

## **Советы психолога при террористической угрозе.**

Страх перед террористическим насилием совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может перерасти в ужас, а он в свою очередь проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством.

Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Чтобы действовать правильно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать ниже указанному алгоритму:

- проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались, прежде, чем принимать какое – то решение;
- по возможности попробуйте оценить человека, противостоящего вам, обратите внимание на физические и психические данные, его настроение, особенности в поведении;
- приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;
- определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Главное правило вашей безопасности – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза жизни и здоровью, и можно ли этой ситуации избежать.