**Классный час** на тему: **«ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТИЯ**

НА ЧЕЛОВЕКА»

Страх и паника. Пути их преодоления.

Цель классного часа: формирование у студентов понимание того, что страх является одной из форм эмоциональной реакции на опасность.

Вопросы:

* 1. Страх как острое психическое состояние в экстремальных ситуациях.
  2. Паника, способы борьбы с ней.

Страх как острое психическое состояние в экстремальных ситуациях.

Чувство страха знакомо каждому человеку, его можно расценить как острое психическое состояние, возникающее в опасных ситуациях.

Страх – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действия или воображаемой опасности. Ощущение страха – это естественное проявление инстинкта самосохранения. Контролируемый страх мобилизует физические силы, убыстряет работу интеллекта, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковых ситуаций. Чувствовать страх – это так естественно и логично для нормального человека, что его отсутствие предполагает наличие какой-то аномалии и психике.

Переживая страз, человек располагает чаще всего лишь вероятным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе такого, часто недостоверного или преувеличенного, прогноза. Страх – это, по сути, сигнальная система организма человека, говорящая: «Внимание! Опасность!». Чаще всего человек стремится убежать от опасности, но это не всегда является лучшим решением.

Страх как одно из форм эмоциональной реакции на опасность зависит не только и не столько от обстановки, в которой оказался человек, сколько от его волевых качеств, подготовленности и организованности, правильной оценки ситуации, уверенности в себе.

Представление о страхе всегда субъективно с объективно ситуацией. Человек сам себе устанавливает степень опасности, которая может изменяться в зависимости от оценки, в большей или меньшей степени соответствующей действительности.

Пример.

*Человек идет по минному полю, но не знает об этом. Объективно опасность велика, субъективно она равна нулю. И наоборот, человек идет по полю, думая, что оно заминировано, но на самом деле этого нет. Субъективно опасность велика, объективно – равна нулю.*

Особое место занимают фобби – устойчивые страхи. Они могут быть врожденными (боязнь замкнутого или открытого пространства) или приобретенными ( радиофобия).

Далее целеобразно перейти к рекомендациям. Для того, чтобы перебороть негативные последствия страха, надо:

1. Принять удобное положение, позволяющее расслабиться и обрести спокойствие. Например: сесть, отключиться от постороннего и медленно, прикрыв глаза, досчитать до 30.
2. Дышать глубоко.
3. Попытаться спокойно оценить обстановку, сосредоточившись только на ближайших целях. При этом надо обязательно верить, во что то или самого себя. Это позволяет создать настолько сильную мотивацию поступков, что помогает преодолеть страх. Однако надо помнить о возможных в такой ситуации ошибках:

■ переоценке своих возможностей, ведущей к ошибочной оценке ситуации;

■ проявление неуверенности. Человек, проявляющий такое качество – уже потенциальная жертва.

1. Осмотреть все, что в данной обстановке вас окружает.
2. Говорить с самим собой, чтобы обрести уверенность.
3. Спланировать последующие действия.
4. Заняться какой – либо физической работой, тогда душевное равновесие восстанавливается гораздо быстрее. Пусть она в длинной ситуации будет даже бессмысленной.

Чтобы уменьшит чувство страха, следует в экстремальных ситуациях воспитывать волю, самообладание. Приобрести эти качества можно через сознательное, многократное повторение конкретных действий, выполнение необходимых для этого упражнений.

Страх гораздо легче преодолевается в составе группы. Самые сильные и активные всегда подадут пример, поднимая моральное состояние остальных.

Паника, способы борьбы с ней.

Чувство страха может перерасти в панику. Она характеризуется неясностью к действиям, прирасти в панику. Она характеризуется неясностью к действиям, перерастая в неуправляемый процесс. В состоянии паники люди утрачиваю все те моральные нормы, которым обычно следуют в обществе, теряют свою индивидуальность, становятся частью разрушительной силы, неспособной контролировать себя и неподдающейся контролю. Наступает с отчаяние с таким стремлением к выживанию, при котором не остается места для проявления солидарности и помощи. Особенно опасно толпа, в которой возникла паника. В этих случаях она становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Характерными чертами поведения панически настроенной толпы являются:

■ паническое бегство всегда в сторону от опасности (не делается даже попытка как-то повлиять на ее наступление);

■ люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

■ человек плохо соображает, не имеет альтернативных решений и не видит деталей и последствий принятого им решения (типичный случай при пожаре: прыжок в окно со смертельно большой высоты).

Подводам для паники может быть:

■ отсутствие современной и достоверной информации, которая в таком случае часто заменяется слухами и рассказами «очевидцев»;

■ крайнее утомление людей;

■ длительная бдительность;

■ напряженное ожидание. Реальность начинает вытесняться плодами воображения

(«у страха велики»);

■ пониженный тонус сознательной активности;

■ отсутствие организованности, порядка, потеря самоконтроля ;

недоверие между людьми, плохие взаимоотношения, разобщенность коллектива.

В таких условиях всегда найдется слабая личность – паникер. Ему даже незначительная опасность представляется огромной.

Примеры

12 сентября 1990 года в г. Усть –Каменогорске на заводе ядерного топлива произошел взрыв. Но население во время никто об этом не оповестил. В облаке бериллиевой пыли с концентрацией, в сотни раз превышающей ПДК, одни дети шли из школы, другие - в школу, во вторую смену. По городу поползли слухи. В результате в 100 км от города комбайнеры, работавшие на уборке урожая, побросали машины, спасаясь от якобы радиоактивного облака.

1. июня 1988 года на железнодорожном переезде у станции Арзамас-1 произошел взрыв двух вагонов с взрывчатыми веществами. Над городами повис черный «гриб». Все это потрясло жителей. Но по местному радио была тут же передана информация о случившемся. Сообщение повторялось регулярно. И в городе не было даже намек на панику.

Возникшую панику надо решительно пресекать, и как можно раньше. Если паникой охвачен только один человек, надо стараться, чтобы его состояние не передалось другим. Для этого в первую очередь следует отвлекать, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Попытаться взять управление на себя, стараться переключить внимание с действий «лидера» паникеров человека трезво мыслящего. Если это возможно, попытаться изолировать паникера, успокоить его, помешать его крикам, побрызгать на него холодной водой ,дать пощечину. Затем постараться вовлечь всех большую группу людей, надо постараться разделить ее на мелкие группы, с каждой из которых справиться будет гораздо легче.

Меры для приостановки паники должны быть самые решительные:

■ убеждение (если позволяет время и обстановка),

■ объяснение несущественности опасности (опять же – при наличии времени),

■ категорический приказ (громким командным голосом),

■ использование силы и даже нейтрализация наиболее злостных паникеров.

В чрезвычайной ситуации важно, чтобы человек был в состоянии:

■ принимать быстрее решения;

■ уметь импровизировать;

■ постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

■ уметь различать опасность и оценивать людей;

■ быть самостоятельным и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если это необходимо;

■ знать свои возможности, не падать духом;

■ в любой ситуации стараться найти выход.

Итак, человек, находящийся в опасной экстремальной ситуации или готовящийся преодолевать ее, находится в особом состоянии возбуждения, предельной мобилизованности духовных и физических сил либо состоянии негативных переживаний, таких как чувство страха, тревоги напряженности, выражающихся в форме физической и психической скованности. Все это самым непосредственным образом влияет на обеспечение безопасности человека.