**Поведение в ситуации, когда возникла паника**

В момент опасности у че­ловека появляется ощуще­ние страха. Это естественное чувство. Срабатывает ин­стинкт самосохранения. Страх мобилизует. Отсут­ствие страха связано с неспо­собностью оценить опас­ность.

В некоторых случаях на почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность, не­ясность суждений и неспособность к действиям. Человек на­чинает паниковать, может быстро вовлечь в подобное состо­яние окружающих.

Люди, охваченные паникой, полностью теряют чувство дос­тоинства и становятся частью разрушительной массы, неспо­собной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Под влиянием длитель­ного чувства страха человек теряет моральные ориентиры.

Панические реакции в виде спонтанно возникающих присту­пов тревоги, одиночества в общественных местах, страха перед неотвратимо надвигающейся смертью могут быть связаны и с осо­бенностями нервной системы или психическими расстройствами и иными заболеваниями, требующими лекарственной терапии.

Средства борьбы с паникой разнообразны.

Во-первых, человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, быть уверен в собственной правоте. Мотивация поступков — сильный импульс, который помогает преодоле­вать трудности.

Во-вторых, для выживания необходимо быть психологичес­ки подготовленным к действиям в чрезвычайной ситуации. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним вряд ли случится беда. Жизненный опыт, предыдущие испытания, про­житая жизнь также могут придать силы человеку.

В-третьих, справиться с паническими настроениями могут, как правило, известные и уважаемые в обществе люди, при­держивающиеся твердой линии поведения, умеющие разгова­ривать и внушать уважение. Убеждение, категорический при­каз, объяснение способа преодоления кризиса или несуществен­ности опасности, использование силы вплоть до устранения наиболее злобных паникеров — вот главные инструменты пре­дотвращения беды.

Для выживания в чрезвычайной обстановке важно:

учиться быть независимым и самостоятельным, твердым и решительным, а если потребуется, уметь подчиняться;

быть способным постоянно контролировать себя, уметь распознавать опасность, быстро принимать решения и имп­ровизировать;

в любой ситуации не падать духом и пытаться найти выход.

**Никогда не сдавайтесь, не испробовав все возможные сред­ства.**

**Ставка в игре очень высока — ваша жизнь.**