

# Правила поведінки в натовпі. Паніка





# Види наговпів





1. **Випадковий натовп** можна спостерігати на місці дорожньо-транспортної аварії. Він складається із зацікавлених перехожих, які затрималися на деякий час.







***2. Експресивний натовп*** - це сукупність людей, що відкрито виражають свої емоції: радість, горе, гнів, заперечення.





**3. Конвенційний**  
**натовп** складається з  
людей, що поєднані  
спільними інтересами  
та дотримуються  
низки правил. Та лише  
до певного моменту  
конвенційний натовп  
діє відповідно  
правилам





- **Діючий натовп.** У свою чергу, діючий натовп поділяють на чотири підвиди: *агресивний, панічний, здирницький та бунтівний.*



**1. Агресивним натовпом** рухає ненависть та гнів. Це маса людей, яким притаманна жага вбивств та руйнувань.

**2. Панічний натовп** поєднує людей, що намагаються уникнути небезпеки, реальної або вигаданої.





3. Люди, що належать до **здирицького натовпу**, прагнуть до надбання певних матеріальних цінностей - це можуть бути звичайні мародери.





Якщо ви збираєтеся на мітинг, концерт, стадіон, будьте готові до того, що скупчення людей в будь-який момент може перетворитися у натовп.



У разі виникнення будь-то інциденту або перешкоди на шляху, натовп перетворюється на джерело підвищеної небезпеки для здоров'я і життя людини.



# Як же правильно поводитись у натовпі?

1. Заздалегідь вивчіть шляхи можливої евакуації при відвідуванні місця передбачуваного скупчення людей. При цьому не залишайте без уваги паркани, сходи, двори, вікна, запасні виходи і маршрути.

2. Займіться власною зовнішністю. Волосся зберіть у «хвіст». Позбавтесь від речей, які заважають вашим рухам, — перш за все від окулярів, краваток.







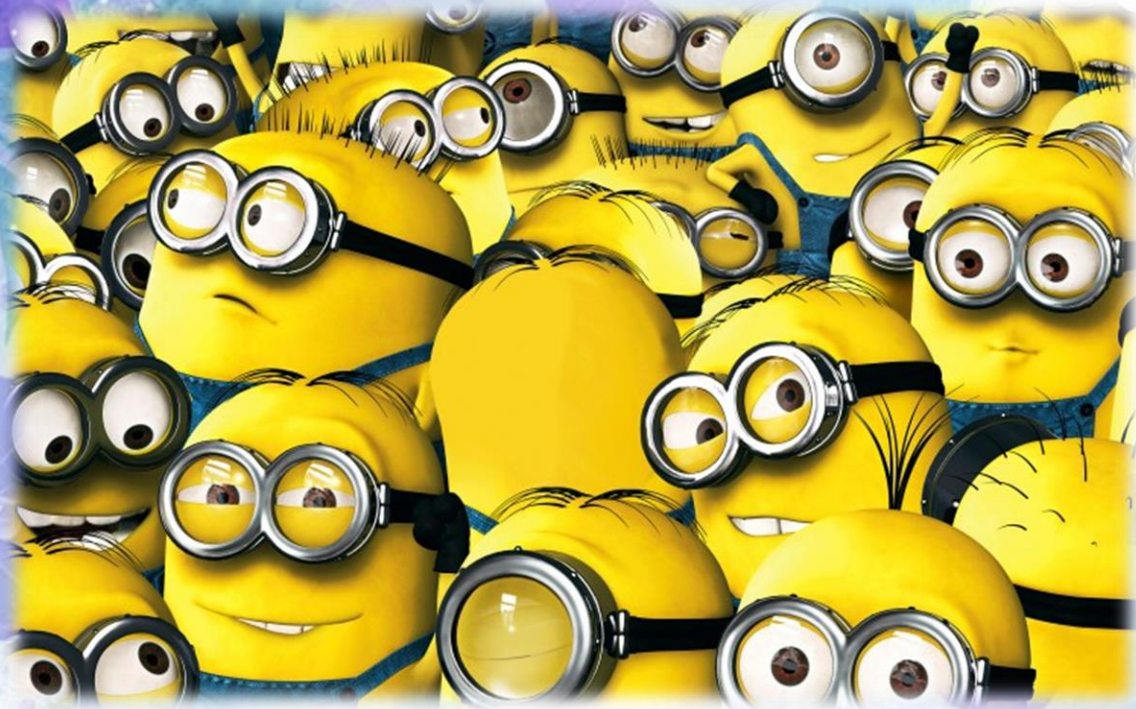
**НЕБЕЗПЕЧНО!**

3. В екстремальній ситуації небезпечна навіть авторучка або гребінець у нагрудній кишені. Застебніть блискавки і гудзики на одязі, закрийте усі кишені, вільні краї шнурків заправте в черевики. Не одягайте довгий одяг та шарфи.
4. Не можна стояти біля стін, металевих парканів, вітрин, до яких можуть притиснути.



5. Рухайтесь повільно, разом з основним потоком.  
Розрахуйте, куди прямує натовп.

6. Рухайтесь тримаючи руки зігнутими в ліктях і притискаючи їх до тіла. Якщо з Вами група людей, можна спробувати рухатись «клином».







7. Перетинати натовп потрібно по діагоналі або дотичній. Ні в якому разі не йдіть проти натовпу.

8. Не дивіться в очі людям у натовпі, щоб не викликати агресію, погляд повинен бути спрямований трохи нижче особи з включенням так званого периферійного зору.



8. Якщо Ви впали, то забудьте про цілісність одягу, сумки. Захистіть руками голову, зігніть ноги і підтягніть до живота, підіймайтеся швидко по ходу натовпу.

9. Не привертайте до себе уваги висловлюваннями політичних, релігійних та інших симпатій.

10. Не допускайте відвідування дітьми місць скупчення людей.









## • ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ У НАТОВПІ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАХОДІВ

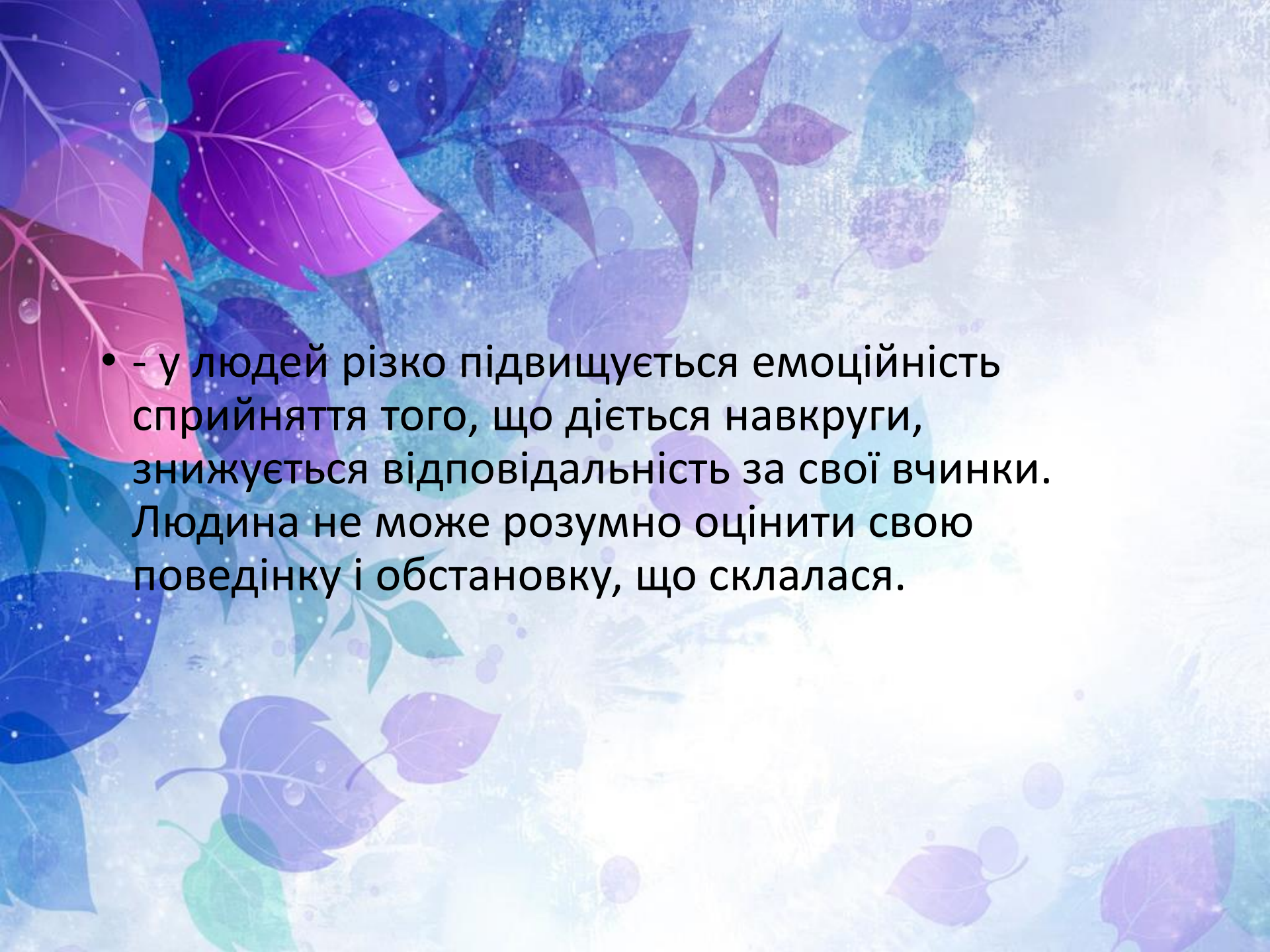
- **Натовп** - особливий біологічний організм, що діє за своїми законами і не завжди враховує інтереси окремих осіб, в тому числі і їх життя.

## • ПСИХОЛОГІЯ НАТОВПУ:

- - почуття страху, що охоплює групу людей, миттєво передається іншим і переростає в некерований процес – паніку;

-



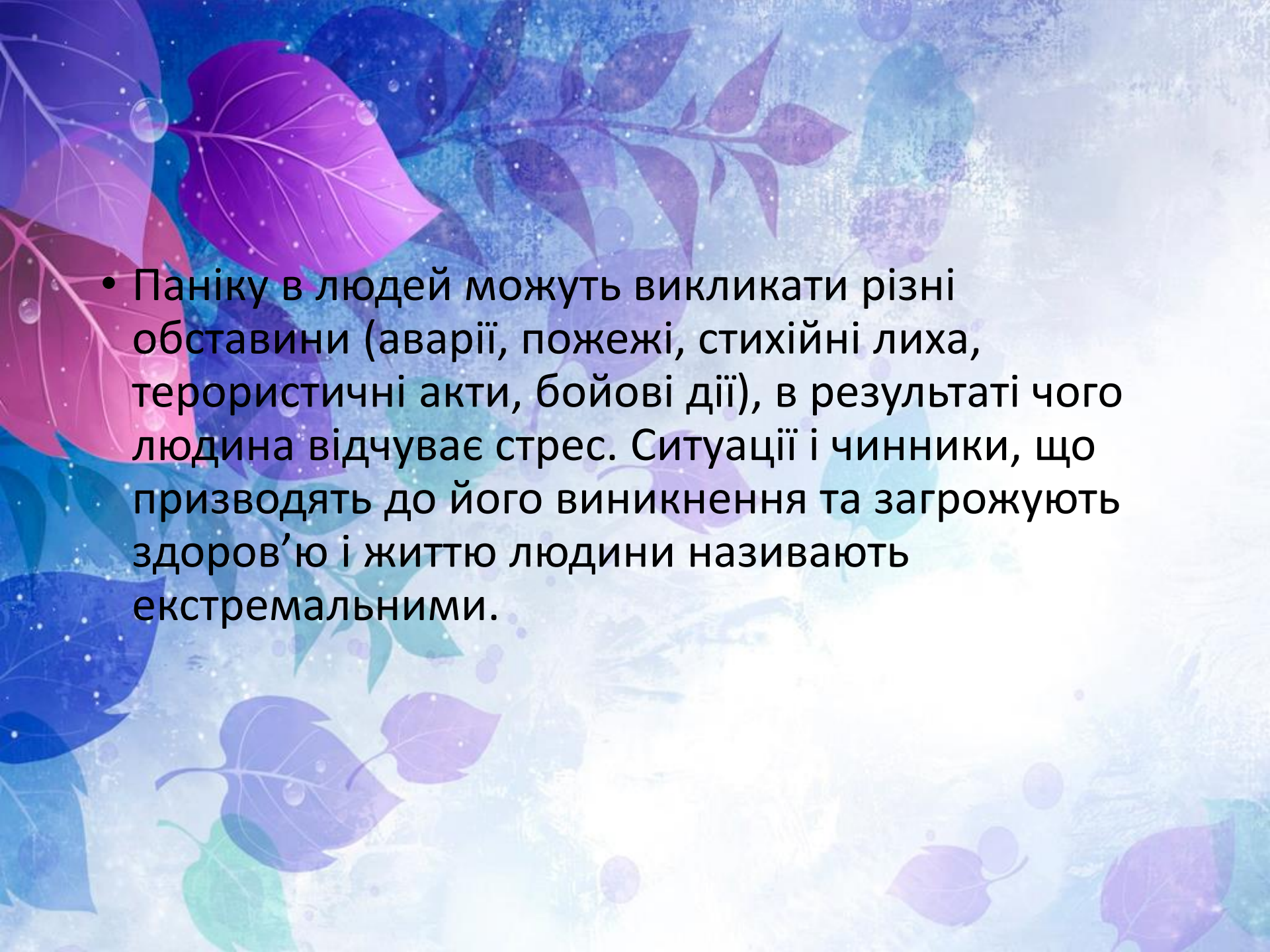
- 
- - у людей різко підвищується емоційність сприйняття того, що діється навкруги, знижується відповідальність за свої вчинки. Людина не може розумно оцінити свою поведінку і обстановку, що склалася.



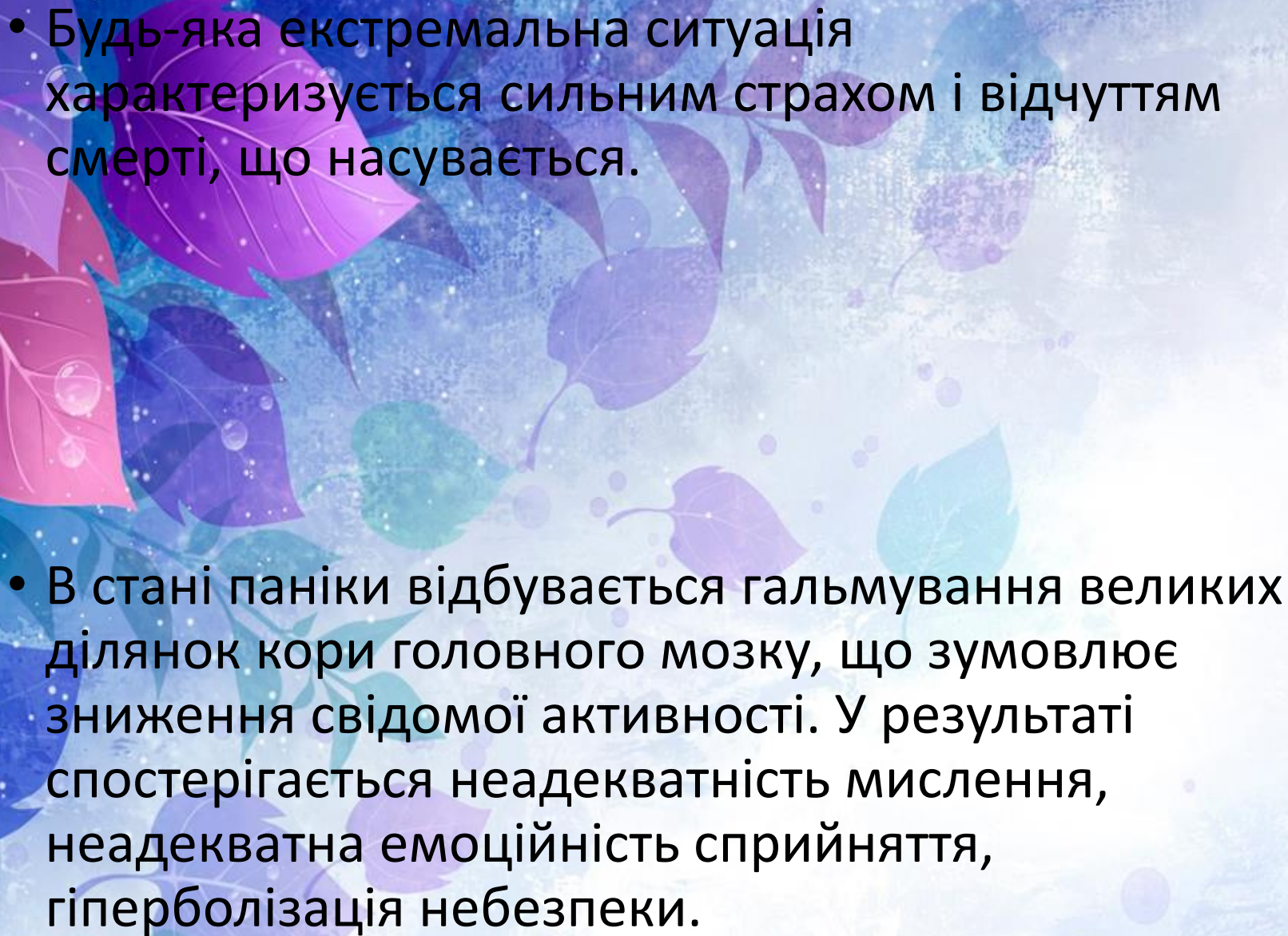
# ДИНАМІКА ВИНИКНЕННЯ ПАНІКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

- Паніка – це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації»
- 
- Жінки і діти частіше піддаються паніці.

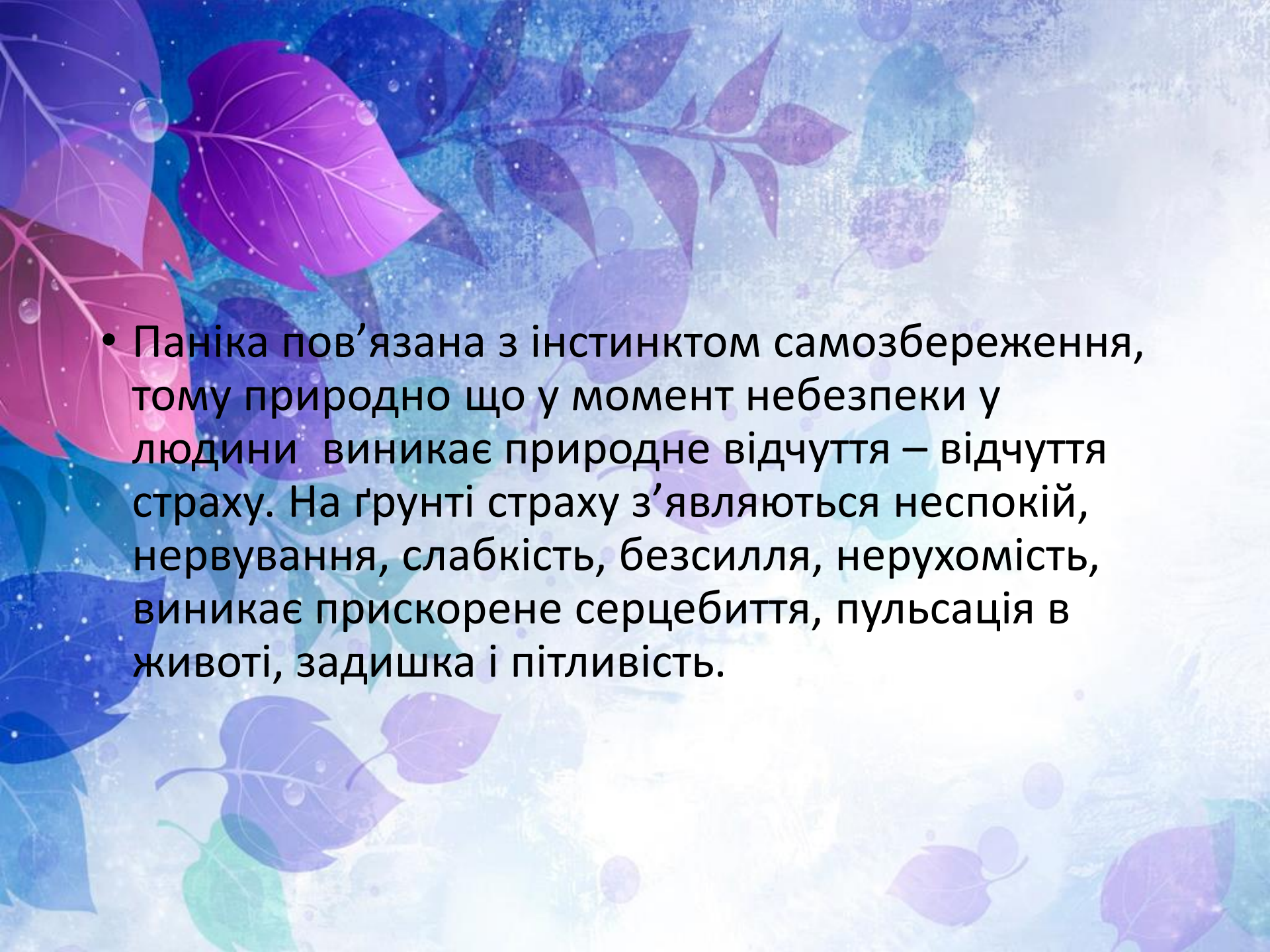


- 
- Паніку в людей можуть викликати різні обставини (аварії, пожежі, стихійні лиха, терористичні акти, бойові дії), в результаті чого людина відчуває стрес. Ситуації і чинники, що призводять до його виникнення та загрожують здоров'ю і життю людини називають екстремальними.



- 
- The background of the slide features a soft, ethereal composition of overlapping leaves in various shades of purple, blue, and pink. The leaves are semi-transparent, allowing the colors to blend and create a dreamlike atmosphere. Scattered throughout the scene are numerous small, glowing water droplets, some of which are larger and more prominent, reflecting light and adding a sense of freshness and movement. The overall color palette is cool and calming, with a gradient from deep purples on the left to lighter blues and whites on the right.
- Будь-яка екстремальна ситуація характеризується сильним страхом і відчуттям смерті, що насувається.
  - В стані паніки відбувається гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. У результаті спостерігається неадекватність мислення, неадекватна емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки.



- 
- Паніка пов'язана з інстинктом самозбереження, тому природно що у момент небезпеки у людини виникає природне відчуття – відчуття страху. На ґрунті страху з'являються неспокій, нервування, слабкість, безсилля, нерухомість, виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість.



- Можна виділити загальні засоби поведінки людини в даних ситуаціях: імпульсивність, пасивність та активність.
- При імпульсивному способі реагування людина бурхливо, емоційно переживає, реагує на ситуацію неадекватно і, як правило, зазнає фіаско.
- При пасивному способі реагування людина немов би відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан.
- При активному способі реагування поведінка людини характеризується ініціативністю, пошуком виходу з такого становища, прагненням подолати наявні труднощі, знайти точку опори в собі та в інших.



# ЯК НАДАТИ ЕКСТРЕННУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСОВОМУ СТАНІ

- **СТУПОР**
- Ступор – одна з найдужчих захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження. Контакт з навколишнім світом відсутній, потерпілий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.



- Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.
- Перша допомога
- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

-

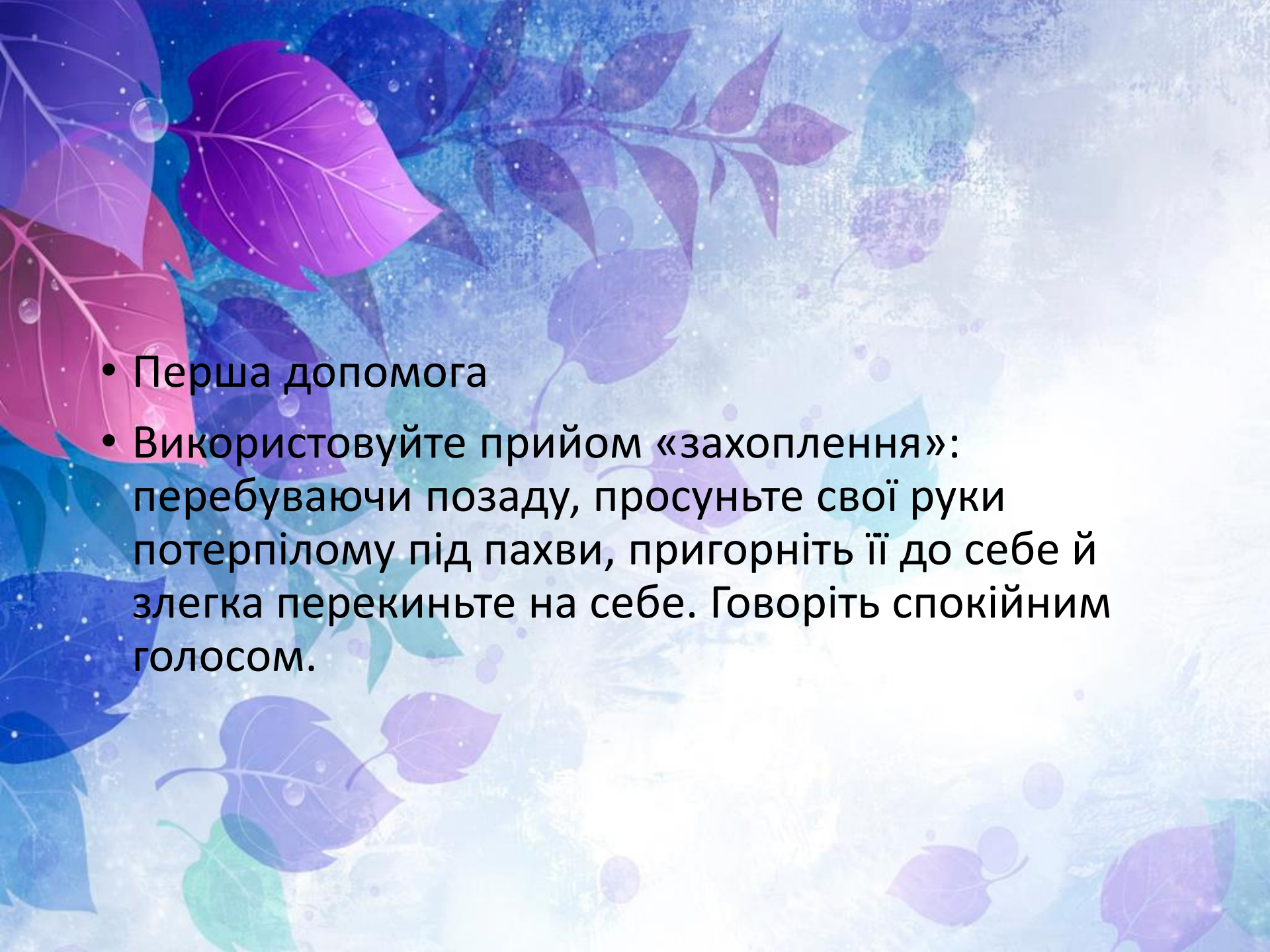


- РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ

- Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази).

- Пам'ятайте, якщо не надати допомогу такій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й іншим.



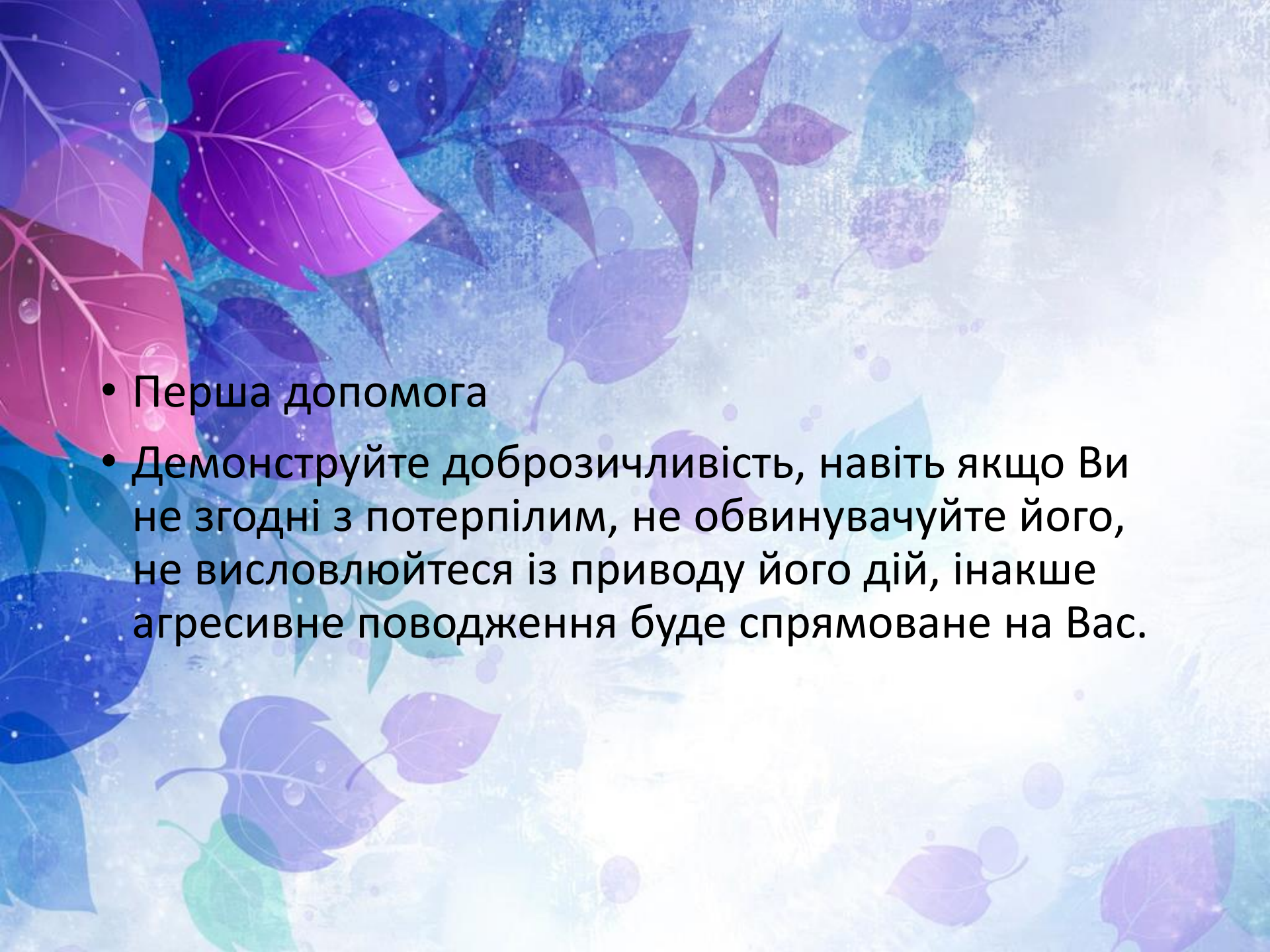
- 
- Перша допомога
  - Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть її до себе й злегка перекиньте на себе. Говоріть спокійним голосом.



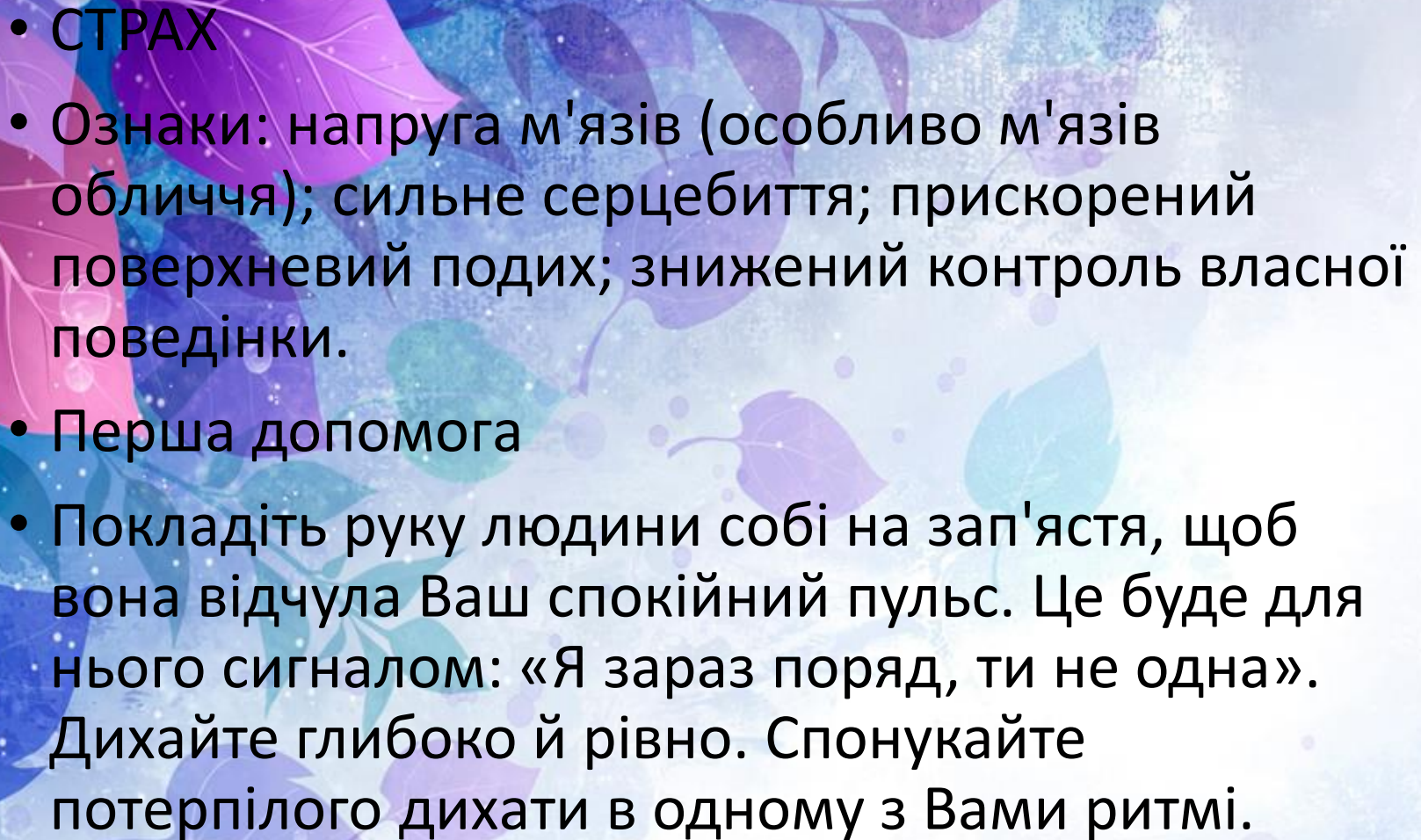
- АГРЕСІЯ

- Агресивне поведження – один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім.
- Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.



- 
- Перша допомога
  - Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивне поводження буде спрямоване на Вас.



- 
- СТРАХ
  - Ознаки: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки.
  - Перша допомога
  - Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з Вами ритмі.

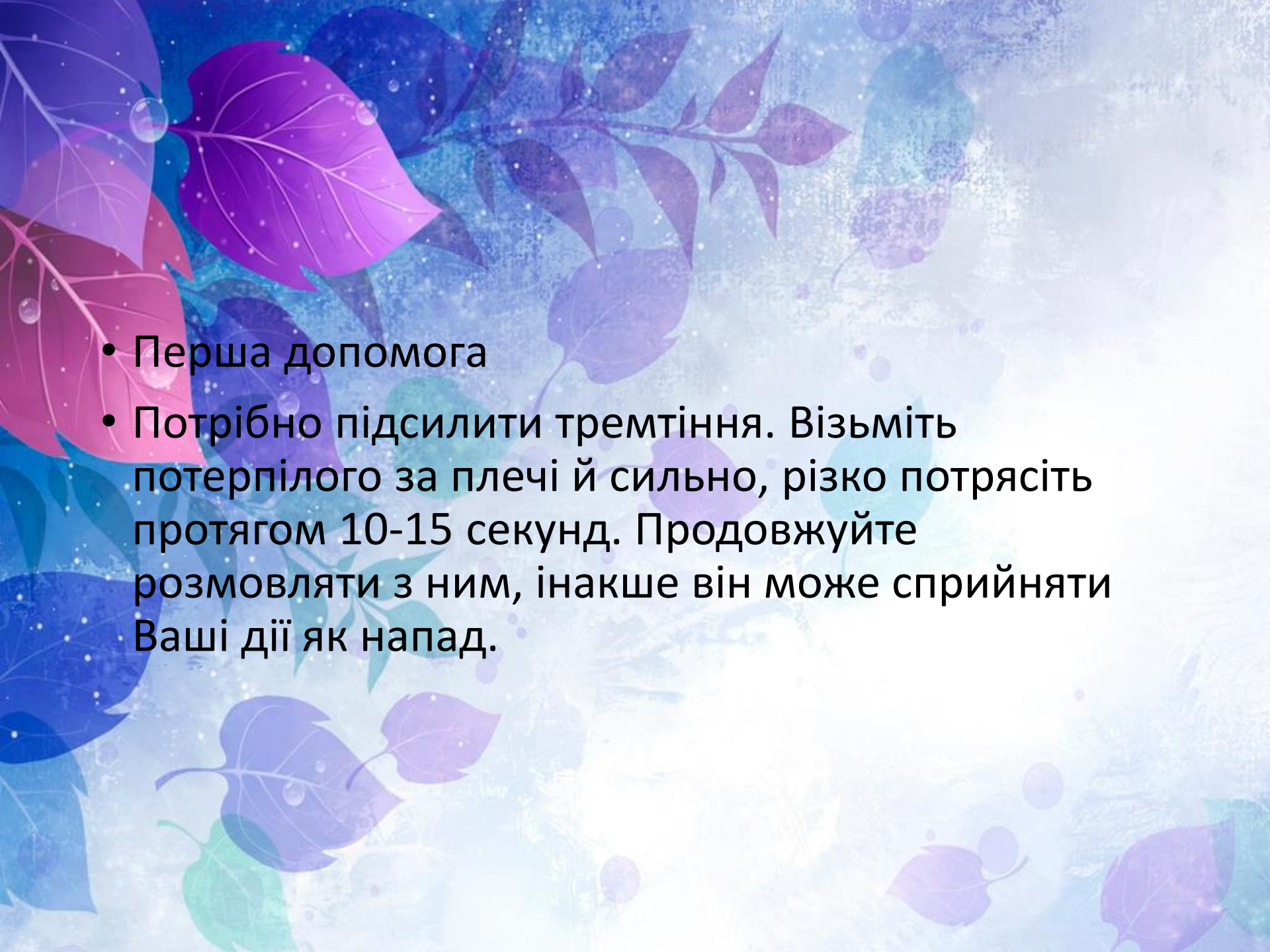


## НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

- Людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію. Тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу».

Ознаки: неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин)).



- 
- Перша допомога
  - Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад.



The background of the slide is a soft-focus, artistic composition of various leaves in shades of purple, blue, and green. Some leaves are in sharp focus, showing detailed vein patterns, while others are blurred in the background. Small, clear water droplets are scattered across the scene, particularly on the purple and blue leaves, adding a sense of freshness and tranquility. The overall color palette is cool and soothing, with a light, ethereal glow.

## ПЛАЧ

- Перша допомога

Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образу». Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати



## ІСТЕРИКА

- Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів.
- Ознаки: зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.
- Перша допомога
- Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»).