

## ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ

### ДЕЙСТВИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ В УСЛОВИЯХ НЕГАТИВНЫХ И ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА

**Учебный вопрос № 1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.**

**Учебный вопрос № 2. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.**

**Учебный вопрос № 3. Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.**

**Учебный вопрос № 4. Способы преодоления паники и панических настроений в условиях ЧС.**

Продолжительность занятия: 2 часа

Форма занятия: **БЕСЕДА** – вопросно-ответный метод организации и осуществления процесса обучения работников в области ГО и ЧС, представляющий собой диалогический путь изложения и обсуждения учебной информации, когда содержание материала знакомо обучаемым или близко к их жизненной практике, но при этом их теоретическая подготовка не превышает среднего уровня.

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

*Ежегодно в России гибнут более 500 тысяч людей трудоспособного возраста. Многие думают, что главные причины их смерти – вооруженные конфликты, природные и техногенные катастрофы. Однако это не так. Как установили российские учёные, занимающиеся проблемами риска и безопасности, первое место занимают собственное неразумное поведение, вредные и опасные привычки. Так, от курения погибает почти в 10 раз больше людей (42% от числа ушедших преждевременно), чем от всех стихийных бедствий, а от потребления алкоголя – в 6 раз (28% летальных исходов). Другими словами, «благодаря» так называемым вредным привычкам, раньше времени уходят из жизни порядка 70% российских мужчин и женщин в возрасте от 18 до 60 лет. Остальные смерти случаются из-за дорожно-транспортных происшествий (14%), применения огнестрельного оружия (4%), в результате стихийных бедствий (4%), поражения электрическим током (4%), как результат хирургических операций(1%), аварий на железных дорогах и авиалиниях (1%)<sup>1</sup>...*

#### **Учебный вопрос № 1**

#### **ВОЗМОЖНЫЕ НЕГАТИВНЫЕ И ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ**

В России проживает более 140 миллионов человек, в том числе в городах – около 100 миллионов. Число городов постоянно растет, а их население продолжает увеличиваться. В процессе длительного исторического развития в городских поселениях у человека сформировалась особая, городская среда обитания: рельеф, климат, воду, растительный и животный мир, промышленные предприятия, административные здания, транспорт, жилые здания, торговые и развлекательные комплексы... Обязательной частью городской среды является городское («ускоренное в движении») население. Все эти компоненты постоянно взаимодействуют друг с другом и развиваются. Иногда «результатом такого взаимодействия и развития являются различного рода нарушения и сбои, приводящие к возникновению многочисленных и самых разнообразных проблем»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / гл. ред. В.А. Володин. М., 2001.

<sup>2</sup> Репин Ю.В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. М., 2007. С. 34.

Ресурсно-хозяйственные проблемы обусловлены большими масштабами использования природных ресурсов, их переработкой и образованием различных, в том числе токсичных, отходов, что приводит к **экологическим нарушениям** и отрицательным воздействиям на здоровье жителей городов. Практически все **предприятия** являются источниками **промышленных загрязнений**, а поскольку большинство заводов и фабрик сосредоточено в городах, концентрация вредных веществ в воздухе, почве и воде представляет большую опасность для здоровья и даже жизни людей.

В городе наблюдается **повышенное шумовое раздражение** (от машин и другой техники, средств сигнализации, различных производств). Оно приводит к повышенной утомляемости, снижению умственной активности, физическим и нервным заболеваниям.

В городе потенциально **опасны жилые дома**, особенно **многоэтажные**, с крыш которых зимой и весной срываются сосульки, а из окон и балконов могут выпадать различные предметы.

**Городские дороги и тротуары** по ряду причин могут стать скользкими, и, как следствие, появляется большое число травмированных людей, особенно пожилого возраста.

В городе быстрее распространяются **инфекционные заболевания** из-за высокой скученности людей и многочисленных контактов, что может приводить к эпидемиям. В городах практически постоянно снижается качество окружающей природной среды в целом. Особая опасность кроется в некачественной **питьевой воде**, некачественных **продуктах питания**, повышенном уровне **радиоактивности**, сильном воздействии **электромагнитных волн**.

Множество неприятностей доставляют и размножающиеся в большом количестве на **городских свалках и отстойниках** птицы, грызуны, насекомые и микроорганизмы, являющиеся переносчиками и источником заболеваний.

Специфическую усталость вызывает и необходимость **длительных поездок в городском транспорте**. Автомобиль стал одним из главных виновников загрязнения городской среды. Только резиновой пыли от стирания шин поступает в воздух за год от каждой машины до 10 кг. А сколько ядовитых веществ выбрасывается из выхлопной трубы, сколько двигателем автомобиля поглощается кислорода и выделяется углекислого и угарного газов!

Каждое четвертое заболевание связано с **загрязнением воздуха** городов. Вдыхание углекислого газа в течение нескольких часов способно нарушить деятельность головного мозга. В атмосфере городов **углекислого газа в 20 раз больше, чем в сельской местности**. Содержание свинца в выбросах из выхлопных труб машин может вызывать мозговые расстройства и умственную отсталость у детей. Кроме того, в воздухе городов присутствует **ртуть**, асбест и прочие **вредные вещества**. Простояв на перекрестке весь рабочий день постовым полицейским, можно получить количество вредных веществ, содержащееся в 5 пачках сигарет!

Трубопроводы теплофикации выделяют наружу до 20 % проходящего по ним тепла. Теплоотдача от фабрик и заводов, печей и котельных, различных механизмов и устройств также способствует нагреву воздушного бассейна городов – от этих производств в воздух поступает 40 % энергии всего сжигаемого топлива. Над крупными городами образуются **дымовые купола с пониженной влажностью воздуха и повышенной температурой**. Поэтому в городах чаще случаются грозы, больше пасмурных и дождливых дней, но меньше выпадает снега. Смещено в крупных городах наступление времен года – весна начинается несколько ранее, а осень задерживается. Естественная освещенность, особенно в центре города, на 5-15% меньше, чем в пригородах, скорость ветра – на 20% меньше.

В дополнение к этому – **криминогенная обстановка**. Темпы роста преступности в городах в 4 раза опережают темпы роста населения в них. Первое место занимают корыстные преступления, среди которых преобладают **кражи**, на втором месте – **хулиганство**, на третьем – **тяжкие телесные повреждения** и убийства.

Серьезным социальным раздражителем и криминогенным фактором являются *мигранты* и *беженцы*, которые в основном концентрируются в городах. Здесь они встречаются с большими сложностями жилищного, имущественного характера, с проблемами устройства на работу, определения детей в школу и детские учреждения, добывания средств существования, установления нормативных связей с новыми людьми. Многие из них, не справившись с трудностями, начинают добывать средства на жизнь противоправным путем, занимаясь воровством, грабежами, разбоями и нередко организуя в этих целях преступные сообщества (банды).

Именно в городах появляются различные *неформальные молодежные объединения* – сообщества людей определенной социально-возрастной группы на основе специфического стиля жизни, воспринимаемого ими как элитарный, и групповых ценностных ориентации, возведенных в ранг абсолюта.

### ЖИЛАЯ ЗОНА

СОВРЕМЕННОЕ ЖИЛИЩЕ – сосредоточие различных сетей коммунального и индивидуального бытового обеспечения. В современной благоустроенной квартире проложена закрытая, разветвленная по помещениям электропроводка, проведены сети труб водопровода (холодной и горячей воды), отопления, а также канализации для отвода различных бытовых отходов. Многие кухни оборудованы газовыми плитами, газ к которым поступает по трубопроводам. В этих условиях возможны самые разные экстремальные ситуации.

**Затопление.** Каждый участок трубопровода имеет центральный, промежуточный и оконечный краны (вентили). При утечке воды из крана необходимо перекрыть промежуточный, а при более серьезной аварии закрыть центральный вентиль, который обычно находится в подвале подъезда, оконечный и промежуточный краны – в квартире. Также следует поступить и при аварии системы отопления. Обо всех аварийных случаях нужно сообщить в домоуправление, вызвать специалистов и попытаться не допустить сильного затопления квартиры, т.к. затопление может привести к замыканию, а это, в свою очередь, – к поражению людей электротоком и пожару в доме.

**Разрушение здания.** Эта экстремальная ситуация может произойти в результате взрыва или из-за разрушения строительных конструкций. В этом случае необходимо проявить решительность, смелость, выдержку, правильно организовать спасение людей, не допустить паники (часто находящиеся в паническом состоянии люди бросаются из окон верхних этажей). При разрушениях зданий могут произойти и затопление, и пожар, и замыкание электропроводки. В любом случае самое важное в этой ситуации организовать спасение людей, особенно с верхних этажей.

### БЫТОВАЯ ХИМИЯ

В России распространены 16 групп товары бытовой химии: моющие средства, дезинфицирующие средства, средства для ухода за мебелью, клеи, лакокрасочные материалы и другие. При неправильном использовании все они могут представлять для людей различную по степени опасность.

*По агрегатному состоянию* товары бытовой химии делятся на:

**жидкие** (суспензии, эмульсии);

**твердые** (порошки, гранулированные препараты, таблетки);

**пасты** и **«помады»** (клеящие карандаши).

Например, порошки при использовании пылят, раздражая верхние дыхательные пути. Использовать препараты с истекшим сроком хранения нельзя (особенно если это препараты жидкие, находящиеся во вскрытых флаконах и банках).

По степени опасности для человека средства бытовой химии условно можно разделить на следующие четыре группы:

**безопасные** (на их упаковке отсутствуют предупредительные надписи) – синтетические моющие, подсинивающие, чистящие и подкрахмаливающие средства, минеральные удобрения, школьно-письменные товары;

**относительно безопасные** (на упаковке есть предупредительные надписи, например «Бережь от попадания в глаза») – дезинфицирующие и репеллентные средства;

**огнеопасные** (на флаконах и баллончиках с такими средствами написано: «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня») – препараты в аэрозольной упаковке, растворители, жидкие средства защиты растений и борьбы с бытовыми насекомыми, некоторые виды полирующих средств;

**ядовитые** (с надписями на упаковке «Яд», «Ядовитое») – средства борьбы с бытовыми насекомыми и грызунами, химические средства защиты растений, некоторые виды пятновыводящих средств, автокосметики, клея.

### Основные правила техники безопасности при хранении и применении бытовой химии:

1	Все препараты следует применять только по прямому назначению, строго соблюдая инструкции и рекомендации по их использованию
2	Применять можно только препараты, купленные в магазине и имеющие этикетку на упаковке
3	Все средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует хранить в недоступных для детей местах
4	Все химические препараты надо обязательно хранить отдельно от пищевых продуктов
5	При работе с пожароопасными средствами нельзя зажигать газовые горелки, спички, курить, пользоваться электронагревательными приборами
6	При работе с препаратами, содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щелочи), надо надевать резиновые перчатки и очки
7	Жидкие химические вещества следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а сыпучие – пересыпать ложкой; при этом надо беречь глаза и дыхательные пути от попадания в них брызг или пыли;
8	Нельзя наклоняться низко над сосудами с химическими веществами, нюхать их, сильно втягивая воздух; нельзя наклоняться над кипящей жидкостью, особенно при вливании в нее новой порции жидкости или при всыпании порошка
9	Горячие жидкости нельзя вливать в обычную стеклянную посуду
10	Если после работы остались неиспользованные растворы или смеси ядохимикатов, их ни в коем случае нельзя выливать в раковину, пруд или реку; их следует закопать глубоко в землю
11	До обработки ядовитыми веществами помещения из него надо обязательно удалить пищевые продукты, всех домашних животных, птиц и аквариумы; после обработки рекомендуется сразу же тщательно вымыть руки и покинуть помещение, закрыв окна и двери; спустя несколько часов после обработки помещение необходимо проветрить, а поверхность обеденного и кухонного столов хорошенько вымыть теплой водой с мылом
12	В стеклянной, металлической, пластмассовой или картонной упаковке, освобожденной от препаратов бытовой химии, пищевые продукты хранить нельзя, как бы тщательно вы ее ни вымыли; выбрасывать ее тоже не обязательно: вымытые пластмассовые банки можно использовать для хранения других препаратов (пересыпав их из картонных коробок или полиэтиленовых мешочков)

### УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОРОДЕ

[https://youtu.be/MWN3L\\_Vi4Fw](https://youtu.be/MWN3L_Vi4Fw)

## Учебный вопрос № 2

### **ДЕЙСТВИЯ ПРИ БЫТОВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ, УКУСЕ ЖИВОТНЫМИ И НАСЕКОМЫМИ**

#### **ТОКСИКОИНФЕКЦИЯ И ИНТОКСИКАЦИЯ**

При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко, крем, мороженое и т.д.) может возникнуть пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины. Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые рыбы, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул. Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 С. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, а затем наступает смерть. Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов. Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

**Действия при пищевом отравлении?** При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, прием слабительных), сопровождаемому приемом внутрь:

- 1) адсорбирующих веществ (активированный уголь);
- 2) осаждающих веществ (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);
- 3) окисляющих веществ (перманганат калия);
- 4) нейтрализующих веществ (сода, кислое питье);
- 5) обволакивающих веществ (отвар крахмала, яичный белок, молоко, кисель).

Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность. Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца. Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс. В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

**Полезные советы:** Если в пище, которую Вы едите, чувствуется неестественный привкус, выплевывайте немедленно. Для чистки желудка вызовите рвоту, выпейте воды, сколько поместится в желудок, и вызовите рвоту снова. Такое промывание желудку не вредит. Приходя домой, мойте руки. Помните: при комнатной температуре любой вареный продукт, сырое мясо, творог приобретают через час «вторую свежесть», и лучше их не есть. Термическая обработка тухлого продукта не избавляет его от уже образовавшихся токсинов.



## **ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ**

**РТУТЬ** – серебристый жидкий металл, используемый в термометрах и манометрах. Ртуть и ее соединения ядовиты. Металлическая ртуть легко испаряется даже при низкой температуре, пары накапливаются тканями и различными материалами. Ртуть накапливается в мышцах, почках, нервной системе человека.

Если вы разбили градусник и разлили ртуть, необходимо:

- 1) удалить всех посторонних из помещения;
- 2) открыть двери, окна для проветривания;
- 3) надеть ватно-марлевую повязку, резиновые перчатки и обувь;
- 4) собрать ртуть (скребком, щеткой, пылесосом или спринцовкой);
- 5) очищенное от ртути место промыть горячей мыльной жидкостью или крутым раствором марганцовки;
- 6) после тщательной уборки помещения руки необходимо вымыть с мылом горячей водой;
- 7) собранную ртуть следует поместить в герметически закрывающуюся тару (банку, контейнер и т.д.) и сообщить в учреждение по демеркуризации (ликвидация ртутных загрязнений) помещений и территорий (если Вам лично не известно подобное учреждение, то необходимо обратиться в МЧС России по телефону 112);
- 8) при ухудшении состояния здоровья обратиться к врачу.

УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ  
**РАЗБИЛИ ГРАДУСНИК**  
<https://youtu.be/HslJs4omhF8>

## **ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ**

**УГАРНЫЙ ГАЗ** губит много человеческих жизней при пожарах, в банях, дачных, сельских домах при неправильном пользовании печным отоплением. Он чрезвычайно ядовит. Особая опасность заключается в том, что сам угарный газ практически невозможно своевременно обнаружить, так как он не имеет ни запаха, ни цвета, плюс не раздражает глаза. Угарный газ является причиной гибели в холодное время года людей, заснувших в машине с включенным двигателем. Угарный газ образуется и при неполном сгорании природного газа. Поэтому плохая вентиляция на кухне и в ванной (с газовой колонкой) также может привести к смерти. Угарный газ поднимается вверх, и, следовательно, в закрытом помещении надо передвигаться ползком. Отравления угарным газом наступают при его вдыхании и относятся к острым отравлениям. Поражающее действие угарного газа основано на реакции соединения с гемоглобином, в результате чего образуется карбоксигемоглобин, неспособный осуществлять транспортировку кислорода к тканям, следствием чего является гипоксия (кислородное голодание тканей). Этим и объясняются наиболее ранние и выраженные изменения со стороны центральной нервной системы, особенно чувствительной к недостатку кислорода. Признаки отравления окисью углерода: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, огушенное состояние, резкая мышечная слабость, затемнение сознания, потеря сознания, кома. При воздействии высоких концентраций окиси углерода наблюдаются тяжелые отравления, которые характеризуются потерей сознания, длительным коматозным состоянием, приводящим в особо тяжелых случаях к смертельному исходу. При этом наблюдается расширение зрачков с вялой реакцией на свет, приступ судорог, резкое напряжение мышц, учащенное поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение.

**Действия при отравлении угарным газом.** Необходимо вынести пострадавшего на свежий воздух, освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды, поднести к носу нашатырный спирт, при необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

## УТЕЧКА БЫТОВОГО ГАЗА

БЫТОВОЙ ГАЗ бывает двух видов: магистральный газ (метан), чаще используемый в крупных городах, и сжиженный газ в баллонах, состоящий из смеси двух газов – пропана и бутана. Первый легче воздуха и, значит, поднимается вверх; второй – тяжелее и поэтому при утечке заполняет в первую очередь подвалы, подземные коммуникации. Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха. Для того, чтобы вовремя заметить утечку, в него добавляют сильно пахнущее вещество, придающее ему специфический «газовый» запах.

*ПОМНИТЕ! При обнаружении утечки («запахе») бытового газа в доме или подъезде нельзя трогать электровыключатели, звонить в электрозвонок, вызывать лифт, пользоваться спичками и зажигалками. От любой искры может произойти взрыв газа во всем доме.*

**Действия при утечке бытового газа.** Быстро откройте двери и окна, чтобы сквозняком выдуло ядовитое скопление газа. Перекройте газовую трубу. Все это нужно делать задерживая дыхание и прикрывая рот и нос любой тканью. Если причина загазованности неясна и своими силами справиться не удастся, быстро покиньте опасное место и вызывайте аварийную газовую службу по телефону 04 или 112. При отравлении газом у человека сначала начинает сильно болеть и кружиться голова, появляется шум в ушах. Затем темнеет в глазах, подкатывает тошнота. Эти признаки – важный сигнал: необходимо побыстрее уйти из опасного места и предупредить окружающих. При более сильном отравлении затемняется сознание, появляются мышечная слабость, сонливость. Возможны потери сознания, судороги и смерть.

**Первая помощь при отравлении бытовым газом:** пострадавшего необходимо вывести, вынести на улицу. При слабом поверхностном дыхании или его остановке следует применить искусственное дыхание. Помогают в таком случае растирание тела, грелки к ногам, кратковременное вдыхание паров нашатырного спирта.

## УКУС ЖИВОТНЫМИ

При укусах животными не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения, так как кровотечение в данном случае само по себе способствует очищению раны. Кожу вокруг укуса следует смазать дезинфицирующим средством (настойкой йода, раствором марганцевокислого калия, спиртом), перевязать стерильным бинтом и поспешить в ближайшее медицинское учреждение. Необходимо убедиться в том, что укусившее животное не больно бешенством. Бешенство – инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). Бешенство у собак характеризуется следующими признаками: животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, аппетит снижен. Иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышено ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных. Действия при нападении бешеного животного. Из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза. Затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу. Не бойтесь специальных прививок, ведь укушенный бешеным животным и не сделавший прививок человек, умирает.

## УКУС НАСЕКОМЫМИ

Многие болезни вызываются от паразитических насекомых. Наиболее опасными насекомыми являются КОМАРЫ и КЛЕЩИ.

**Комариный укус** может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

**Для профилактики комариного укуса следует:**

- 1) разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности;
- 2) спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;
- 3) можно использовать дымовую завесу (занавесь);
- 4) для профилактики малярии следует принимать противомаларийные таблетки.

**Клещи** распространены повсюду на земле и могут вызвать различные заболевания кожи. Клещ является одним из наиболее опасных для человека кровососов. Клещ является переносчиком тяжелых заболеваний – клещевого энцефалита и туляремии.

**Клещевой энцефалит** поражает преимущественно центральную нервную систему. В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа, или попытаться прижечь близко к туловищу клеща. Затем, захватив головку клеща как можно ближе к коже, удалите его, стараясь не оторвать головку от туловища. Если это случилось необходимо принять все меры для удаления головки клеща из кожи. В любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение.

**Меры профилактики.** Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце. Хорошо заправляйте одежду, что бы исключить возможность заползания насекомых. Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна. Чаще исследуйте волосистые части тела и одежду, чтобы своевременно обнаружить паразитов.

**Укусы жалящими насекомыми** (пчёл, ос, оводов...) не следует недооценивать. Так, например, множественные укусы пчёл и ос могут вызвать смертельный исход. При этом особенно опасен укус пчелы в язык, что может вызвать удушье. В таких случаях следует положить на язык лёд и обильно промывать его холодной водой. При укусах «жалящими» насекомыми необходимо, прежде всего, удалить жало, выдавить пальцами из ранки яд, промыть ранку нашатырным спиртом или раствором йода. Места укуса комаров, мух, оводов протирайте нашатырным спиртом, одеколоном или мыльным раствором.

УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ  
УКУСЫ НАСЕКОМЫХ И ЗАЩИТА ОТ НИХ

<https://youtu.be/dnTRr8U9Fh4>



**ПРАВИЛА ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ,  
НА ВОДНЫХ ОБЪЕКТАХ, В ПОХОДЕ И НА ПРИРОДЕ**

Зоны повышенной опасности – это *места скопления людей*, где преступникам легко совершить преступление и скрыться (вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т.д.).

**Вокзалы** своим многолюдьем привлекают в основном воров и мошенников, «бомжей», так как среди большого количества людей всегда найдутся простаки, которых легко обмануть. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любой автобус, троллейбус или маршрутное такси. Находясь на вокзале, следует соблюдать следующие правила безопасного поведения: не оставлять свои вещи без присмотра; не доверять свои вещи, багаж незнакомым людям; не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды; чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, «наперстки», принимать участие в тиражах и розыгрышах.

**Парки** – излюбленные места сбора молодежи, подростков, различных компаний, места для распития спиртных напитков, а человек в состоянии опьянения теряет над собой контроль, привлекает грабителей и преступников всех мастей. В парке преступнику легко скрыться, поэтому не следует заходить в уединенные глухие места, следует держаться около людей.

**Рынки (торговые центры)** также являются зонами повышенной опасности. Это возможные места скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь преступнику тоже легко скрыться, затерявшись в толпе. В позднее время лучше обходить такие опасные места; пусть путь удлинится, зато снизится степень опасности. По возможности надо стараться избежать контакта с кем-либо. При угрозе нападения лучше всего спастись бегством. Если это невозможно, то надо использовать все имеющиеся подручные средства для самозащиты. Став жертвой грабителя, насильника, следует попытаться запомнить его лицо, одежду и прочие приметы и немедленно сообщить в полицию.

**ТОЛПА** – не просто скопление большого количества людей, а ещё и самостоятельный организм, в котором индивидуальность каждого человека практически сведена к нулю. Толпу не интересуют ни ваши желания, ни ваше здоровье, ни даже жизнь. И в этом ее главная опасность. В давке можно не только покалечиться, но и погибнуть. В большом городе давка может образоваться везде и всюду: час пик в метро, спортивные фанаты на стадионе, поклонники рок-звезды в концертном зале, демонстранты на улицах и площадях и т.д. Избегайте большого скопления народа: не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на знаменитость или отпраздновать победу вместе с болельщиками. Подобное удовольствие порой дорого обходится. Большое скопление людей в ограниченном пространстве представляет собой потенциальную опасность уже потому, что здесь может возникнуть паника и давка.

**Что делать, если началась давка?** «Позвольте» людскому морю нести вас, но попытайтесь выбраться из него. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена. Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей – ряд с ними значительно опаснее. Остерегайтесь также людей с громоздкими предметами и большими сумками. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах. Упадете – встать будет почти невозможно. Не держите руки в карманах. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь цыпочки. Если очевидно, что давка приняла угрожающий характер (люди кричат, плачут), не задумываясь, освобождайтесь от любой ноши, прежде всего, от сумки на длинном ремне и шарфа. В данной ситуации это смертельно опасные предметы. Падая, окружающие инстинктивно с нут хвататься за них и могут вас повалить и даже задушить. Вы что-то уронили? Ни в коем случае не наклоняйтесь – вы рискуете быть затоптанным!

Попад в **помещение с массовым пребыванием людей**, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны. Это, прежде всего, проходы между секторами, а также стеклянные двери и ограждения, к которым вас могут прижать. Места в углах зала или близко к стенам, с одной стороны, удобны: в случае необходимости здесь легко укрыться от людского круговорота, но с другой – отсюда слишком далеко добираться до выхода. Входя в любое помещение (концертный зал, стадион, клуб, вокзал и т. д.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним, – возможно, они будут единственным шансом спастись.

**УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ**  
**БЕЗОПАСНОСТЬ В ТОЛПЕ**  
<https://youtu.be/aOa12P3Nz1A>

**ОПАСНОСТИ НА ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ**

*В городах обычно применяются автобусы и троллейбусы повышенной вместимости: в них одновременно может ехать до 120 пассажиров. Также организовано движение так называемых маршрутных такси, которые курсируют часто и по тем маршрутам, которые не обслуживаются другими видами транспорта. Многие жители городов пользуются личными легковыми автомобилями. Кроме того, на улицах городов можно встретить мотоциклистов и велосипедистов. Большая часть грузовых перевозок производится автомобильным транспортом. Это обычные грузовики и автомобили, специально оборудованные для перевозки хлеба, мебели, медикаментов, изделий швейной промышленности. Авторефрижераторы перевозят в своих кузовах-холодильниках мясо, замороженные фрукты, рыбу. Живая рыба, молоко, квас, другие жидкие продукты доставляются в автоцистернах. Двигаются по городу и специальные машины, которым уступают дорогу все остальные. Где-то возник пожар – на его тушение мчится пожарная машина, оборудованная выдвижными лестницами, насосами, огнетушителями, радиостанцией. Медицинская служба города тоже имеет специализированные транспортные средства: автомобили «скорой помощи» и помощи на дому, реанимационные автомобили, дезинфекционные машины и пр. Медицинский транспорт пользуется особым, приоритетным положением. Услышав тревожный сигнал «скорой помощи», все транспортные средства обязаны уступать ей дорогу. Имеются специальные автомобили и у правоохранительных органов. Машину полиции или ГИБДД можно различить по специальной раскраске и приборам световых сигналов. Среди специализированных автомашин городского транспорта есть и такие, которые обслуживают сам транспорт. Одни из них размечают проезжую часть дороги. С помощью других, снабженных поднимающейся вышкой, ремонтируют электросети для трамваев и троллейбусов, развешивают дорожные знаки. Третьи направляются к месту аварий – это подвижные мастерские. Четвертые асфальтируют улицы, подметают и моют их.*

**На городском транспорте рекомендуются следующие правила:**

1. Троллейбус или автобус нужно ожидать на специально отведенной посадочной площадке – на остановке, отмеченной специальными указателями. При этом выходить на проезжую часть дороги или улицы запрещено.

2. Садиться в автобус, троллейбус и другие транспортные средства можно лишь после полной их остановки. Сначала необходимо пропустить тех, кто выходит, а затем войти самому.

3. Ни в коем случае нельзя запрыгивать в транспортные средства на ходу, цепляться сзади. Очень опасно стоять на выступающих частях на подножках машин.

4. Войдя в салон, надо перейти в среднюю его часть, а не толпиться на площадке, так как это может затруднить посадку других пассажиров. Если в салоне имеются свободные места, пассажиры должны занять их. При этом следует помнить, что передние 6-8 мест отводятся для пассажиров с малолетними детьми, инвалидов и престарелых людей.

5. Если нет возможности сесть, надо обеспечить себе устойчивое положение в салоне, взяться за поручень (лучше всего за тот, который над головой). Кроме того, желательно занять такое положение, которое позволит наблюдать за дорогой, то есть контролировать дорожную ситуацию.

6. Нежелательно передвигаться по салону во время движения. Если есть в этом необходимость, то при передвижении следует находить промежуточные точки опоры. Если вы падаете в результате толчка, резкого торможения, группируйтесь, закрывайте руками голову. Попытки остановить падение, уцепившись за поручень или за пассажира, чаще всего не дают положительного результата, а ведут к ушибам, вывихам, переломам.

7. Пассажир, которому нужно выходить на ближайшей остановке, должен заблаговременно перейти поближе к двери. Недопустимо прислоняться к дверям, так как при движении они могут самопроизвольно раскрыться, и человек окажется на проезжей части.

8. В салоне запрещается шуметь, шалить, громко разговаривать. Надо помнить, что шум неприятен для пассажиров и отвлекает от работы водителя. Запрещается разговаривать с водителем во время движения. Нельзя высовываться из окон – может задеть движущимся транспортом.

9. Запрещается перевозить в троллейбусах и автобусах легковоспламеняющиеся жидкости, вещества с резким неприятным запахом, взрывчатые вещества и взрывоопасные предметы, колющие и режущие инструменты без специальной упаковки.

10. Выходить из автобуса, трамвая, троллейбуса следует осторожно, чтобы не попасть под колеса движущегося транспорта.

11. Запрещается подходить к троллейбусу, у которого выставлены оградительные знаки аварийной остановки.

12. При возникновении какой-либо экстремальной ситуации надо действовать по указанию водителя транспортного средства.

#### **Как вести себя в экстремальной ситуации?**

1. Постараться соблюдать спокойствие и сохранять рассудительность, ни в коем случае не способствовать возникновению паники.

2. Пользуясь основными и запасными выходами, следует покинуть транспортное средство и помочь пострадавшим пассажирам. Запасный выход (окно) открывается следующим образом: надо выдернуть шнур из резинового уплотнителя окна и выдавить стекло. Можно действовать проще – разбить стекло с помощью молотка, который находится в салоне рядом с окном. Для этого можно использовать и подходящий подручный предмет (прочный дипломат, огнетушитель и др.). При невозможности открыть боковые выходы можно эвакуироваться через верхние вентиляционные люки (автобус, троллейбус).

3. При возникновении пожара в салоне автобуса (троллейбуса) тушение необходимо производить только порошковым или углекислотным огнетушителем, а также песком.

4. В случае короткого замыкания, при вспышке в салоне трамвая или троллейбуса покидать транспортное средство можно только тогда, когда водитель остановит его и отключит электрические цепи.

5. Во всех случаях при опрокидывании транспортного средства или резком торможении (столкновении) необходимо в считанные секунды найти такое положение, чтобы не бросало по салону, а после полной остановки транспорта покинуть его.

6. При падении транспортного средства в водоем необходимо сразу же открыть верхние люки и покинуть салон, пока транспортное средство находится еще на плаву. При затоплении салона водой необходимо открыть все выходы и постараться выбраться наверх.

УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ  
БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРАНСПОРТЕ  
<https://youtu.be/Mc0yqrgUN1A>

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИРОДЕ

**Гололёд.** Падающие капли застывают в виде ледяной корки на любой поверхности – на тротуарах, дорогах, проводах, карнизах домов и т. д. Близка к гололеду и гололедица – вода, замерзшая уже после наступления морозной погоды. Существенны последствия гололеда и гололедицы также для техники, особенно это влияет на работу аэродромов и автострад, так как сильно увеличивается вероятность аварий, столкновений, травм. При гололеде человека подстерегают две опасности – или сам упадешь, или на тебя упадут (или наедут). Поэтому не уповайте на службы по уборке и расчистке ваших дорог и тротуаров, а лучше смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части. Если все же ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, – небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость. На опасной дороге будьте предельно внимательны. Не торопитесь, а тем более не бегите. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей. Однако избежать падения удастся не всегда. Какие основные травмы получает человек при падении? Переломы костей рук и ног, травмы головы (сотрясение, ушиб головного мозга), ушибы таза. Поэтому падать надо с умом. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в травмопункт по месту жительства, где вам окажут медицинскую помощь. Хотя бы изредка смотрите не только под ноги, но и вверх. Падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней почти в каждом из крупных российских городов.

**Заблудились в лесу.** Необходимо сориентироваться, добыть воду и огонь, защититься от холода, организовать ночлег. Главное – выйти к людям, и потому важными ориентирами будут линии электропередачи, реки, просеки и тропинки. Как отличить звериную тропу от человеческой? Если тропинка хорошо утоптана, но кусты смыкаются над ней на высоте пояса – это звериная «дорога», которая к жилью не приведет. Не следует выбираться из лесу ночью: начинает темнеть – лучше займитесь обустройством места для ночлега. Для этого подойдет яма от вывороченного с корнем дерева. Можно лечь спать просто под деревом, но только не одиноко стоящим. Отправляясь в лес, обязательно возьмите водостойкие спички или новую, заправленную зажигалку. Разведя огонь, вы и согреетесь, и просушите одежду, и подадите сигнал. Лист газеты, засунутый под одежду, уменьшит теплоотдачу вдвое. Согреют даже листки из тетради или блокнота, размещенные в местах наибольшего тепловыделения (под мышками, на груди). Такой же эффект дает листва, набитая под одежду. Теперь о пище. Обычно человек может обходиться без еды две недели. Горожанин не очень хорошо разбирается, что в лесу съедобно, а что нет, поэтому самое разумное – не рисковать, а превратить вынужденное голодание в лечебное. Ощущение голода пройдет на вторые сутки. Не пугайтесь неприятных ощущений – тошноты, головной боли. Они могут быть результатом кислородного отравления: воздух в городе хоть и ниже качеством, но более привычен для нас. Эти недомогания скоро пройдут. Затяните потуже ремень, пейте побольше воды – и двигайтесь к цели. Организуя ночлег, позаботьтесь, чтобы ищущие вас не прошли мимо, – повесьте на кусты носовой платок, листы бумаги, обломайте ветки, потрите травой или листьями стволы деревьев. Однако слишком рассчитывать на помощь не стоит; помните: ваше спасение – в ваших руках. Главное – не терять присутствия духа.

**Безопасность на воде.** Обычно причины несчастных случаев во время купания в открытых водоемах объясняют судорогами ног, переохлаждением, усталостью, водоворотами и т. д. Так ли это? Как уберечься от беды и стать «непотопляемым»? Часто жарким летним днем, оказавшись у водоема, люди теряют чувство меры и забывают, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. В лучшем случае это заканчивается простудой, в худшем – гипотермией – потенциально смертельной для человека потерей тепла. Особенно уязвимы маленькие дети, пожилые люди, очень худые

люди, те, кто находится на диете, а также любители алкоголя. При температуре воды от 0 до 5°C смерть может наступить в течение 10-30 мин. Полные люди более устойчивы к холоду, чем худые, так как жировая ткань частично изолирует тепло. Однако лучшая защита от холода – не избыточный вес, а закалка, которая и худощавым позволяет долго находиться в холодной воде. Озноб и дрожь, появляющиеся, когда вы только входите в воду, свидетельствуют о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникают при купании, значит, потери тепла уже велики, и лучше выйти из воды. На суше, почувствовав озноб или дрожь, можно согреться, увеличив физическую активность: бегая, прыгая, приседая – а в воде именно таким образом не согреешься. Более энергичное плавание сопровождается увеличением потери тепла тела: обтекание тела водой с повышенной скоростью приводит к большему охлаждению. А вот если недолго отдохнуть на спине, то ощущение холода на время уменьшится или исчезнет, потому что пограничный с телом слой воды немного нагреется. Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце. Может наступить шок от холода даже в относительно теплой (20°C) воде. Когда обнаженный человек долго находится под палящими лучами, поверхность тела интенсивно нагревается. И хотя организм защищается от перегрева, выделяя пот, разница температур нагретой кожи и воды в жаркие дни достигает 20-25°C. Нырание или быстрое погружение в воду, которая кажется в эти мгновения особенно холодной, вызывает резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в головном мозге, и может случиться кратковременный обморок. На суше человек, получивший тепловой удар, чувствует головокружение, ощущает слабость, дурноту, даже мимолетно теряет сознание, а в воде он может в таком состоянии захлебнуться и утонуть. Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу. На людей, которые входят в воду постепенно или, стоя по пояс, обливаются и лишь после этого окунаются и плывут, смотрят обычно снисходительно и высокомерно. Напрасно!

УЧЕБНЫЙ ФИЛЬМ  
**БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПРИРОДЕ**  
<https://youtu.be/2YTRUHjn-qU>



## СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ И ПАНИЧЕСКИХ НАСТРОЕНИЙ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

### СТРЕСС И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

Слово СТРЕСС в переводе с английского означает «напряжение». Под стрессом подразумевают особое психологическое состояние, которое вызвано неприятностями душевными потрясениями, тяжелыми переживаниями, невозможностью добиться желаемого, конфликтами и т.п. Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях. В экстремальных ситуациях любое действие или любой элементарный психический акт требует преодоления трудностей, большого напряжения и ответственности. Самые простые, первичные (элементарные) функции психики состоят в удовлетворении жизненно важных потребностей. К таким потребностям человека относятся: потребность в еде, тепле, безопасности и сохранении жизни. Для реализации этих насущных нужд люди в экстремальных условиях должны мобилизовать все свои психические ресурсы. Потому и говорят, что экстремальные условия предъявляют повышенные требования к адаптации (приспособлению) человека к ним. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ – это обстоятельства, опасные для жизни, т.е. фактически это такие условия, в которых люди находятся на грани выживания.

У человека, находящегося в экстремальных условиях, ощущения безопасности собственной жизни практически сводятся на нет. Всё время он должен быть начеку, не терять бдительности, предпринимать усилия, чтобы выжить, а это значит – испытывать постоянное напряжение. В первую очередь, это переживают люди, которые принимают участие в военных действиях или находятся в чрезвычайных ситуациях. Но даже вождение автомобиля является стрессовой ситуацией: оно связано с опасностью и требует повышенного внимания. Стресс возникает и в том случае, когда человек чувствует высокую степень ответственности за последствия принятых решений. Большая ответственность ложится и на плечи хирурга, особенно во время сложных операций.

Стресс – это вид критической жизненной ситуации. К таким ситуациям также относятся фрустрация, конфликт и кризис. ФРУСТРАЦИЯ (от латинского «неудача») обозначает психологическое состояние, которое испытывает человек, когда сталкивается с непреодолимой преградой, помехой на пути к важной для него цели. Переживания такого рода очень неприятны и тяжелы. Это может быть психологический барьер: например, страх сделать то, что необходимо для достижения цели. Допустим, студент боится выступить перед людьми, чтобы защитить диплом. Помехой иногда становится моральная преграда, связанная с невозможностью нарушить правила приличия, культурные нормы или переступить через собственные нравственные убеждения. Наконец, преграда бывает просто физической: человек спешит на важную деловую встречу, но застрял в автомобильной пробке; человек заболел, и поэтому ему приходится откладывать намеченные планы. В зависимости от индивидуальных особенностей личности реакция на ситуацию фрустрации у разных людей различна. Многими переживаются такие состояния: *досада, злость, раздражение*. У некоторых людей наступает *депрессия*. Или же они испытывают *отчаяние*. У других возникает *апатия* – полное равнодушие ко всему окружающему и нежелание что-либо вообще делать. Иногда человек становится совершенно неуправляемым, агрессивным и способен «наломать дров» в такой ситуации. Бывает, что в состоянии фрустрации возникает *тревога* или *чувство вины*.

В любом коллективе работают люди с разной психикой. Есть люди более устойчивые к фрустрации и менее устойчивые. Первые – личности психологически гибкие. Это мудрые люди. Они способны найти разумный выход из сложившейся ситуации. Ведь на самом деле тупиковые, безвыходные положения встречаются очень редко; как правило, всегда сохраняется возможность «найти» компромиссное решение. Если же выхода действительно

нет, то такие личности способны перестроиться в соответствии с новыми обстоятельствами (*адаптироваться*). Устойчивость к испытаниям подобного рода свойственна людям, которые более философски относятся к трудностям, стараются не идти «на поводу» у собственных желаний, не превращать свою жизнь в сплошную гонку за удовольствиями, не впадать в рабскую зависимость от амбиций.

## **ФРУСТРАЦИЯ И СТРЕСС**

Фрустрация сильно отличается от стресса. Стресс – это состояние, напрямую связанное с жизненно важными функциями, с выживанием. И поэтому в большинстве случаев стресс, если он сильный, поглощает фрустрацию. Когда речь идет о жизни и смерти, тут уже не до фрустраций. Если говорят о фрустрации, то обычно имеют в виду человека как личность – с его проблемами, целями и особенностями, а когда речь идет о стрессе, то чаще употребляются слова «организм» и «выживание». Существенное отличие стресса от фрустрации состоит в том, что трудности, которые создают стрессовое состояние, а целом преодолимы, они не становятся неустранимой преградой на пути, как в случае фрустрации. Но эти трудности связаны с важнейшими потребностями, и от того, насколько успешно они пройдены, нередко зависит безопасность, а порой и сама жизнь. Даже если ситуация в действительности не настолько сложна, но человек воспринимает ее как опасную, – значит, он переживает стресс. Точно так же и с фрустрацией. Возможно, препятствие, возникшее на пути к цели, вполне можно обойти, но если оно воспринимается как непреодолимый барьер, то налицо фрустрация. Таким образом, наиболее важным моментом – как в ситуации стресса, так и в ситуации фрустрации – является восприятие конкретным человеком сложившихся обстоятельств.

Представьте себе, что Вы провалились под лёд. Воздействие холода на организм – классический пример сильного биологического стресса. Но эта критическая ситуация порождает потрясение и на психологическом уровне. Вы испытываете болезненные, неприятные ощущения от погружения в ледяную воду и – **сильный страх**. Вы работаете руками и ногами, барахтаетесь, стремитесь во что бы то ни стало выбраться из полыньи. Такой реакцией Вы мало чем отличаетесь, например, от мыши, упавшей в холодную воду и тоже испытывающей стресс. Но Вы как существо, обладающее сознанием, в отличие от мыши, понимаете, что с Вами случилось, осознаете, насколько это опасно. Вы способны оценить ситуацию и придумать способы выхода из этой ситуации.

## **СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПАНИКИ**

**Паника** (в переводе с греческого: «безотчетный ужас») – один из самых опасных видов поведения толпы. Когда паника овладевает человеком, он уже не в состоянии контролировать собственное поведение, а тем более объективно оценивать обстановку. Паника – массовый страх перед реальной или воображаемой опасностью. Страх очень быстро нарастает, поскольку люди «заражают» им друг друга. Это почти необратимый процесс, напоминающий волну, которая остановится лишь тогда, когда израсходует всю свою энергию. В такие моменты толпой управляет один закон: «Спасайся, кто может!». Люди, охваченные паникой, теряют индивидуальность, становятся частью разрушительной силы. Они не только не контролируют себя и не поддаются контролю со стороны – толпа представляет для тех, кто оказался на ее пути. **Что делать, если толпу, в которой вы оказались, охватила паника?** Во-первых, постарайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию. Если вы поддадитесь страху, то помочь себе вам будет очень трудно. Во-вторых, самое главное правило: старайтесь не попадать в толпу.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

*Всем известен смысл сказанного: «Не суди – да не судим будешь».*

*Но, когда Вы сами можете стать субъектом опасности для себя и для других, надо помнить: кто не любит себя, не одобряет, тот находится в постоянной тревоге за себя. В нем нет внутренней уверенности, которая может существовать лишь на основе подлинной любви и утверждения.*

*Человек, который не любит и не уважает себя, не способен любить и уважать людей. Отвергая свое «Я», он тем более не может оценить индивидуальность другого человека. Поэтому любите и цените себя. Уверенность и самоуважение избавляют от зависти, жадности, комплексов, враждебности к людям, стремления всех превзойти, возвыситься, отомстить, обидеть и т. д.*

*Не стоит обвинять других в том, что не получается лично у Вас. Не надо «обижаться» на начальство – ему еще труднее (в психологическом плане). Если Вас что-то гнетёт – постарайтесь «достучаться» с вашими проблемами – любую проблему можно решить (в пределах разумного).*

*Конечно, человеку «закомплексованному» трудно в один день кардинально измениться. Но, по крайней мере, знание того, что нелюбовь к себе – большая ошибка, должно помочь.*

*Убедите себя, что Вы очень хороший человек и способны на высокие чувства и благородные дела. И если Вы в чём-то ошиблись, запутались, наделали глупостей, признайте это... и простите себя. Все люди делают ошибки, совершают дурные поступки. Только со стороны кажется, что у других нет проблем.*

*Помните: Вы уникальны, такого человека, как Вы, не было, нет и никогда не будет. И лишь от Вас зависит, сможете ли Вы реализовать свое «Я»!*