**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЯМ В ЧС**

***1.ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ***

Во многофакторной системе «человек-среда» современный человек постоянно подвергается риску возникновения опасностей, угрожающих его здоровью и жизни.

*Личностные качества человека –* темперамент, характер, способности – во многом определяют устойчивость его организма к внешним раздражителям и эффективность действий по обеспечению личной и общественной безопасности.

**Темперамент –** динамические индивидуальные особенности действия личности.

**Характер -**  система мотивов и способов поведения, образующие склад личности.

**Способности –** индивидуальные свойства, характеризующие продуктивность действий личности.

Основная форма обучения населения действиям в экстремальной обстановке – практические занятия, тренировки и учебных учреждения. Подготовка населения осуществляется в учебных учреждениях, а также по месту работы и жительства.

***2.ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ***

Выживание человека в критической ситуации во многом зависит о его своевременных и правильных действий до подхода сил спасения, готовности и способности самостоятельно вести борьбу за выживание.

**Страх –** это длительный эмоциональной процесс, порождаемый у человека действительной или мнимой опасностью

Учитывая, что ЧС возникают, как правило, внезапно, в начальный период у психологически неподготовленных людей может возникнуть состояние страха, которое вызывается чрезвычайно сильными, опасными для жизни внешними раздражителями.

Одной из глубоких форм страх является *психологический шок –* временная утрата всякой способности психологической деятельности.

**Паника –** это групповое поведения людей, оказавшихся перед лицом возникшей опасности, затрагивающей их интересы.

*Причинами, вызывающими панические настроения,* при возникновении ЧС, помимо индивидуальных, психических особенностей личности, являются неожиданность возникновения опасности, незнание ее характера, дальнейшего развития, возможных последствий, отсутствие навыков и опыта действия в создавшейся обстановке, пренебрежение мерами безопасности, требованиями организаторов и руководителей проводимых мероприятий, низкая морально-психологическая подготовка. Панику, как и страх, легче предупредить, чем остановить.

Паника при ЧС проявляется как эффективное беспорядочное бегство от опасности, когда людьми руководит не сознание, а инстинкт самосохранения.

***3.ОСОБЕННОСТИ ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЧЕРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО И ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА***

Основание рекомендации населению по действиям во время землетрясения:

-не паниковать;

-в случае если землетрясение началось серией небольших толчков либо при нахождении в непосредственной близости от выхода немедленно покинуть здание, остерегаясь стекла, обломков облицовки и камне, падающих вдоль стен;

-при нахождении вдали от выхода или на верхних этажах следует искать спасение в том помещении, где застало землетрясение, заняв безопасное место (в проеме двери, углу, под столом);

-остерегайтесь окон, застекленных дверей и стен, угловых комнат;

- не пользоваться лестницами и лифтами;

-если землетрясение застало на улице, отойти подальше от зданий, столбов и провод линий электропередачи;

-по окончании толчков немедленно покинуть здание, выключив свет, газ и воду, и больше в него не входить, так как возможно повторные толчки, способные завершить начавшееся разрушение здания.

Население, проживающие в оползне-, селе- и обвало- опасных зонах, должны знать очаги, возможные направления и характеристики опасных явлений.

Население опасных горных районов обязано проводить мероприятия по укреплению домов и территории.