**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ.**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ**

Появление толпы возможно в местах массового скопления людей. Как правило, это происходит на праздниках, концертах, гуляньях, у стадионов после окончания спортивных матчей.

Пока тысячи людей соблюдают установленный порядок поведения или движутся равномерно по отведенным маршрутам, ситуация относительно безопасна. Но при возникновении какого-то инцидента или препятствия на пути, толпа превращается в источник повышенной опасности для здоровья и жизни человека. Остановить возбужденных людей или управлять их действиями очень трудно. Иногда это практически невозможно.

По мнению психологов, толпа - одно из наиболее опасных явлений городской жизни. Что характерно, она не учитывает интересы отдельных людей, в том числе сохранность их жизни.

Большое скопление народа обезличивает. Человек ведет себя, как все. И противостоять влиянию толпы сложно. Парадокс в том, что нормальные законопослушные люди в толпе могут вести себя агрессивно и разрушительно, совершенно не контролируя свои действия и поступки. Ведь толпа порождает в человеке ощущение безнаказанности. А это чревато тем, что далеко не лучшие, но скрытые его пороки выплескиваются наружу, представляя опасность для окружающих.

Чтобы избежать возможных неприятностей, каждому необходимо знать основные правила поведения в местах большого скопления людей.

**Самое первое и главное правило** - старайтесь по возможности избегать больших скоплений людей.

Если вам это не удалось то **при приближении толпы необходимо:**

- быстро уйти в боковые улицы и переулки, в том числе, через проходные дворы;

- зайти в подъезды или подняться на козырьки подъездов.

**НЕЛЬЗЯ:**

- убегать от толпы в сторону ее движения;

- уходить в тупиковые, сужающиеся и перекопанные улицы;

- идти против движения скопления людей.

**ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ОКАЗАЛИСЬ В ТОЛПЕ:**

1. Главное, что вы не должны делать - оказывать физическое сопротивление, пытаться сдерживать соседей, хвататься за случайные неподвижные предметы (деревья, столбы, ограду), стараться затормозить общее движение. В этой ситуации нужно не сопротивляться, а попытаться сориентироваться и наметить тенденцию к движению в сторону, тогда, как правило, поток сам вынесет человека к периферии.
2. Сгруппируйтесь, расправьте плечи, раздвиньте локти, можно руки выставить перед грудью со сцепленными в замок пальцами и попытайтесь «выдавиться» над толпой, самое главное защитить грудную клетку от сдавливания и постарайтесь не упасть.
3. Родители должны попытаться, повернувшись лицом к лицу и упершись друг в друга, согнутыми в локтях и прижатыми к корпусу руками, поместить ребенка между собой (если родитель один - поднять ребенка над собой).
4. Избавьтесь от острых, режущих и колющих предметов, шарфов, галстуков, цепочек.
5. Старайтесь, пока возможно, стоять на земле двумя ногами – так устойчивее, избавьтесь от неустойчивой, на высоких каблуках обуви, не нагибайтесь за уроненными вещами. Потянувшись за упавшим предметом, вы рискуете упасть и быть затоптанным или покалеченным. Люди, спасающиеся бегством, даже не заметят вас.
6. Основная задача человека попавшего в толпу, выбрать наиболее безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград. Самые опасные места, которые надо избегать во время всеобщего бегства: пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы и находиться рядом со стеклянными витринами.
7. Если вы чувствуете, что обстановка в месте скопления накаляется, а бежать некуда, проявите актёрское мастерство: изобразите сердечный приступ или рвотные позывы. Люди сами расступятся и вокруг образуют коридор, через который вы сможете покинуть опасное место. Лучшим поведением в возникшей опасности - это успокоиться и принять трезвое решение. Порой хватает десятка секунд, что бы осмотреться, найти безопасный путь и спастись.
8. Если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению, тем более не против или поперёк основной массы. Постарайтесь, что бы вас ни оттеснили к центру, где давят со всех сторон и выбраться оттуда будет очень тяжело. Также надо быть не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене или забору. Не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы у вас не хватит сил за них удержаться, а руки могут сильно пострадать.
9. Если вы оказались плотно зажатым в толпе, то помните, вы уже не упадете, а вот опасность быть раздавленным массой тел вполне реальна. Самые уязвимые места при этом - рёбра, живот, грудь. Чтобы вас не сдавили с боков, освободите руки от всех предметов, согните руки в локтях и прижмите к бокам, напрягите все мускулы, застегните одежду на все пуговицы. И таким образом следуйте в толпе пока обстановка не улучшится и можно будет двигаться к выходу.
10. Если вы упали, попытайтесь резким скачком подняться на ноги, в этой ситуации вы не должны брезговать ни чем - цепляйтесь за людей, одежду. Если это не получилось и толпа продолжает топтать вас лежачего, то нужно принять позу эмбриона - свернуться калачиком, подбородок прижать к груди, колени к голове, руками прикрыть голову. Переждите людской поток и идите в медпункт.
11. Если массовое скопление людей пытаются разогнать полицейские или войска, не бегите к ним навстречу, пытаясь найти помощь или объяснить вашу невиновность. В этот момент никто не будет в том разбираться, а вот удар дубинкой получить очень даже возможно.
12. Не вмешивайтесь в происходящие стычки.

Чтобы **действовать адекватно в экстремальной ситуации**, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:

1. прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;
2. попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;
3. приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;
4. определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.
5. Многие допускают одну из двух ошибок — переоценивают свои возможности, либо сильно их занижают. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя.
6. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило — понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

Ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома. Если это помещение, в котором хозяином положения является угрожающий, само по себе незнание обстановки во многом может сковывать ваши действия. Экстремальная ситуация может по-разному восприниматься и на улице. В темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.

Важна оценка количества людей, реально угрожающих вам. Характер взаимоотношений между ними может подсказать, кто в группе главный, впервые ли эти люди совершают нападение, или они действуют как слаженная преступная группа. При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенно реагировать на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия. Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать. Если паника возникла на улице, и нет других угрожающих факторов, спокойно объясните ситуацию и выведите людей из опасного места.

**ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ**

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Но все же есть несколько универсальных правил.

1. Постарайтесь соблюдать спокойствие и не показывать своего страха.
2. Не оказывайте террористам сопротивления, не пытайтесь вступать с ними в беседу, не стремитесь разжалобить их или отговорить от выполнения намеченного ими плана. Выполняйте их требования и не реагируйте на их действия в отношении других заложников. Не нарушайте установленных террористами правил, чтобы не спровоцировать ухудшения условий вашего содержания. Не следует, например, пробовать связаться с родными, или правоохранительными органами. Если об этом станет известно вашим похитителям, они воспримут это как неподчинение и, как минимум, сделают режим вашего содержания более жестким.
3. Может наступить такой момент, когда забота о состоянии собственного духа и тела станет казаться вам бессмысленной. Тем не менее, в такой ситуации очень важно не забывать о личной гигиене, делать физические упражнения. Нельзя позволять себе сосредотачиваться на переживаниях. Способов отвлечься существует немало: пытайтесь придумать себе какую-либо игру, вспоминать полузабытые стихотворения, анекдоты и т.п. Для верующих большим подспорьем является молитва.
4. Пребывание в заложниках наносит психическую травму даже весьма стойким людям. Освобожденных нередко тяготят чувство вины и стыда, утрата самоуважения, разного рода страхи. Помните, что это нормальная для бывших заложников реакция. Для возвращения к нормальной жизни требуется довольно длительный период. Заложники обычно находятся в условиях резкого ограничения свободы перемещения и отсутствия средств связи. Они не располагают информацией о том, что происходит во внешнем мире, как развиваются события вокруг захвата. Это осложняет принятие решений. Если заложнику разрешили вступить в контакт с родными, следует успокоить близких и попросить приложить максимум усилий для освобождения. Также при разговоре с родственниками надо объяснить, если вы имеете такую информацию, каковы требования похитителей.

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ЗАХВАТЕ**

Когда происходит захват заложников следует помнить, что:

1. Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия.
2. Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но помните, что освободят вас обязательно.
3. Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.
4. Если начался штурм, необходимо упасть на пол и закрыть голову руками, старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов.
5. Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы.
6. Если вы получили ранение, главное — постараться остановить кровотечение, перевязав рану. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.
7. Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.
8. Не старайтесь самостоятельно оказать сопротивление террористам.
9. Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.
10. Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.

**ПСИХОЛОГИЯ ЗАЛОЖНИКА**

Оказавшийся в заложниках человек сначала не может поверить в то, что это произошло. Случившееся кажется ему дурным сном, однако, несмотря на это, нужно сразу начинать строго придерживаться правил, которые позволят вам сохранить жизнь и здоровье — и свое, и чужое.

1. Во время захвата важно не потерять разум. У некоторых из ставших заложниками может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. В таком случае человек бросается бежать, даже когда это бессмысленно, кидается на террористов, борется, пытается выхватить у боевиков оружие. Взбунтовавшегося заложника террористы, как правило, убивают, даже если не планировали убийств и рассчитывали только шантажировать власти.

После первого такого убийства ситуация меняется. Вина террористов перед законом возросла — они уже чувствуют себя обреченными и ожесточаются. В свою очередь заложники, увидев свою вполне вероятную участь, получают сильнейшую психическую травму. Их психику начинает разрушать ужас.

1. В случае, если вы уже захвачены, и возможность бежать, которая, как правило, есть только в первый момент, пропала, не нужно проявлять никакой активности. Террористы, как правило, находятся в состоянии сильнейшего стресса. Нередко многие из них впервые оказываются в такой ситуации, их нервная система перенапряжена, а психика работает на пределе. Они тоже боятся, и их страх выливается в агрессию. Активное поведение заложников может напугать террористов, и в ответ они проявят жестокость. Чем меньше у них страха, тем меньше будет и агрессии.
2. На каждое значительное движение, которое вы собираетесь произвести, следует просить разрешения. Если кто-то из заложников, даже из лучших побуждений, проявляет активность, его необходимо успокоить, удерживать, не давать кричать и ругаться. С первых дней у заложников начинается процесс адаптации — приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. Однако дается это ценой психологических и телесных нарушений. Быстро притупляются острота ощущений и переживаний, таким образом, психика защищает себя. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается, как обыденность. Главное при этом окончательно не утратить человеческий облик.

Как удержаться? Многие эксперты отмечают, что те несчастные люди, с которыми в заложниках оказались их дети, как правило, оказываются избавлены от распада личности и потери человеческого лица. По возможности не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь. Даже мелочь — понимающий взгляд, слово поддержки — будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче. Это первый шаг к вашему спасению. Обратите внимание на людей, которые впали в ступор: не пытайтесь вывести их из этого состояния — лучше, если будет возможность, накормить их, напоить, помочь устроиться поудобнее.

1. Тем не менее, заложникам, как правило, не удастся избежать апатии и агрессивности, возникающих у них довольно скоро. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно ругаться с соседями, иногда даже со своими близкими. Такая агрессия помогает снимать эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека. Апатия — это тоже способ уйти от страха и отчаяния. Но и апатия нередко прерывается вспышками беспомощной агрессивности.

Полностью этого не избежать. Тем не менее, можно и необходимо избегать пробуждения садизма — стремления в «праведном гневе» наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего по своей вине, или делающего что-то не то, или не так. Остерегайтесь присоединяться к проявлениям садизма своеобразных лидеров, которые могут выделиться из числа заложников — психологические последствия этого могут преследовать вас долгие годы.

1. Заложники иногда могут совершить еще одну серьезную ошибку. В сознании человека может возникнуть представление, что всё не столь ужасно, и надо только, с одной стороны, понять террористов, а с другой — слезами разбудить в них сочувствие. Однако это вредная иллюзия.

Симпатии к террористам могут стать вашим первым шагом к предательству по отношению к другим заложникам и распаду личности. Не думайте, что хоть на минуту боевики при этом станут воспринимать вас как-то по-новому. Ситуация, в которой вы окажетесь, станет, по большому счету, еще более ужасной. Постоянная угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию и других явлений. Может казаться, что вы слышите звуки вроде бы начавшегося штурма, голоса отсутствующих людей, видите нечто странное в темноте. Однако это не признак помешательства, а расстройство, которое пройдет не позже чем через две недели после освобождения.

**ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ**

Как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов. Чтобы облегчить возвращение к нормальной жизни и первых и вторых, их родственникам и знакомым рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Нельзя делать вид, что ничего не произошло, но не следует и досаждать расспросами.
2. Не следует пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
3. Даже если человек говорит, что он в полном порядке, это может означать, что неразрешенная психологическая проблема просто уходит вглубь и потом обязательно проявится снова.
4. Не мешайте человеку «выговорится». Не нужно его останавливать, даже если он снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.
5. Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Если рассказчик начинает плакать — не останавливайте его, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним — близкие люди.
6. Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Не мешайте выплеснуть этот гнев. В таком случае весьма полезно, если человек жестикулирует, топает, или бьет кулаками подушку.
7. Нельзя надолго оставлять пострадавшего одного, позволяя ему замыкаться в себе.