

МАОУ «АРОМАНШЕВСКАЯ СОШ ИМ.В.Д.КАРМАЦКОГО»

Минимизация морально - психологических последствий совершения террористического акта

для педагогов



Составила: педагог-психолог
Боярских Юлия Сергеевна

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ В УСЛОВИЯХ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

- ❑ **Первый тип реакции** — большинство заложников морально подавлены, переживаемые ими страдания заглушают все остальные чувства, познавательные ориентации минимизированы.
- ❑ **Второй тип реакции** — среди заложников могут выделиться лидеры. Как правило, это уравновешенные, стойкие, выдержанные люди, помогающие другим выжить и выстоять в этой ситуации.
- ❑ **Третий тип реакции** — отчаяние, истерические припадки, безрассудное поведение, провоцирующее остальных заложников на эмоционально неуравновешенные реакции.

Люди, ставшие заложниками, испытывают серьезную трансформацию психики

- ❑ **Во-первых**, практически у всех возникает ощущение нереальности ситуации. Они не могут до конца поверить, что оказались в таком безвыходном положении.
 - ❑ **Во-вторых**, у заложника возникает протест против заточения, проявляющийся в открытой или скрытой форме.
- Часто не выдержав стресса, люди пытаются бежать, даже если это бессмысленно, так как побег одного или нескольких заложников может вызвать агрессивные действия со стороны террористов в отношении оставшихся. Взбунтовавшийся заложник может броситься на террориста, попытаться вырвать у него оружие. Подобные действия, как правило, не бывают успешными, так как одиночное сопротивление террористам неэффективно.

Снижение уровня стресса проводится за счет развития само-осознания и стимуляции заботы человека о себе на различных уровнях своего существования: физиологическом, психологическом, эмоциональном, духовном, профессиональном.

□ На **физиологическом уровне** забота о себе может выражаться в регулярном и качественном питании, отслеживании своего соматического здоровья, посещениях врача, занятиях физическими нагрузками, получении сеансов массажа, достаточном количестве сна, отдыха, в обеспечении себя комфортной и приятной одеждой и т. п.

□ На **психологическом уровне** она может проявляться в выделении достаточного времени для саморефлексии, для встреч с психотерапевтом, в ведении психологического дневника, выделении времени для занятий своим хобби, отслеживании и регуляции своих границ.

□ На **эмоциональном уровне** это может быть общение с приятными людьми, совершение подарков самому себе, позволение любить себя, позволение на проявления своих эмоций — смех или слезы, общение с детьми и т. д.

□ Забота о своем **духовном состоянии** может выражаться в поездках на природу, переживаниях моментов вдохновения, общения с искусством и т. п.

□ Забота о своем **профессиональном существовании** заключается в поиске баланса между работой и личной жизнью, создании удобных условий работы, отстаивании своих финансовых интересов и т. д.

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.

Главное правило — понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.



Ваши действия при захвате в заложники:

- Нельзя смотреть похитителям в глаза.
- Не делать резких и угрожающих движений, не провоцировать террористов на необдуманные действия.
- Говорить спокойным голосом, избегать вызывающего и враждебного тона.
- Отойти подальше от окон и от самих террористов.
- Ведите себя достойно — переносите заключение без слёз, жалоб, причитаний. Даже бандиты, если они, конечно, не совсем потеряли человеческий облик, будут невольно испытывать к вам уважение.
- Если вам дали возможность поговорить по телефону с родственниками, держите себя в руках. Не плачьте, не кричите, говорите коротко и по существу.

ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом.
- Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию
- Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям
- С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания бандитов
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега
- Заявите о своем плохом самочувствии
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения)



- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения)
- Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас вызволить
- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке
- После освобождения не делайте скоропалительных движений

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

1. **Частое дыхание** - примерно так, как дышит собака. Оно помогает не только справиться со стрессом, но и уменьшить болевые ощущения. Продолжительность упражнения 5 минут.

2. **Дыхание животом.** Для лучшего контроля брюшного дыхания следует держать руку на животе. Это упражнение легче выполнить мужчине, женщине придется контролировать отсутствие движений грудной клетки. Вдыхать следует медленно носом, выдыхать тоже через нос на счет до 5. На высоте вдоха задержите дыхание. Продолжительность упражнения 5 минут.

3. **Форсированный резкий вдох** через нос, спокойный незаметный выдох ртом и носом. Во время вдоха одновременно сжимать руки в кулак и напрягать мышцы всего тела. При выдохе – полное расслабление. Упражнение необходимо повторять 16 раз по 4. Если вначале такой объем нагрузки окажется трудно переносимым, выполнять то количество раз, которое выполнять комфортно.

