

УДК 331.45

Шмирко В.І.<sup>1</sup>, Фабріс В.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд. техн. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. УФКС-311м НУ «Запорізька політехніка»

### **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПОДОЛАННЯ ПАНІКИ У НАТОВПІ**

Почуття неспокою що наростає, відчуття безпорадності та відсутність можливості якось вплинути на ситуацію, що виникла у людини яка знаходить в натовпі, може запустити процес активації панічної поведінки. Як правило, збиток від наслідків масової паніки значно перевищує збиток від явищ які її спровокували.

Характеристики паніки:

- 1) виникає у великих за чисельністю групах;
- 2) викликається почуттям некерованого страху, заснованого на реальній чи уявній загрозі;
- 3) виникає стихійно та неорганізовано;
- 4) властива поведінкова невизначеність людей (стан розгубленості, неясності, хаотичність в діях і неадекватність поведінки загалом).

Види паніки:

- 1) за охопленням:
  - а) масова – охоплює великі маси людей (при пожежах, повенях тощо);
  - б) індивідуальна – паніка окремої людини (учень нервує перед іспитом);
- 2) за характером:
  - а) афективна паніка – групова реакція, регульована миттєвим охопленням людей сильними почуттями жаху і страху. Починається з індивідуальної паніки окремих істеричних, високо навіюваних особистостей (панікерів), які заражають панічними настроями інших людей;
  - б) поведінкова паніка (панічні настрої) – це емоційно продиктовані, осмислені рішення і дії, які не завжди відповідають масштабам загрози або причинам, що спонукають до них. Розвивається і загасає поступово. Виникає не в натовпі, а серед населення або в його окремих групах.

Причини, що викликають паніку, заведено ділити на три групи: фізіологічні, психологічні та соціально-психологічні.

До фізіологічних причин можна віднести велику фізичну втому, тривале безсоння, сильне психічне потрясіння, депресію, голод, сп'яніння тощо.

Серед психологічних причин можна назвати невпевненість в собі й усвідомлення безсилля перед невідворотною небезпекою, почуття ізоляції, раптового страху тощо.

Соціально-психологічні причини пов'язані з надлишком значних об'ємів різноманітної інформації, що нагнітає емоції або - навпаки дефіцит чи відсутність будь якої достовірної інформації.

5 дій, що допоможуть опанувати себе у натовпі охопленого панікою:

1. Аналізуйте ситуації. Не відпускайте думки на самоплив, зосередьтеся на аналізі того, що відбувається;

2. Контролюйте ситуацію. У надзвичайних обставинах важливо контролювати процес, ваші дії повинні бути усвідомлені;

3. Якщо в обставинах, що склалися ви не знаєте, що потрібно зробити, найпростіше, що ви можете підкорити контролю – це своє дихання;

4. Спробуйте подумати про щось приємне, посміхніться або пожартуйте над силу: це допоможе розрядити нерви й вивести думки зі стану безвиході.

5. Погляньте на ситуацію з висоти. Спробуйте абстрагуватися, спрямувати свої думки вгору й уявіть, що спостерігаєте за ситуацією з висоти пташиного польоту. Це допоможе швидше вийти зі стану паніки.

У якості методів профілактики серед учасників освітнього процесу було впроваджено заходи під час яких відбуватиметься: аналіз особливостей виникнення і перебігу різних форм індивідуальних і колективних реакцій страху (паніки); знайомство зі способами запобігання паніки; розгляд правил поведінки поведження та методів самоопанування в натовпі охопленою панікою, що безперечно сприятиме обізнаності та матиме позитивний ефект.

Отже, у натовпі кардинально змінюється психіка людини та відповідно специфіка протікання психічних процесів. Основними регуляторами поведінки людей у натовпі стають інстинкти. Когнітивні процеси, спрямовані на пізнання і категоризацію навколишнього світу, значно слабшають. Взаємодія між людьми стає односторонньою, правила і норми втрачають свою функцію регуляції. Особливо сильні зміни психологічний світ людини зазнає в натовпі яка перебуває у збудженому стані.