



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 95-а

от 19 августа 2021 г.

Директор МБОУ Калининская школа

В.М.Сидоренко

Инструкция №8

персоналу по действиям при возникновении паники в толпе

1. Многие специальные памятки решительно рекомендуют физическое подавление зачинщика паники. Потому что пресечь начинающийся психологический пожар неизмеримо проще, чем потом остановить пришедшую в движение толпу.

2. Лидеру немедленно необходимо найти себе помощников, которые должны «рассекать толпу», иногда и буквально — взявшись за руки и скандируя.

Основная психологическая картина толпы выглядит так:

Снижение интеллектуального начала и повышение эмоционального.

Резкий рост внушаемости и снижение способности к индивидуальному мышлению.

Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить.

Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование, в том числе и по отношению к самому лидеру.

Толпа быстро выдыхается, добившись чего-то.

Разделённые на группы люди быстро приходят в себя и меняют своё поведение и оценку происходящего.

3. Как уцелеть в толпе? Лучшее правило — далеко её обойти!!! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность, 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 пытайтесь поднять — жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе — не упасть. Но если вы всё же упали, то необходимо защитить голову руками и немедленно встать. Это очень трудно, но может получиться, если вы примените такую технику: быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попытаетесь встать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся — вас будут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но, тем не менее, встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты.

4. Если паника началась из-за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга и экспресс-релаксации. Вот простые приёмы, из которых надо выбрать наиболее близкие для себя.

Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

Посмотрите на что-то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон.

Задумайтесь об этом на секунду.

Чтобы сбить начинающийся эмоциональный сумбур, можно обратиться к самому себе по имени (лучше вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?». И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!».

Представьте себя телевизионной камерой, которая смотрит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю: что бы вы делали на месте этого человека? Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы, например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и так далее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание, быть информированным и импровизировать.

1. Многие спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

2. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

3. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

4. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

5. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

6. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

7. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

8. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

9. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

10. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

11. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

12. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

13. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

14. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.

15. Люди часто спрашивают: почему вы не бежите? Потому что вы не знаете, куда бежать. Если вы не знаете, куда бежать, вы не можете бежать.