх и по периметру.
 - ☐ Сконцентрируйтесь на дыхании через нос. Представьте, что вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете теплый. Пару минут спокойно

полежите, концентрируясь на своем дыхании. Выбросьте все мысли из головы.

□□ Вдохните воздух и задержите дыхание. Во время задержки дыхания напрягите мышцы на несколько секунд так, чтобы почувствовать напряжение. На выдохе расслабьте мышцы. Повторите упражнение 3 раза.

□□ Дайте своему телу отдохнуть несколько минут, чтобы почувствовать тяжесть во всех его частях. Постарайтесь насладиться ощущениями.

□□ Теперь обратите внимание на свои ноги — напрягите их на 3 секунды от пяток до бедра. После того, как вы ощутите напряжение в ногах, расслабьте их. Повторите упражнение 3 раза.

□□ Несколько минут полежите, спокойно ощущая тяжесть в ногах. Старайтесь не пускать в свое сознание посторонние звуки и мысли.

□□ Заканчивая выполнять упражнения на релаксацию, глубоко вдохните, а на задержке дыхания напрягите все мышцы своего тела. Выдохните и расслабьтесь. Теперь полежите на спине еще минут 10-15 или больше, расслабьтесь, нормализуйте собственное дыхание. Вы должны почувствовать внутреннее спокойствие.

□□ Откройте глаза и несколько раз поморгайте. Медленно потянитесь и плавно сядьте, а затем так же медленно встаньте, стараясь сохранить расслабленное состояние, которого вы добились благодаря методам релаксации.

Приемы, снижающие стресс автоматически

- **«РАСХОЖДЕНИЕ РУК».** Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утратить «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.
- **«СХОЖДЕНИЕ РУК».** Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая – то сила, значит наступает расслабление.
- **«ЛЕВИТАЦИЯ РУК».** Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное - не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начнет всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки: там, где есть воля, там есть и путь...
- **«ПОЛЕТ».** Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и второй руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставлявшие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение тренировать в себе чувство внутренней свободы.

□ **«ПОКАЧИВАНИЕ»**. При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не

упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

□ **«ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ»**. Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

Чем больше тренировок проведете, тем лучше закалится нервная система, появится психологическая устойчивость, что поможет вам минимизировать психологические последствия в стрессовых, опасных ситуациях.