



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УЛИЧНОЙ ТОЛПЕ

- При угрозе приближающейся толпы уйти в боковые улицы и переулки, используя также проходные дворы.
- Использовать в качестве укрытий подъезды, 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, уличных тумб, фонарей и т.д.. Особенно опасны в этих случаях всевозможные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с хвостом толпы.
- Продвигаться вперед чуть наискось, чтобы выйти из гуще толпы.
- Никогда не останавливаться в толпе: при получении травмы или при попытке что-либо поднять, даже очень ценные.
- 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.

**КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ  
В ТОЛПЕ**  
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
СИТУАЦИЯХ



## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССОВОГО ПСИХОЗА

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

## МЕХАНИЗМЫ ПРОТИВОСТОЯНИЯ МАССОВОМУ ПСИХОЗУ

- Сосредоточиться на какой-нибудь интеллектуальной деятельности, чтобы не попасть под энтомическое заражение
- Сохранить свою индивидуальность
- Не демонстрировать своего недогнисса с общим настроением (толпа не приемлет «оступников» и может расправиться с ними самым жестким образом)



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Изучить расположение входов и выходов в помещении, обнаружить 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 устремляться в узкие проходы допустимо лишь в случае пожара, который распространяется очень быстро, или когда в результате общирного сгорания пластиковых материалов и покрытий в зале образуется одушевуга.

## ОКАЗАВШИСЬ В ТОЛПЕ В ЗАМКНУТОМ ПОМЕЩЕНИИ

- Нужно спустошить свои карманы, любой предмет при огромном давлении в середине толпы способен наести серьезную травму.
- Избавиться от длинной, чересчур свободной, обсыпавшей металлическими деталями одежды, шнурков, от того, что может сдавить шею, т.е. шнурок куртки, галстук, недалеко от шнурка.
- Закинуть 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 защищить грудную клетку.



**ПРИМите МЕРЫ ЗАРАНИЕ,  
ПОКА ТОЛПА НЕ СТАЛА  
СЛИШКОМ ПЛОТНОЙ**

## СПАСИТЕ РЕБЕНКА В ТОЛПЕ, ПРИЖАВШЕГО ЕГО К СТЕНЕ

- Попробовать лечь сверху на подкладку потока, передвигаться, перекатываться или ползя по пластинкам.
- Две взрослые могут попытаться, повернувшись лицом друг к другу, создать из своих тел и рук подобие защитной капсулы для ребенка.
- Посадить ребенка на плечи и в такой 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, внутри которого поместить детей и женщины, после чего раздвигая разрозненных окружающих, дрейфовать в сторону по ходу движения толпы.





- 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.
- Оказалвшись 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 купаками вверх также на уровне груди.



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



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ВЗРЫВНОЕ УСТРОЙСТВО?



## ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА НАЛИЧИЕ ВУ

- наличие на обнаруженном предмете проводов, винтов, изолента;
- подозрительные звуки, щелчки, тикающие часы, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах;
- находление подозрительных лиц до обнаружения этого предмета;
- угрозы лично, по телефону или другим способам.

### ПРЕДМЕТ МОЖЕТ ИМЕТЬ ЛЮБОЙ ВИД:

сумка, сверток, пакет и т.д., находящийся беспхозно 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, рядом данного предмета.
- Немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета, хотя бы в одну из дежурных служб города.
- Задокументировать 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 предметами, обеспечивающими защиту: угол здания, колонна, дерево, машина и т.д.).
- Необходимо обеспечить (попытка 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, ареал 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 приступить к его ограждению, изолировав (на что обращать внимание и как действовать при обнаружении опасных предметов или опасностей).
- Проинструктировать сотрудников объекта о том, что запрещается принимать на хранение 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 укрытий подъезды, через которые можно подняться из крыши донов.
- Убегать от толпы следует только направляясь в сторону ее движения.
- В движущейся толпе держаться подальше от любых стен и выступов, уличных труб, фонарей и т.д. Особенно опасны в этих случаях склонометные металлические решетки и витрины.
- На улице следует держаться с краю толпы.

# КАК ОБНАРУЖИТЬ ТЕРРОРИСТА И ЗАЩИТИТЬ 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 непринятными, не выделяющимися из толпы;
- на группы людей, агрессивно настроенных, сбравшихся с какой-либо особой целью;
- на съемные квартиры, подвалы, помещения, склады, около которых заметны какие-либо странная активность подозрительных лиц;
- на подозрительные телефонные разговоры;
- на подозрительные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

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



Случается, что страх перед террористическим насилием совершенно 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, проявится физической слабостью, паническим беспомощием, 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;
- торопление действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора;
- повышение скорости реакций организма;
- восприятие зависит от того, в какой ситуации и где угрожают человеку.



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

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

НЕ БОЙТЕСЬ  
ПОКАЗЫВАТЬСЯ ПАРАНОИКОМ!  
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 (физическими 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 ОДНУ ИЗ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ ПО СВОИМ МАСШТАБАМ, НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯМ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВОШЛО В XXI СТОЛЕТИЕ

**РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА – ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВО НЕДОСТАТОЧНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МОЛОДЕЖИ, РАЗВИТИЯ АСОЦИАЛЬНЫХ УСТАНОВОК ЕЕ СОЗНАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПРОТИВОПРАВНЫЕ ОБРАЗЦЫ 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, неофашистскими идеологиями, нетрадиционными для Российской Федерации новыми религиозными доктринаами, 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 «*tergor*» — 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, болевых явлений, 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**

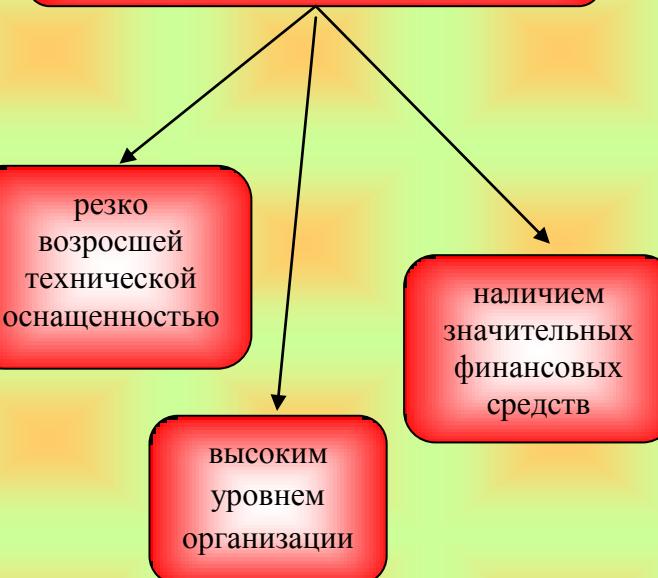
**ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ ПОНЯТИЙ**



**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**



## **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 антитеррористического 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 КАВКАЗУ!"**

## **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;
- трети недооценивают опасность ситуации.

### **Эти поведенческие типажи зависят от:**

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

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ В УСЛОВИЯХ РISКА (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**

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.