**Паника** – временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое, нерегулируемое **поведение** **людей** (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы, с утратой чувства долга и чести.

В основе **паники** лежит страх – опредмеченная тревога, возникающая как результат переживания беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью, стремление любым путем уйти от нее вместо того, чтобы бороться с ней.

Особенности поведения людей в условиях возникновения паники

Влияние на поведение психологических свойств личности паника психологический тревога эмоция

Основная черта любого панического поведения людей - стремление к спасению. При этом возникший страх блокирует способность людей рационально оценивать данную ситуацию и препятствует мобилизации волевых ресурсов для организации совместного противодействия возникшей опасности.

Эмоциональное состояние и поведение человека при опасности в огромной степени определяется субъективным образом ситуации и, главное, представлением о своей роли в ней. Паника может возникнуть тогда, когда ситуация для человека необычна и неожиданная, ему неизвестны способы преодоления опасности, отсутствует план действий, и он видит себя пассивным объектом событий. Но при наличии знания и программы действий человек чувствует себя активным субъектом, и психологическая ситуация решительно меняется. Образуется другая доминанта, внимание переключается со страха и боли на предметную задачу, в итоге же страх уходит совсем, а болевой порог значительно повышается.

Среди лиц, подверженных реальной опасности, паникой реагируют те, кто не способен справиться с напряжением другим способом. Причиной могут быть внешние обстоятельства. Легче овладеть тревогой, выполняя некую задачу или двигаясь, чем в состоянии пассивного ожидания. Иногда причина во внутренних обстоятельствах, готовности к тревоге, что обусловлено предшествующим напряжением или прошлым вытеснением. Это верно и для детей, чьи реакции зависят также от окружающих их взрослых.

Приступам паники особо подвержены лица, страдающие острыми формами истерического невроза и агорафобией (боязнь появления в публичных местах без сопровождения людей, к которым испытывается безусловное доверие: родственников, друзей, телохранителей).

Детство людей, страдающих постоянными переживаниями паники, зачастую было окрашено болезненными отношениями с родителями - сложностью как в отношении близости с ними (не было ощущения надежности, присутствовал страх потери родителей), так и сложностью в отделении от них (родители воспринимаются как контролирующие и удерживающие). Таким образом, отношения ощущаются нестабильными, и присутствует повышенная чувствительность, как к потере свободы, так и к потере безопасности и защищенности.

Опыт ликвидации аварий говорит, что экстремальные ситуаций могут побуждать человека на такие дела и поступки, на которые он не решился бы в обычных условиях. Так, во время землетрясения в Армении ничем особым ранее не выделявшийся работник районного масштаба Мурадян проявил в ходе спасательных работ высокое самообладание и истинный героизм. И после гибели всей семьи он не опустил рук, не растерялся, не обезумел от горя, как было со многими другими, а собрал вокруг себя группу людей и с особым упорством приступил к спасательным работам.

У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки говорят, "у страха глаза велики", нарушается дыхание, начинается учащенное сердцебиение "сердце готово вырваться из груди", спазмы периферических кровеносных сосудов "побелел как мел", появляется холодный пот, слабеют мышцы "опустились руки", "коленки подогнулись", меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, эмоциональное состояние и поведение человека при опасности в огромной степени определяется субъективным образом ситуации, представлением о своей роли в ней. Приступам паники особо подвержены лица, страдающие острыми формами истерического невроза и агорафобией.

**«Особенности поведения людей в условиях паники»**

Одной из главных опасностей при любой чрезвычайной ситуации является толпа. Различные формы поведения толпы называют «стихийное массовое поведение». Его признаками являются: вовлеченность большого количества людей, одновременность, иррациональность (ослабление сознательного контроля), а также слабая структурированность, то есть размытость позиционно-ролевой структуры, характерной для нормативных форм группового поведения.

**Толпа** – скопление людей, не объединенных общностью целей и единой организационно-ролевой структурой, но связанных между собой общим центром внимания и эмоциональным состоянием.

В экстремальных ситуациях наибольшую опасность представляет паническая толпа – это подвид действующей толпы (наряду с другими подвидами: агрессивной, стяжательной и повстанческой).

**Паника** – временное переживание гипертрофированного страха, порождающее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы, с утратой чувства долга и чести.

 В основе паники лежит страх – опредмеченная тревога, возникающая как результат переживания беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью, стремление любым путем уйти от нее вместо того, чтобы бороться с ней.

Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности. В итоге наблюдается неадекватность мышления, неадекватная эмоциональность восприятия, гиперболизация опасности («у страха глаза велики»), резкое повышение внушаемости.

Биологическое толкование паники заключается в сравнении ее с гипобулическими реакциями у животных (бессмысленной активностью), как, например, в тех случаях, когда птица бьется о прутья клетки.

Психология паники, помимо взаимной индукции «психического заражения», «эмоционального отравления», во многом определяется резким повышением внушаемости из-за перевозбуждения психики.

**Панику можно классифицировать по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.**

По масштабам различают индивидуальную, групповую и массовую панику. В случае групповой и массовой паники захватываемое ею количество людей различно: групповая – от 2–3 до нескольких десятков и сотен человек, а массовая – тысячи или гораздо больше людей. К тому же массовой следует считать панику, когда в ограниченном замкнутом пространстве (на корабле, в здании) ею охвачено большинство людей, независимо от их общего числа.

Под глубиной охвата имеется в виду степень панического заражения сознания. В этом смысле можно говорить о легкой, средней панике и панике на уровне полной невменяемости.

**Легкую** панику можно испытывать тогда, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале (звуке, вспышке). При этом человек сохраняет почти полное самообладание и критичность. Внешне такая паника может выражаться лишь легким удивлением, озабоченностью, напряжением.

**Средняя** паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Паника средней глубины часто проявляется при проведении военных операций, при небольших транспортных авариях, пожаре и различных стихийных бедствиях.

**Полная** паника – паника с отключением сознания, аффективная, характеризующаяся полной невменяемостью – наступает при чувстве ужасной, смертельной опасности. В этом состоянии человек полностью теряет сознательный контроль за своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключающие их критическую оценку, рациональность и этичность. Классические примеры паники – события на кораблях «Титаник», «Адмирал Нахимов», а также во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров в универмагах.

По длительности паника может быть кратковременной (секунды, несколько минут), достаточно длительной (десятки минут, часы), пролонгированной (несколько дней, недель).

**Кратковременная паника** – это, например, паника в автобусе, потерявшем управление. Достаточно длительной бывает паника при землетрясениях, не развернутых во времени и не очень сильных.

**Пролонгированная паника** – это паника во время длительных боевых операций, например, блокада Ленинграда, ситуация после взрыва на ЧАЭС.

Оценивая весь цикл панического поведения, надо иметь в виду следующие три момента.

**Во-первых,** если интенсивность первоначального стимула очень велика, то все предыдущие, до бегства, этапы могут «свертываться». Для наблюдателя предшествующие этапы как бы невидимы – и тогда только бегство становится непосредственной индивидуальной реакцией на панический стимул. Индивидуальной, но одинаковой для многих людей – соответственно, массовой.

**Во-вторых,** словесное обозначение пугающего стимула в условиях его ожидания может само непосредственно вызвать реакцию страха и панику даже до появления стимула.

**В-третьих,** всегда надо принимать во внимание ряд специфических факторов: общую социально-политическую атмосферу, в которой происходят события, характер и степень угрозы, глубину и объективность информации об этой угрозе и т. д. Это имеет значение для прекращения или даже предотвращения паники.

Средства борьбы с паникой разнообразны. Убеждение (если позволяет время), категорический приказ, информация о несущественности опасности или же использование силы и даже устранение наиболее злобных паникеров. Остановить толпу, которая впадает в панику, значительно легче, начиная с последних, уменьшая группу насколько это возможно; перегораживать дорогу толпе, которая движется, гораздо труднее, так как на идущих впереди давят сзади.

Воздействие на паническое поведение в конечном счете представляет собой всего лишь частный случай психологического воздействия на любое стихийное поведение – прежде всего, на поведение толпы. Здесь действует общее по отношению к любой толпе правило: прежде всего необходимо снизить общую интенсивность эмоционального заражения, вывести людей из-под гипнотического воздействия состояния и рационализировать, индивидуализировать психику. В толпе любой человек лишен индивидуальности – он представляет собой всего лишь часть массы, разделяющую единое эмоциональное состояние, подчиняющую ей все свое поведение.

В панике, как особом состоянии психики толпы, есть и некоторые специфические моменты.

**Во-первых,** это вопрос о том, кто станет образцом для подражания для толпы. После появления угрожающего стимула (звук сирены, клубы дыма, первый толчок землетрясения, первые выстрелы или разрыв бомбы) всегда остается несколько секунд, когда люди «переживают» (точнее, «пережевывают») произошедшее и готовятся к действию. Здесь им необходим пример для подражания. Жесткое, директивное управление людьми в панические моменты – один из наиболее эффективных способов прекращения паники.

Такие методы бывают особенно эффективными в сочетании с экстренным предъявлением нового, причем достаточно привычного, знакомого людям, стимула, вызывающего привычное, спокойное и размеренное поведение.

**Во-вторых,** в случаях паники, как и стихийного поведения вообще, особую роль играет ритм. Стихийное поведение – это поведение неорганизованное, лишенное внутреннего ритма. Если такого «водителя ритма» нет в толпе, он должен быть виден извне.

Роль ритмической, в частности хоровой, музыки имеет огромное значение для регуляции массового стихийного поведения. Например, она может за секунды сделать его организованным.

Сцепление локтями – одна из хорошо известных мер противодействия паническим настроениям. С одной стороны, ощущение физической близости товарищей повышает психологическую устойчивость. С другой стороны, такая позиция мешает провокаторам или индукторам паники расчленить ряды, после чего растерянность, ощущение беспомощности и паника станут намного вероятнее.

Известны приемы управляющего воздействия извне и изнутри, что зависит от такого специфического феномена, как география толпы.

Ранее отмечалось, что толпа как таковая не обладает позиционно-ролевой структурой и что в процессе эмоционального кружения она гомогенизируется. Вместе с тем в толпе часто образуется свой параметр неоднородности, связанный с неравномерной интенсивностью циркулярной реакции. География толпы (особенно отчетливо фиксируемая при аэрофотосъемке) определяется различием между более плотным ядром и разреженной периферией. В ядре аккумулируется эффект циркулярной реакции, и оказавшийся там сильнее испытывает его влияние.

Поэтому психологическое воздействие на толпу извне обычно рекомендуется нацеливать на периферию, внимание которой легче переключается. Для воздействия же изнутри агентам следует проникнуть в ядро, где внушаемость и реактивность гипертрофированы.

**Советы поведения в условиях массовой паники.**

1. Начните жевать или делать жевательные движения. Когда жуешь, все безразлично (этот биофакт стал основой жвачного бизнеса).
2. Начните зевать, сначала произвольно, а затем — непроизвольно.
3. Сильно-сильно зажмурьтесь и потом резко-резко вытаращите глаза - это тонизирует и умиротворяет.
4. Начните делать сосательные движения — сосание почти полностью снимает страх (около 40 процентов людей из-за этого курят).
5. Можно себя пощипать, постукать по ягодицам, похлопать в ладоши; очень сильно, до боли, растереть уши; показать страху язык.
6. Придумайте себе имя, девиз, стишок, который надо проговаривать при всяких неблагоприятных ситуациях.
7. Успокоиться помогает медленное дыхание, например, на 4 счета - вдох, на 4 - задержка дыхания, на 4 - выдох, на 4 - задержка дыхания. Начните вспоминать что-нибудь приятное, трудные ситуации в жизни, с которыми вы справились.
8. Мысленно 5-6 раз повторяйте фразу: "Я совершенно спокоен (спокойна)". Затем досчитайте до 15-20. Это поможет снять внутреннее напряжение, нормализовать пульс, артериальное давление, обеспечит самодисциплину.
9. Надейтесь на благополучный исход, представляйте, что вы уже дома, среди близких.

 **Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение**

 **«Центр развития ребёнка – детский сад № 5 «Теремок»**

 **Консультация для педагогов**

 **«Психологические особенности поведения**

 **людей в условиях паники»**



 **Подготовила педагог-психолог**

 **Козыренко Е. С.**

 **2022г.**