

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

Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать 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. Психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты.



Проанализируйте свое поведение
в экстремальной ситуации.
Возможно, оно отлится одним
из характерных 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»**

МИНИСТЕРСТВО
ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОВЕДЕНИЮ
В УСЛОВИЯХ
ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ**