

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.