

ОПАРА Н.М.

*к.с.-г.н., доцент кафедри безпека життєдіяльності
Полтавська державна аграрна академія*

ЯК ВСТОЯТИ ПЕРЕД МАСОВОЮ ПАНІКОЮ

Ми живемо в неспокійний час. Стрічки новин розповідають про жертви сутичок у столиці, розмови про громадянську війну в Україні лунають все голосніше, а картинки телесюжетів наочно показують, що ця війна, за суттю, вже йде. Такі події шокують навіть на відстані. А що робити, якщо мимоволі Ви опинились на місці пригоди? За думкою спеціалістів такої серйозної галузі, як медицина катастроф, головне – не піддатися масовій паніці.

Слово «паніка» походить від імені «Пана», бога пастухів у грецькій міфології. Відомий зоолог Альфред Брем описував, як внаслідок самої незначної причини (особливо вночі) цілі стада овець або кіз, повністю вийшовши з-під контролю кидалися у воду, у вогонь, стрибали у безодню або нерухомо застигали на одному місці.

В цей час тварини могло заносити снігом, заливати дощем, вони могли замерзати, гинути від голоду, але не робили ніяких спроб сховатися або знайти їжу. Так безглуздо гинули не одна і не дві, а тисячі тварин...

Страх в мить безпеки природний – це прояв інстинкту самозбереження. Гострий стрес мобілізує фізичні сили, прискорює роботу мозку, концентрує увагу, допомагає виходити з безвиході. Але сильний неконтрольований страх заважає адекватно діяти.

Паніка – явище масове. За визначенням психологів, це «стан жаху, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю, що охоплює групу». Факторами, найбільш важливими для розвитку паніки є: стан неспокою і невпевненості; наявність збуджуючих і стимулюючих неспокій чуток, перебільшуючих небезпеку, що має відбутися або ступінь її негативних наслідків.

Відсутність якості у оцінці ситуації тягне за собою стан безвихідності і відмову від супротиву. Людина, охоплена панікою, може швидко втягнути у подібний стан і оточуючих. Відомо, що інколи достатньо і одного відсотка панікуючих, щоб спровокувати багато чисельну групу людей. Особливо легко піддаються провокації жінки і діти. Відомо, що паніка виникає далеко не в будь-якій групі людей. Адже деякі в силу специфіки своєї професії досить часто знаходяться у стані підвищеної готовності до екстремальних ситуацій (лікарі, пожежники, міліціонери) і зовсім не панікують. Чому? На думку психологів це пов'язано з чіткою установкою на мобілізацію і практичні дії. Засоби боротьби з панікою різноманітні: переконатися (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж застосування сили і навіть усунення найбільш зловбих панікерів.

У надзвичайних обставинах важливо:

- постійно і безперервно контролювати самого себе;
- визначити і знати свої можливості і не падати духом;
- приймати швидкі рішення, вміти імпровізувати, розрізняти небезпеки;

- розуміти людей;
- залишатися незалежним і самостійним;
- бути твердим і рішучим, коли необхідно, але уміти підкорятися, якщо необхідно;
- в будь-якій ситуації намагатися знайти вихід.

Пам'ятайте, що універсальних порад з приводу поведінки у кризових ситуаціях не існує. Але можливо, Вам допоможуть 10 порад доктора Леві по керуванню страхом:

1. Якщо Вам вдається звільнитися від страху мізинець, виходить, вдається звільнити і все інше.
2. Почніть жувати або робити жувальні рухи. Коли жуєш, все байдуже (цей біофакт став основою жуйного бізнесу).
3. Почніть позіхати, спочатку довільно, а потім – мимоволі.
4. Сильно-сильно замружтесь і потім різко-різко витріщайте очі – це тонізує і умиротворює.
5. Почніть робити смоктальні рухи – смоктання майже повністю знімає страх (біля 40 % людей із-за цього палять).
6. Можна себе пощипати, постукати по сідницях, похлопати у долоні, дуже сильно, до болю, розтерти вуха, «показати страху язика».
7. Придумайте собі ім'я, девіз, вірш, який треба промовити при різних несприятливих ситуаціях.
8. Заспокоїтися допомагає повільне дихання: наприклад на 4 лічіння – вдих, на 4 – затримка дихання, на 4 – видих, на 4 – затримка дихання. Почніть згадувати що-небудь приємне, важкі ситуації у житті, з якими Ви впоралися.
9. Подумки 5-6 разів повторюйте фразу: «Я цілковито спокійний (спокійна)». Потім дорахуйте до 15-20. Це допоможе зняти внутрішню напругу, нормалізувати пульс, артеріальний тиск, забезпечить самодисципліну.
10. Сподівайтесь на благополучний кінець, уявляйте, що Ви вже дома, серед близьких.