
**Способы предупреждения
негативных и опасных факторов
бытового характера и порядок
действий в случае их
возникновения**

Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.

Опасный фактор:

фактор, воздействие которого на человека в определенных условиях может оказать следующие отрицательные воздействия на человека:

- **чувство дискомфорта;**
- **усталость;**
- **острые и хронические профессиональные заболевания;**
- **травмы различной тяжести;**
- **ухудшение качества жизни;**
- **летальный исход.**

Опасные факторы



Физические

- *повышена скорость движения воздуха;*
- *повышена или снижена влажность;*
- *повышено или снижено атмосферное давление;*
- *недостаточная освещенность;*
- *рушащиеся конструкции*



Химические

- *химические вещества, которые пребывают в разном агрегатном состоянии;*
- *элементы, которые различными путями проникают в организм человека;*
- *вредные вещества ((токсичные, наркотические, раздражающие и д.р.)*



Биологические

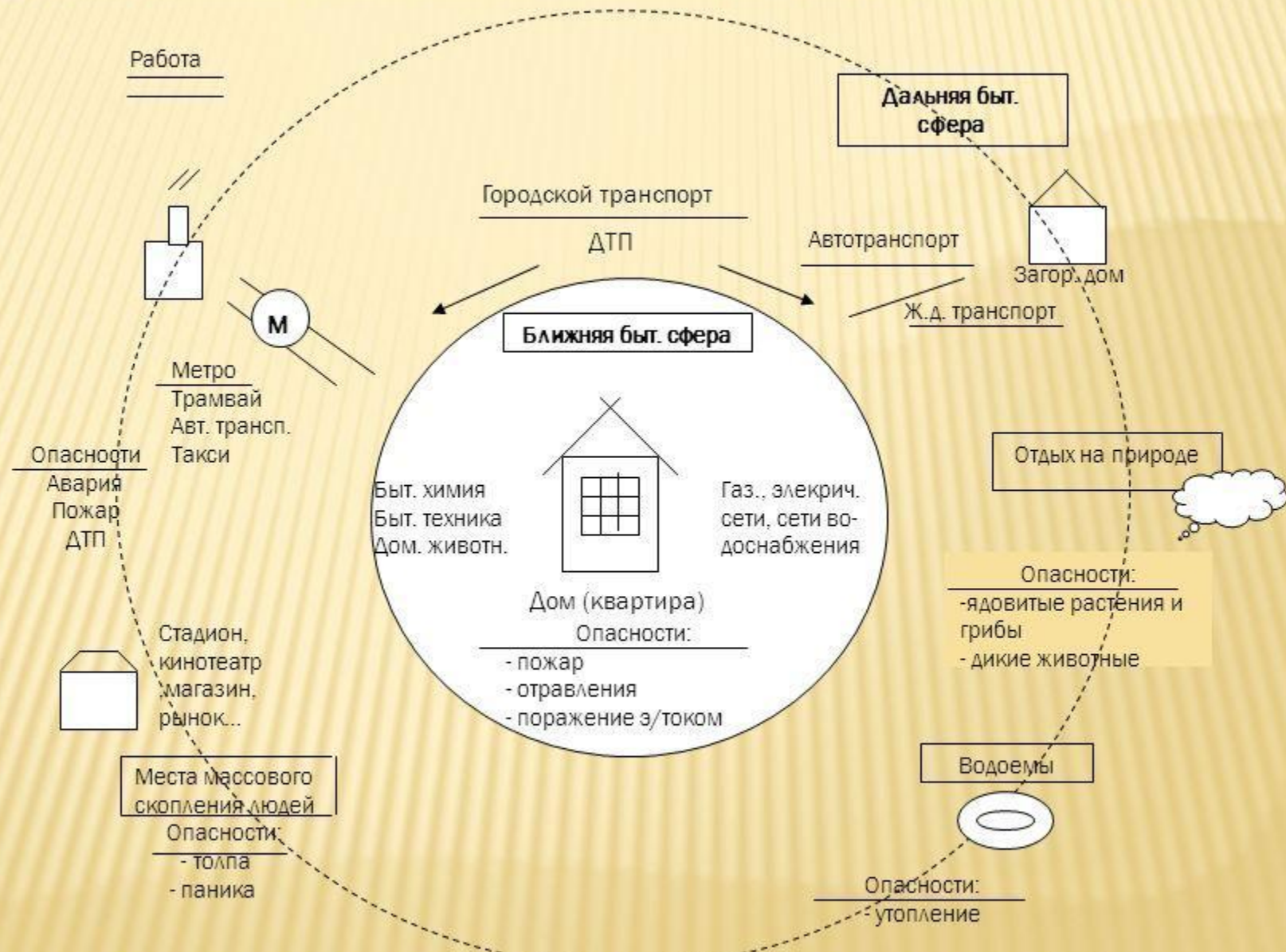
- *различные представители флоры и фауны;*
- *микробы;*



Психофизические

- *физическая перегрузка (статическая, динамическая);*
- *нервно-психические перегрузки (умственные перегрузки, перегрузки анализаторов, монотонность труда)*

Директория опасностей (негативных и опасных факторов) бытового характера



Бытовая сфера – совокупность условий и факторов, позволяющих на территории проживания осуществлять непроизводственную деятельность

Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.

Правила обращения с электроприборами

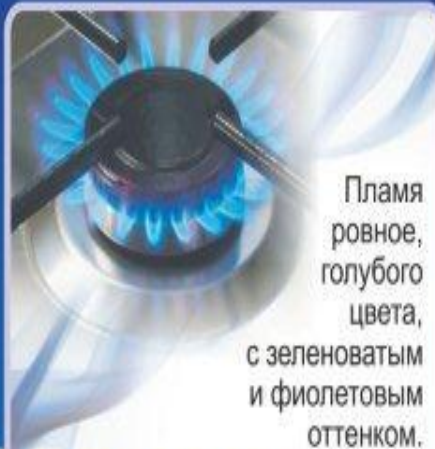
- при чистке или мытье холодильника, других бытовых электроприборов, замене ламп или предохранителей отключать электричество;
- электророзетки располагать как можно дальше от сантехнических приборов.
- никогда не пользоваться феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголенные токопроводящие концы и детали;
- не вынимать вилку из розетки, потянув за шнур;
- не ремонтировать вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, менять их сразу, если они сломались;
- не браться за утюг мокрыми руками и не гладить, стоя на полу босиком;
- не оставлять включенный утюг без присмотра и не наматывать шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
- прежде чем налить воду в емкость отпаривателя утюга, вытащить вилку из розетки;
- не включать больше одной вилки в одну розетку (не использовать тройники);
- после использования удлинителя сначала выдернуть вилку из розетки, а затем сворачивать его;
- обнаруженные оголенные места и обрывы электропроводов подлежат немедленному ремонту, нельзя делать временные соединения; выполнять все работы по ремонту электропроводки должны квалифицированные специалисты;
- не перекручивать и не завязывать в узел провода, не заземлять их дверьми (оконными форточками) и не закладывать провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ГАЗОВЫМИ ПРИБОРАМИ



Чтобы включить плиту, сначала зажги спичку, только потом открывай газ



Пламя ровное, голубого цвета, с зеленоватым и фиолетовым оттенком.



зажигать огонь и включать или выключать электрические приборы, если в помещении пахнет газом



оставлять включенную газовую плиту без присмотра

ПРАВИЛЬНО

Газовые приборы должны регулярно проходить техническое обслуживание.

Специалиста можно вызвать по телефону 04 с мобильного телефона 040



ПРИ ЗАПАХЕ ГАЗА:

1. Открой окна и двери
2. Выйди на улицу
3. Позвони по телефону 04



с мобильного телефона 040



НЕПРАВИЛЬНО

оставлять баллоны с газом рядом с источниками тепла



самостоятельно ремонтировать газовые приборы

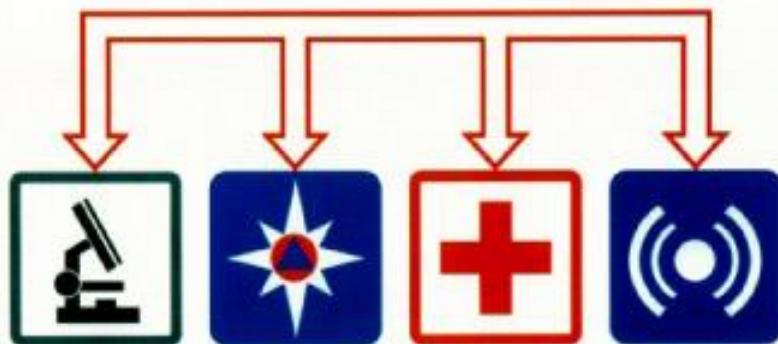


ДЕЙСТВИЯ ПРИ РАЗЛИВЕ РТУТИ

РТУТЬ

Жидкий серебристый металл, тяжелее всех известных жидкостей. Её пары не имеют цвета и запаха, в зависимости от полученной дозы могут вызывать хронические отравления (меркуризм). Острые отравления наблюдаются при концентрации 5 мг/м^3

ОПОВЕСТИТЕ



ЦСЭС

Органы
управления
ГОЧС

Органы
здравоохранения

Милицию



Немедленно покиньте помещение



Откройте окна и двери для проветривания



Окажите медицинскую помощь пострадавшему (промывание желудка)



Соберите ртуть (скребком, щёткой, пылесосом, спринцовкой). Засыпьте труднодоступные места, где могли сохраниться капельки ртути, мелким порошком серы или алюминиевой пудрой



Протрите место разлива 20%-м раствором хлорного железа. Очищенное от ртути место промойте горячей мыльной водой или крутым раствором марганцовки



Работы проводите в противогазе (ГП-5, ГП-7) с фильтрующе-поглощающей коробкой марки Г (одна половина чёрная, другая – жёлтая) или респираторе (РУ-60М, РПГ-67) с патронами марки Г (марка патрона нанесена в центре перфорированной сетки)

**Действия при бытовых отравлениях, укусе
животными и насекомыми.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ



***ВНИМАНИЕ: ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДКА
МАРГАНЦОВКОЙ НЕДОПУСТИМО!**



**ВЫЗЫВАТЬ
«СКОРУЮ ПОМОЩЬ»**



при любых подозрениях
на отравление грибами,
химикатами или ботулином,

если пострадавший –
ребенок или пожилой
человек



**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ
ОТРАВЛЕНИЯ МОГУТ
ПРОЯВИТЬСЯ**



через 20-30 минут после
употребления продукта
в пищу

через 5 или даже 10 часов –
в зависимости от вида
токсина, вызвавшего
отравление



**ОБЫЧНО ПИЩЕВОЕ
ОТРАВЛЕНИЕ
СОПРОВОЖДАЕТСЯ**



– тошнотой
– рвотой
– диареей

– болями в желудке
и кишечнике
– возможно повышение
температуры

ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ

(проявляются через 1–2 часа после употребления их в пищу):



Тошнота,
рвота



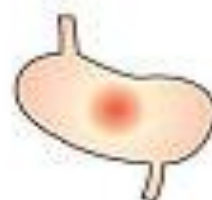
Слабый
пульс



Повышенная
температура



Холодеют
ноги
и руки



Боли
в желудке

WC

Диарея

ПРИ ОТРАВЛЕНИИ МУХОМОРАМИ,
ЛОЖНЫМИ ОПЯТАМИ:



Бесвязная речь
Галлюцинации

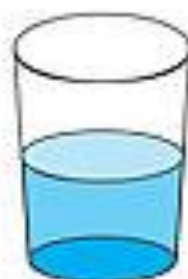
МЕТОДЫ БЫСТРОЙ ПОМОЩИ
ПРИ ОТРАВЛЕНИИ:



Вызов врача



Постельный режим



Обильное
питье



Активированный
уголь

Профилактика пищевых отравлений

1



Выбирать безопасные пищевые продукты

2



Тщательно готовить пищу

3



По возможности сразу же есть приготовленную еду

4



Правильно хранить продукты

5



Сильно подогрывать приготовленную ранее пищу

6



Избегать контакта между сырыми и готовыми блюдами

7



Часто мыть руки

8



Содержать кухню в идеальной чистоте

9



Хранить пищу в недоступном для насекомых, грызунов и других животных месте

10



Использовать чистую воду

Действия при отравлении уксусом

- 1. Немедленно прополоскать ротовую полость и горло водой или слабым раствором соды.**
- 2. Дать выпить несколько стаканов прохладной воды, можно воды со льдом.**
- 3. Очень быстро вызвать «скорую помощь», сообщить им что произошло.**
- 4. Пить воду, для разведения уксуса внутри, чем больше, тем лучше.**
- 5. На область желудка можно положить что-нибудь холодное, например, лед, завернутый в полотенце.**

Ни в коем случае не давать пить содовый раствор и не вызывать рвоту, чтобы поврежденные стенки пищевода не лопнули!!!

Действия при отравлении бензином

- 1. Пострадавшего необходимо быстро удалить из помещения, насыщенного парами бензина.**
- 2. При попадании бензина внутрь делают промывание желудка, лучше 2% раствором пищевой соды.**
- 3. При вдыхании паров - обеспечить приток свежего воздуха, желательно дать пострадавшему кислородную подушку.**
- 4. При развитии сосудистой недостаточности (обморок, коллапс) ввести подкожно 2 мл кордиамина, 2 мл 10% раствора кофеина.**

Действия при отравлении наркотическими веществами

- 1. Уложите пострадавшего на бок, выведите вперед нижнюю руку.**
- 2. Освободите грудную клетку и шею от сдавливающей одежды, обеспечьте приток свежего воздуха.**
- 3. Если пострадавший в сознании, необходимо промывать желудок каждые 30-40 минут до приезда скорой помощи. Даже введенные в вену наркотики постоянно выделяются слизистой оболочкой желудка и, если их не удалять из организма, всасываются обратно в кровь.
Для промывания используют прохладную слабосоленую кипяченую воду.**
- 4. Рвотный рефлекс вызывают надавливанием пальцами на корень языка.**
- 5. При заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При отсутствии нашатыря растереть мочки ушей, пощекотать носовые ходы платком, травинкой. Подобные действия стимулируют дыхательный и сосудодвигательный центры, препятствуют утрате сознания.**
- 6. При отсутствии дыхания и кровообращения приступайте к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.**

Отравление угарным газом

Что происходит в организме человека при воздействии на него угарного газа

Угарный газ (CO)

Один из наиболее токсичных компонентов продуктов горения, входящих в состав дыма. Выделяется при тлении и горении почти всех горючих веществ и материалов

Воздействие угарного газа

2 Попадая в кровеносную систему, угарный газ связывается с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин

Гемоглобин – сложный железосодержащий белок, обеспечивающий перенос кислорода в ткани. Содержится в эритроцитах

3 Карбоксигемоглобин блокирует передачу кислорода тканевым клеткам. Наступает гипоксия



1 Угарный газ и кислород попадают в дыхательную систему человека



Карбоксигемоглобин – труднорастворимое соединение гемоглобина и угарного газа

Гипоксия – состояние кислородного голодания как всего организма в целом, так и отдельных органов и тканей

Наиболее чувствительными к гипоксии являются центральная нервная система, сердце, ткани почек, печени

Симптомы отравления угарным газом

(содержание CO)

Легкое отравление

0,08%

Головная боль, удушье, стук в висках, головокружение, боли в груди, сухой кашель, тошнота, рвота, зрительные и слуховые галлюцинации, повышение артериального давления

Отравление средней тяжести

до 0,32%

Двигательный паралич, потеря сознания

Тяжелое отравление

выше 1,2%

Потеря сознания после 2-3 вдохов, судороги, нарушение дыхания (человек умирает менее чем через 3 мин.)

Первая помощь



Вызвать врача

До приезда врачей:



В легких случаях отравления дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт на ватке, выпить кофе или крепкий чай



При сильном отравлении, пострадавшего вынести на свежий воздух или надеть изолирующий противогаз, освободить от стесняющей дыхание одежды, придать телу удобное положение, при необходимости сделать искусственное дыхание

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ:

1 Вытащите его



или

РУЧКОЙ-ЛАССО



НИТКОЙ



ПИНЦЕТОМ



2 Вытащить нужно вместе с головой! (Чтобы не загноилась ранка.)

3 Голова клеща оторвалась? Вынимайте ее иголкой, как занозу!



4 Отвезите клеща на анализ в лабораторию санэпидемстанции.



5 **НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**



6 Через 10 дней после укуса сдайте кровь на боррелиоз и энцефалит.

7 Еще через 2-3 недели сдайте анализы на антитела к вирусу клещевого энцефалита и вирусу боррелиоза, – для подтверждения диагноза и оценки иммунитета вашего организма.

Действия при укусах жалящих насекомых

- 1. Удалите застрявшее в ранке жало (при укусе ос оно не остается).**
- 2. Приложите к поврежденному месту ватку, салфетку или носовой платок, смоченные одеколоном, водкой, спиртом либо раствором перекиси водорода, пищевой соды (0,5-1 чайная ложка на стакан воды) или нашатырного спирта, разведенного водой в соотношении 1:1.**
- 3. От зуда избавят слабые гормональные мази и кремы (гидрокортизон, синафлан, аллергодил, элоком).**
- 4. Местные (кожные) аллергические реакции снимаются антигистаминными препаратами (супрастин, пипольфен, тавегил, фенкарол).**
- 5. В тяжелых случаях (отек Квинке, отек гортани, астматический приступ) пострадавшего надо немедленно доставить в медучреждение.**

Действия при укусах змей

- 1. Уложите пострадавшего в тень так, чтобы голова была ниже уровня тела, с целью улучшения мозгового кровообращения;**
- 2. Незамедлительно приступите к отсасыванию яда из ранки укуса. Энергичное раннее отсасывание в течение 5-7 минут дает возможность удалить до 40% яда, однако через 15-30 минут удаётся удалить только 10% яда. При укусе в руку отсасывание может проводить сам пострадавший. При наличии ран во рту или кариозных зубов отсасывание ртом недопустимо;**
- 3. Придайте неподвижность пораженной конечности (наложением шины и др.) для уменьшения поступления яда в лимфатическую систему;**
- 4. Обеспечьте покой пострадавшему;**
- 5. Дайте обильное питье (крепкий чай, кофе);**
- 6. Обработайте место укуса антисептиками и наложите тугую стерильную повязку;**
- 7. Как можно быстрее доставьте пострадавшего в лечебное учреждение.**

Укусы змей. Лечение. Первая помощь при укусе:

НЕЛЬЗЯ!



Разрезать место укуса крестообразно или вырезать пораженный участок. Порезы случайными предметами (ножами, осколками стекла) приводят к инфекциям, к повреждению вен, сухожилий.



Прижигать ранку раскаленными на огне предметами, угольями от костра, порохом. Ядовитые зубы змей достигают сантиметра в длину, яд вводится глубоко в мышечную ткань.

Опасно и бесполезно прижигать место укуса едким калием, азотной, серной и карболовой кислотами.



Нельзя накладывать жгут выше места укуса. Наложение жгута на пораженную конечность ухудшает состояние пострадавшего, провоцирует гангренозные явления (особенно при укусах гюрзы, гадюк), повышает возможность летального исхода.



Помните, что алкоголь не является противоядием, а, наоборот, затрудняет выведение яда из организма, усиливает его действие.

6 главных правил поведения при нападении собаки



1. Стойте спокойно. Страх и агрессия разозлят собаку еще больше.



2. Не убегайте от собаки и избегайте зрительного контакта; медленно отойдите от животного.



3. Если вы видите, что собака собирается напасть, поместите что-нибудь между вами — палку, пиджак, что-то, что защитит вас.



4. Когда собака нападает, используйте палку или камень в качестве оружия. Старайтесь целиться в глаза и бейте по горлу.



5. Если укус неизбежен, подставьте предплечье, оставив 3 конечности свободными для того, чтобы напасть на собаку и защитить лицо и живот.



6. После нападения обратитесь ко врачу по поводу бешенства и других заболеваний, переносчиками которых являются собаки. Обратитесь в полицию и службу отлова бездомных животных.

Действия при укусе собаки

1



Промыть рану теплой водой с мылом

Желательно использовать хозяйственное, так как в нем больше щелочи. Также рану можно обработать 40-70 градусным спиртом или настойкой йода.

2



Как можно быстрее обратиться за медицинской помощью

И не важно, укусил вас дикий зверь или домашний питомец - обязательно обратитесь к врачу.

3



Провести курс антирабического лечения

Сначала вводится вакцина вместе с антисывороткой - антитела помогают уничтожить вирус. Потом делают еще 5-6 инъекций вакцины в плечо по определенной временной схеме. Во время вакцинации и в течение 6 месяцев после последней прививки запрещено употребление алкоголя.

4



Животное желательно показать ветеринарам

Собаки, кошки и другие животные, покусавшие людей или других животных, обычно находятся на карантине под наблюдением специалистов в течение 10 дней. Этим правилом не стоит пренебрегать, так как возбудитель бешенства может находиться в слюне больного животного за 10 дней до появления первых признаков заболевания.

То есть зверь может вести себя вполне «нормально» – но уже быть заразным.

Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.

Разрешается



выводить собак
только на поводке,
длина которого
позволяет
контролировать
поведение собаки



выгуливать собак без
намордника и
поводка только в
специально
отведенных для этой
цели местах

одному хозяину выгуливать не больше
двух собак

Запрещается



содержать кошек и собак в коммунальных квартирах без согласия соседей



натравливать собак на людей и животных, провоцировать собак на агрессивное поведение



оставлять животных без присмотра в закрытых транспортных средствах на срок более 1 часа при температуре ниже 0° или выше +25°



использовать кошек и собак для получения из них мяса и пушно-мехового сырья



выгуливать собак на детских площадках, территориях учреждений здравоохранения, образования, культуры (кроме городских парков) и спорта



позволять животным загрязнять общественные места и придомовые территории (в случаях загрязнения следует производить уборку)



выгуливать собак весом более 15 кг или собак, представляющих угрозу окружающим, лицам младше 14 лет и лицам, находящимся в состоянии опьянения

Правила действий по обеспечению личной безопасности в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.

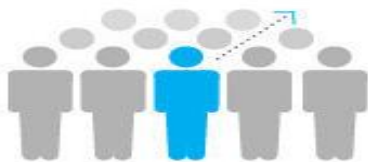
Правила поведения в толпе

1



Не идти против толпы

2



При необходимости пересечь толпу делать это надо по диагонали

3



Не толкаться, не напирать на идущих впереди

4



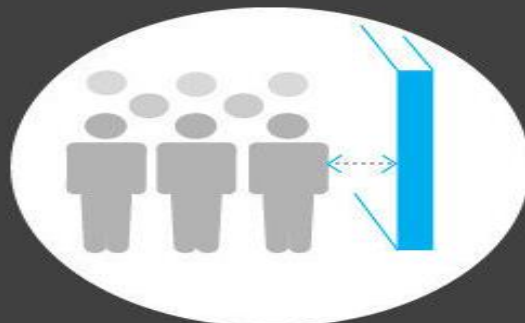
Возможные толчки сзади и сбоку сдерживать согнутыми в локтях и прижатыми к телу руками. Кулаки направить вверх, чтобы защитить грудную клетку; можно сцепить ладони в замок перед грудью

5

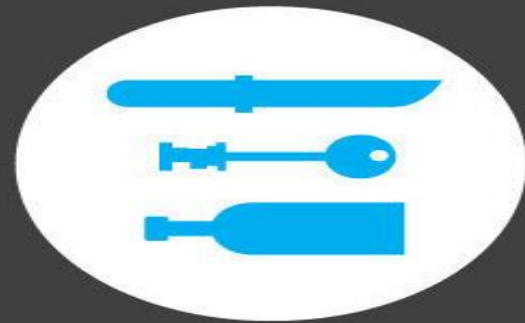


Использовать периферийное зрение, чтобы, не поворачивая головы, видеть ситуацию по сторонам

Если вы оказались в толпе против вашего желания:



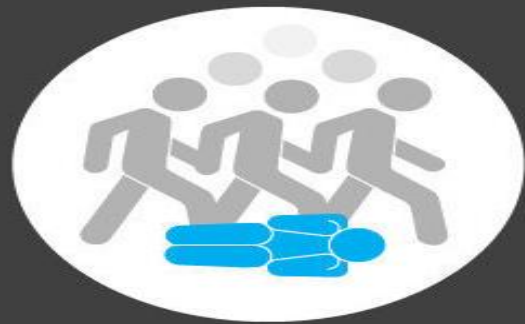
держитесь подальше от стен, выступов, решеток



выньте из карманов предметы, которые при давке могут нанести травмы



снимите шарф, наплечную сумку, все, что может сдавить горло, грудь, конечности



если вы упали в толпе, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, ладонями прикройте затылок и ждите, когда станет достаточно просторно, чтобы подняться

Постарайтесь сохранять устойчивость, шагайте в ногу с идущими рядом, внимательно смотрите под ноги. Помните, что главное – это не упасть.



БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Простые правила:



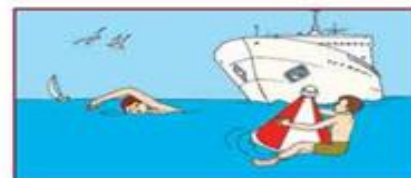
Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах! Не известно, что может оказаться на дне!



Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки.



Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны.



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрасах и автомобильных камерах.



Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. Не купайтесь, если температура воды ниже 18°.



Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

Оказание первой помощи:



Используйте для спасения любые подручные средства!



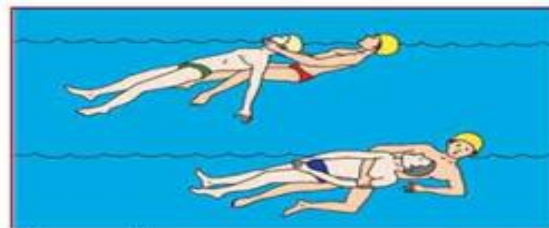
Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия подмоги!



Поднимайте упавшего из воды только с кормовой части тонущего средства!



Не оставляете попыток достать утопающего со дна.



Не давайте утопающему схватить вас. Следите за тем, чтобы его голова постоянно находилась над водой!



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка!

В любой ситуации на воде главное не паниковать!

Что предпринять если человек тонет:

- Воспользоваться плавсредствами (лодка, надувной матрас, автомобильная камера и т.д.)
- При отсутствии плавсредств к утопающему следует плыть вдвоем, втроем
- Оставшиеся на берегу вызывают "Скорую помощь"

Действия:



Приблизившись к тонущему, объясните ему, чтобы он ухватился за ваше плечо одной рукой и активно работал ногами



Если слова не помогают, схватите тонущего за волосы или обхватите одной рукой вокруг шеи, приподнимите над водой лицо и тащите на берег

Первая помощь:

Пострадавший в сознании

- Снять мокрую одежду и переодеть в сухое белье
- Тепло укутать
- Напоить горячим чаем или кофе

Пострадавший в бессознательном состоянии



Очистить полость рта от ила и тины

Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Необходимо стать на одно колено, пострадавшего положить животом на свое бедро, надавливая на спину пострадавшего, сжимать его грудь

После того как вода выпечет



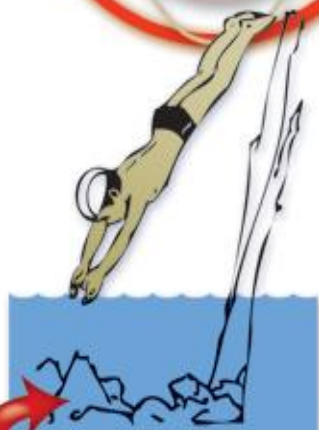
Пострадавшего уложить на спину



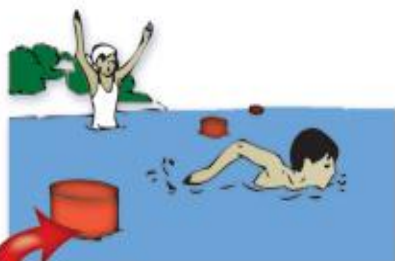
Если нормальное дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание

Безопасность на воде

Во избежания несчастных случаев нельзя:



Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно



Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы



Устраивать на воде опасные игры



Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и кругах, если вы не умеете плавать



Купаться в неустановленных местах



Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды



Купаться в воде при температуре ниже +18°C



Подавать ложные сигналы тревоги



Кататься на самодельных плотках



Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам



Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах **ИНФОРМИРУЕТ**



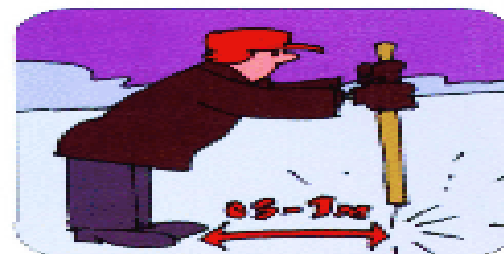
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ ВОДОЁМА



**НЕ ВЫХОДИТЕ
НА ЛЕД**
при оттепели



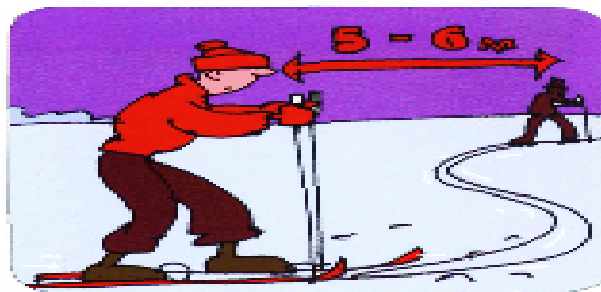
**НЕ ВЫХОДИТЕ
НА ЛЕД**
поодиночке в
вечернее и ночное
время (особенно в
незнакомых местах)



При выходе на лед убедитесь в его прочности. Прочность проверяйте пешней (бить пешней следует на расстоянии 0,5 – 1 м перед собой).
Не проверяйте прочность льда ударом ноги!



Передвигайтесь по возможности по проложенной тропе



При групповом переходе по льду на лыжах используйте проложенную лыжню, передвигайтесь на расстоянии 5-6 м друг от друга



Катайтесь на коньках только на специально оборудованных площадках



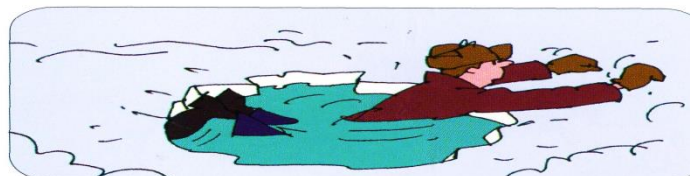
Московская городская поисково-спасательная служба на водных объектах **ИНФОРМИРУЕТ**



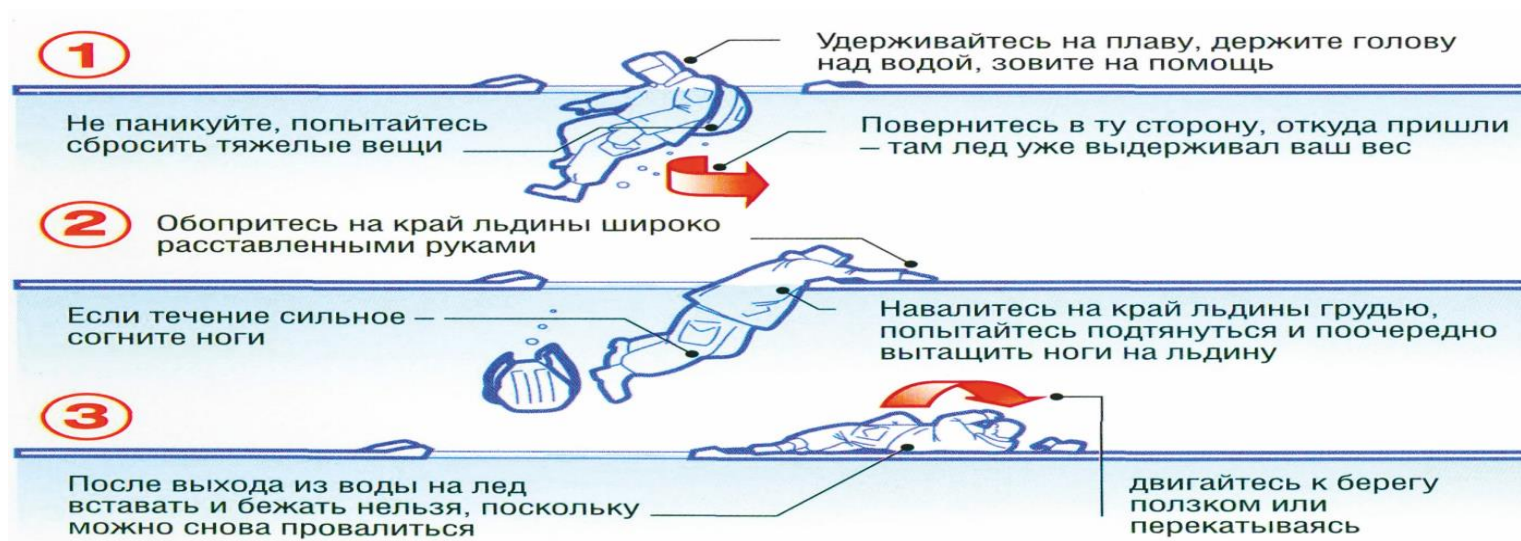
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД?



Не поддавайтесь панике!
Почти 90% людей
выбирались из подобных
ситуаций



Выбирайтесь с той стороны, где лед наиболее крепок (наползайте на лед грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление на кромку льда). Ногами упирайтесь в противоположный край полыньи, если это возможно



Правила обеспечения безопасности в лесу

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС:



одевайтесь ярко, чтобы быть заметнее;



сообщите родственникам (соседям, друзьям), в какой район собираетесь и когда вернетесь;



обратите внимание на ориентиры поблизости: река, дорога, ж/д станция.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ:

- не поддавайтесь панике;
- ищите тропинку, просеку или линию электропередач;
- если нашли ориентир - идите прямо на него;
- не переходите водоем, особенно болото, идите вдоль или от него.

ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ ЗАНОЧЕВАТЬ В ЛЕСУ:

- разожгите костер на высоком месте, вблизи большого дерева;
- ложитесь лицом к костру;
- постарайтесь не спать - возможно, вас уже ищут.

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:



сотовый телефон;



свисток*;



необходимые лекарства, в т.ч. бинт с йодом;



теплые вещи и дождевик;



спички в водонепроницаемой упаковке;



небольшой запас денег.

** с его помощью можно подать сигнал, если голос охрип.*

СОВЕТ БЛИЗКИМ:

если стало известно, что человек из леса не вышел, безотлагательно обращайтесь в милицию.

**Способы предотвращения и преодоления
паники и панических настроений в
опасных и чрезвычайных ситуациях.**

Механизм развития паники

1. «Шокирующий стимул», запускающий механизм паники (внезапная вспышка, взрыв, громкие звуки, землетрясение).
2. Воссоздание образа опасности (он может быть самым различным), который «накладывается» на общее состояние психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося.
3. Активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования.
4. Следующее за этим паническое поведение.



Способы преодоления паники

Наиболее эффективный способ преодоления паники – это закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов. Такое дыхание успокаивает нервную систему.

Способы преодоления панических настроений

- **Отвлечь внимание людей от источника страха;**
- **Переключить внимание с паникера на человека трезво мыслящего, обладающего хладнокровием;**
- **Команды и распоряжения отдавать громким, властным голосом;**
- **Паникеров изолировать от основной массы людей;**
- **Вовлечь всех в борьбу с опасностью;**
- **Каждому поручить конкретный участок работы;**
- **Если паника охватила значительное количество людей, необходимо разделить их на группы.**