



ПАМЯТКА!

Опасности встречаются нам на каждом шагу. Это несомненный факт, в который почему-то никто не хочет верить. В нашем сознании крепко засело убеждение, что если кирпичу суждено упасть, то он полетит на чужую голову. Мы почему-то склонны видеть причины наших бедствий скорее в невезении или необъяснимом стечении обстоятельств, нежели расценивать их как результат наших же неправильных действий. Между тем наблюдения специалистов говорят об обратном: чаще всего мы сами виноваты в своих несчастьях. Существенную долю вины за это могут взять на себя наши родители и учителя, которые не позаботились сделать нам прививку от постоянного благодушия относительно сохранения собственной персоны.

Воспитывать безопасный образ мышления необходимо начинать в школе. При всем уважении и любви к природе надо твердо усвоить, что те ее явления, которые в данный момент кажутся благом, в любое время могут обернуться трагедией для человека.

К опасностям естественного происхождения относятся землетрясения, обвалы, наводнения, пожары, извержения вулканов. Многие регионы земли предрасположены к подвижкам земной коры и очень часто подвергаются катастрофам, связанным с ее геоморфологической

конструкцией. Некоторые территории считаются сейсмически опасной зоной из-за проявлений вулканической активности. Катастрофы с человеческими жертвами происходят часто. Еще чаще говорится о предупреждении или о своевременном вмешательстве, однако всегда в момент стихийного бедствия этого оказывается недостаточно, так как почти никогда не делается должных выводов из уже имеющегося печального опыта. Поэтому физическая и психологическая готовность к встрече с чрезвычайной ситуацией для человека чаще более значима, чем государственные меры. Быть готовым самому часто означает спасти свою жизнь. Предвидеть, что может случиться во время землетрясения, пожара или обвала значит намного повысить шансы уцелеть.

К вышеперечисленным факторам риска естественного происхождения добавляются факторы социальные - быстрое и нерегулируемое развитие различных производств в черте города, опасная деятельность химической, радиационной и гидроэнергетической отраслей промышленности и все это на фоне пренебрежения соответствующими мерами безопасности. Загрязнение, вызванное этими производствами и транспортом, - яд, который медленно отравляет воздух, воду, землю и человека. Далеко не всегда соблюдаются законы об установке очистных сооружений, между тем все мы страдаем от последствий этого и подвергаем опасности свое здоровье.

Все чаще мы сталкиваемся с авариями в химической и нефтеперерабатывающей промышленности, в атомной энергетике.

Кроме того, существуют и так называемые повседневные опасности - в дороге, на работе, дома. Недостаточно быть просто осторожным, надо уметь предвидеть возникновение

опасных ситуаций, по возможности избежать их или свести до минимума их последствия.

Дорожно-транспортные происшествия связаны со многими факторами. Самый разумный и осторожный человек становится агрессивным, садясь за руль своего автомобиля. Самые незначительные ошибки или неуверенность со стороны другого водителя действуют на нервы, вызывают неожиданную реакцию - безрассудный обгон с целью выигрыша нескольких метров и агрессивную критику поведения других. Любой водитель, конечно, знает, что для избежания дорожно-транспортных происшествий необходимо придерживаться точных правил движения, но претендует на то, чтобы такое уважение к правилам оказывалось только другими.

Особого внимания заслуживают многочисленные несчастные случаи “в четырех стенах” своего дома, так как чаще всего они происходят из-за халатности и несерьезного отношения. Нужно знать, откуда исходит реальная опасность, работая с газом или электричеством. Очень важно правильно пользоваться бытовыми электроприборами. Необходимо, чтобы розетки и приборы устанавливали специалисты, чтобы проводился периодический контроль за исправностью всего оборудования. Для того, чтобы вернуть лампочку, вовсе необязательно становиться электриком, но принять все меры предосторожности для этого нужно. Маленькая неосторожность может оказаться роковой. Следует почаще чистить газовые горелки, чтобы избежать утечек газа и излишней отдачи тепла. Не нужно дожидаться момента, когда горелками станет невозможно пользоваться и лишь после этого заменять их. Упреждать опасность - наш долг перед самими собой. Это, кроме всего прочего, гораздо дешевле, чем платить за возможный ущерб.

Медицинские препараты и бытовые химические средства должны храниться подальше от тех мест, где их могут достать дети: всего несколько таблеток или один глоток чистящей жидкости могут вызвать отравление, порой даже со смертельным исходом. Ваш дом должен быть самым надежным местом, однако статистика свидетельствует, что именно здесь происходит большая часть несчастных случаев. Реклама хочет убедить нас, что наш дом не является гигиеничным, если он не сверкает чистотой, и в связи с этим предлагает токсичные средства для освежения стен, полов и мебели. Здесь должен восторжествовать здравый смысл, и вовсе необязательно, чтобы полы в доме походили на каток или скользкую горку: достаточно, чтобы они были чистыми и без повреждений.

Наибольшее внимание нужно уделить тому месту, где живут дети. Нельзя упускать из виду ничего, что может представлять для них опасность: от статуэток до электрических розеток и кастрюль на газовой плите. Все, что может причинить вред, должно быть убрано в надежное место. Ребенка нужно научить распознавать опасности и избегать их. Здесь важным элементом является здравый смысл и нет необходимости быть ни слишком снисходительным, ни слишком требовательным. Более того, нужно доверять ребенку, контролируя его и обучая пользованию любым предметом, который находится в доме. Если слишком много запрещать, не объясняя причин, ребенок будет делать обратное, демонстрируя тем самым свою смелость и самостоятельность.

Опасности, которые связаны с насилием, можно рассматривать под разным углом зрения: парень на мотоцикле вырывает сумочку из рук женщины или срывает цепочку с ее шеи; вооруженный преступник проникает в квартиру или грабит на улице; маньяк насилует женщин;

мошенник обволакивает вас своей болтовней; распространитель наркотиков без зазрения совести приучает молодежь к употреблению этой отравы... Опасностей такого рода очень много и поэтому запомните **золотые правила безопасности жизни**:

1. Предвидеть опасность!
2. По возможности избегать ее!
3. При необходимости - действовать!

СТРАХ И ПАНИКА



Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации.

В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется

неясностью суждений и неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих.

Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: “Спасайся кто может!” Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Неоднократно отсутствие представления о реальной опасности приводило к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В те моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения. Противодействовать панике чрезвычайно трудно, справиться с этим может человек очень известный и уважаемый, придерживающийся твердой линии поведения, умеющий разговаривать с толпой и внушать уважение. Средства борьбы с паникой разнообразны. Убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение 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 сзади давят на идущих впереди.

Когда страх становится постоянным состоянием, он превращается в подлость.

Как преодолеть эти трудности? Человек должен верить во что-то высшее, или в себя самого, или в правоту того, что он делает. Мотивация собственных поступков должна быть

сильным импульсом, который помогает преодолевать трудности. Опыт, предыдущие испытания, прожитая жизнь могут придать силы человеку.

Для выживания необходимо быть всегда психологически подготовленным. Такой человек находится в лучших условиях, и с ним не случится ничего плохого.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

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

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства