Как вести себя при панике в толпе во время террористическогоакта

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| **Как вести себя при панике в толпе во время террористическогоакта** |
| Рядисследователей считают, что толпа — это особый биологическийорганизм. Он действует по своим законам и не всегда учитываетинтересы отдельных составляющих, в том числе и их сохранность.  Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия илиаварии, которые её образовали. Однако она не ищет альтернативныхрешений и не видит последствий своего решения, иногда главных, какв типичном для пожаров случае: прыжке с обреченно большой высоты.Толпа может сформироваться во многих случаях, в том числе и присовершении террористических акций.  Остановить толпу могут категорические команды, горячее убеждение вотсутствии опасности и даже угроза расстрела паникёров, а такжесильнейший эмоциональный тормоз или чудо. Именно к чудесам следуетотнести случаи, когда сильному волевому человеку, пользующемусядоверием собравшихся, удавалось предотвратить драматическоеразвитие событий.  Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическоеподавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийсяпсихологический пожар неизмеримо проще, чем потом остановитьпришедшую в движение толпу.  Лидеру немедленно необходимо найти себе помощников, которые должны«рассекать толпу», иногда и буквально — взявшись за руки искандируя.  Основная психологическая картина толпы выглядит так:  Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.  Резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальномумышлению.  Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждениембудет подчиняться или громить.  Толпа способна как на страшную жестокость, так и насамопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру.  Толпа быстро выдыхается, добившись чего–то. Разделённые на группылюди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценкупроисходящего.  В жизни уличной (особенно политико–социальной) толпы очень важнытакие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Этиступени могут вывести толпу на принципиально другой уровеньопасности, где коллективная безответственность превращает каждогочлена толпы в преступника. Из такой толпы нужно немедленноуходить.  Как уцелеть в толпе? Лучшее правило — далеко её обойти! Если этоневозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа васувлекла, старайтесь избежать и её центра, и края. Уклоняйтесь отвсего неподвижного на пути, иначе вас могут просто раздавить. Нецепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если естьвозможность, застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни,как и развязанный шнурок. Выбросите сумку, зонтик и т.д.  Если у вас что–то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесьподнять — жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведениивероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания.Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их нагруди. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищатьнапряжением рук.  Главная задача в толпе — не упасть. Но если вы всё же упали, тонеобходимо защитить голову руками и немедленно вставать. Это оченьтрудно, но может получиться, если вы примените такую технику:быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попробуетевстать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся — васбудут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться(полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движениетолпы. Но, тем не менее, встать очень сложно, всегда эффективнеепредварительные меры защиты.  Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началусамой ситуации «толпа». На концерте, стадионе заранее прикиньте,как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путём, чтовошли). Старайтесь не оказаться у сцены, раздевалки и т.д. — в«центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных),перегородок, сетки. Трагедия на стадионе в Шеффилде (Англия)показала: большинство погибших было раздавлено толпой назаградительных стенках.  Если паника началась из–за террористического акта, не спешите своимдвижением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможностиоценить обстановку и принять правильное решение.  Для этого используйте приёмы аутотренинга и экспресс–релаксации.Вот простые приёмы, из которых надо выбрать наиболее близкие длясебя.  Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте нескольковдохов и выдохов.  Посмотрите на что–то голубое или представьте себе насыщенныйголубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.  Чтобы сбить начинающийся эмоциональный сумбур, можно обратиться ксамому себе по имени (лучше вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?». Иуверенно себе ответить: «Да, я здесь!».  Представьте себя телевизионной камерой, которая сморит на всё чутьсбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю: что бы выделали на месте этого человека?  Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесьчерез силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.  Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробоватьвыбраться, используя психосоциальные приемы, например, притворитьсябольным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и такдалее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание,быть информированным и импровизировать. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |