

Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях

Неподготовленный в психологическом отношении человек, столкнувшись с реальной угрозой для жизни, перестает правильно оценивать ситуацию. Он думает, что опасность гораздо больше, чем есть на самом деле, и начинает заранее представлять себе самые жуткие картины своего будущего.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы человек был в состоянии:

- принимать быстрые решения;
- уметь импровизировать;
- постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
- уметь различать опасности;
- уметь распознавать людей;
- быть самостоятельным и независимым;
- когда потребуется, быть твердым и решительным, но уметь подчиняться, если это необходимо;
- определять и знать свои возможности и не падать духом;
- в любой ситуации не сдаваться и пытаться найти выход.

Каким же образом должен подготовить себя человек к тому, чтобы помочь себе выжить в опасной или экстремальной ситуации?

1) развивать у себя установку на выживание, т. е. на готовность к спокойным и целенаправленным действиям:

- осознание («Я понимаю, где я оказался и что со мной происходит»);
- оценку («Я не растеряюсь и не испугаюсь»);
- поведение («Я вспомню все, что знаю и чему меня учили. Я буду терпеливым, внимательным и наблюдательным»).

2) уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять;

3) развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их);

4) научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель — выжить во что бы то ни стало. Чтобы побороть свой страх, необходимо:

- внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;
- дышать глубоко и спокойно;
- сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.