

Памятка для сотрудников образовательной организации по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта. Советы психолога.

Человек, победивший себя, становится непобедим. (Конфуций)

Мы все разные, и по-разному реагируем на опасность. Иногда страх перед ситуацией бывает совершенно не соразмерен реальному риску, в котором мы можем оказаться.

Многие люди в обычных условиях прекрасно владеют собой, но, оказавшись в экстремальной ситуации, могут повести себя абсолютно непредсказуемо.

Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях - это не просто 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. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

Для того, чтобы избежать панических атак, используйте приемы психологической защиты:

- **Переключение.** Попробуйте думать о чем-нибудь для вас значимом, не связанном с той ситуацией, в которой вы оказались, вспомните приятные моменты своей жизни.

- **Сравнение.** Попробуйте сравнить свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих они тяжелее, чем у вас.

- **Мобилизация юмора.** Попробуйте

- **Интеллектуальная переработка.** Человек – существо разумное, и в такой ситуации может помочь анализ сложившейся ситуации, прогнозирование дальнейших действий, возможностей выхода из опасного места.

- **Разрядка.** Если возможно, попробуйте подвигаться, сменить позу, напрячь и расслабить несколько раз разные группы мышц . Хорошо помогают в обретении себя интеллектуальные игры («Придумать 20 слов на заданную букву», «Города» и др.).

- **Релаксация.** Отдельным пунктом хотелось бы выделить приемы релаксации, которыми можно воспользоваться в ситуации опасности и после нее.

1. 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.
2. Сконцентрируйтесь на дыхании через нос. Представьте, что вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете теплый. Пару минут спокойно дышите, концентрируясь только на своем дыхании.
3. 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.

Вы можете воспользоваться любыми дыхательными и другими практиками для снятия стресса, знакомыми вам. Главное правило - стараться не пускать в это время в свое сознание посторонние звуки и мысли. И, конечно, осваивать приемы снятия стресса в обычной жизни. Чем больше тренировок вы проведете, тем лучше закалится ваша нервная система, появится психологическая устойчивость, и это поможет вам минимизировать психологические последствия в стрессовых, опасных ситуациях.

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 безнадежной ситуации.

Правила личной безопасности:

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

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.

АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Террор как способ достижения целей в политической борьбе посредством физического насилия и морально-психологического устрашения известен с момента зарождения человеческой цивилизации. Однако сегодня терроризм превратился в одну из опаснейших глобальных проблем современности, серьезную угрозу безопасности всего мирового сообщества. К сожалению, Россия оказалась в числе стран, столкнувшихся с наиболее агрессивными его проявлениями.

В последние годы в нашей стране принят ряд эффективных мер по пресечению терроризма и созданию эффективной общегосударственной системы противодействия ему. Но современный терроризм отличается необычайной живучестью. Он быстро приспосабливается к изменениям обстановки, совершенствуется в проявлениях коварства, изощренной жестокости, подлости и вероломства.

Мировой и отечественный опыт антитеррористической борьбы говорит о том, что для успеха в противостоянии этому злу необходимо деятельное участие всего общества. Требуется понимание, доверие и всесторонняя поддержка мер безопасности, предпринимаемых правоохранительными органами для предупреждения террористических актов. Каждому гражданину необходимо обладать антитеррористическими знаниями и навыками обеспечения личной и общественной безопасности.