

МБОУ ЗАТО г. Североморска «СОШ №7»

Лекция

**Минимизация морально-психологических последствий совершения
террористического акта**

**Подготовила:
педагог-психолог Укрюкова Д.В.**

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует всегда быть настороже.

Правила поведения.

- обращайтесь внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;

- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;

- у коллектива должен план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов коллектива должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.

- необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами коллектива в экстренной ситуации;

- в случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;

- всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Следует помнить, что:

- Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия.

- Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но помните, что освободят вас обязательно.

- Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.

- Если начался штурм, необходимо упасть на пол и закрыть голову руками. Старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов.

- Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы.

- Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.

- Не старайтесь самостоятельно оказать сопротивление террористам.

- Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.

Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.

Как уберечься от угрозы взрыва

- Не принимать от неизвестных лиц подарки, посылки, букеты цветов и другие предметы, позволяющие укрыть взрывное устройство.

- Обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, свертки, книги.

- Такие "забытые" вещи не перемещать и не осматривать самостоятельно, обязательно вызвать специалистов.

- Взрывные устройства типа "бомба в письме" обычно имеют толщину 5-10 мм, письма такого рода довольно тяжелые. При получении подозрительного письма следует вызвать специалистов.

- При обнаружении взрывного устройства отойти от опасного места, не курить, не пытаться самостоятельно обезвредить, сообщить о находке правоохранительным органам.

Если взрыв произошел

- Упасть на пол, закрыв голову руками и поджав под себя ноги;
- Как можно скорее покинуть это здание и помещение;
- Ни в коем случае не пользоваться лифтом;
- При пожаре пригнуться как можно ниже, при необходимости ползти, обмотав лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- При завале не старайтесь самостоятельно выбраться, укрепите "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания, закройте нос и рот носовым платком и одеждой; стучите с целью привлечения внимания спасателей, кричите только тогда, когда услышите голоса спасателей, иначе рискуете задохнуться от пыли.

При захвате людей в заложники необходимо:

- незамедлительно сообщить о сложившейся ситуации в правоохранительные органы;
- не вступать в переговоры с террористами по собственной инициативе;
- принять меры к беспрепятственному проходу (проезду) на объект сотрудников правоохранительных органов, МЧС, автомашин скорой медицинской помощи;
- по прибытии сотрудников спецподразделений ФСБ и МВД оказать им помощь в получении интересующей их информации;
- не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

Правила поведения

1. Если вы оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. **Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие.** Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

2. Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае это приведет к ухудшению условий содержания. **Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания** - это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье детей и сотрудников.

3. Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может

наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии. **Не позволяйте себе падать духом.** Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуются немало времени, чтобы вы пришли в норму.

Приемы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Эти приемы саморегуляции способствуют снятию стресса, панических состояний, восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

Способы, связанные с управлением дыханием.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Данная техника поможет вам немного успокоиться, взять свое поведение под контроль.

Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.
- Дышите глубоко и медленно.
- Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
- Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
- Прочувствуйте это напряжение.
- Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.
- Сделайте так несколько раз.

Способы, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, успокоения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Способ 1. Самоприказы. Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

- Сформулируйте самоприказ.
- Мысленно повторите его несколько раз.

Способ 2. Самопрограммирование. Настроить себя на хороший исход ЧС ситуации.

- «Именно сегодня у меня все будет хорошо»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;
- Все разрешится наилучшим образом.

Мысленно повторите его несколько раз.

Способы снятия стресса, связанные с рисованием

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха.

В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1.Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

2.Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

