

Стрес та його вплив на особистість. Паніка. Профілактика страху



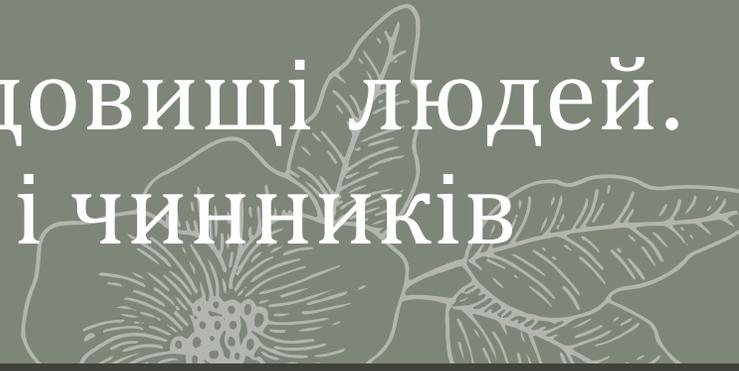
Лекція 7



Паніка

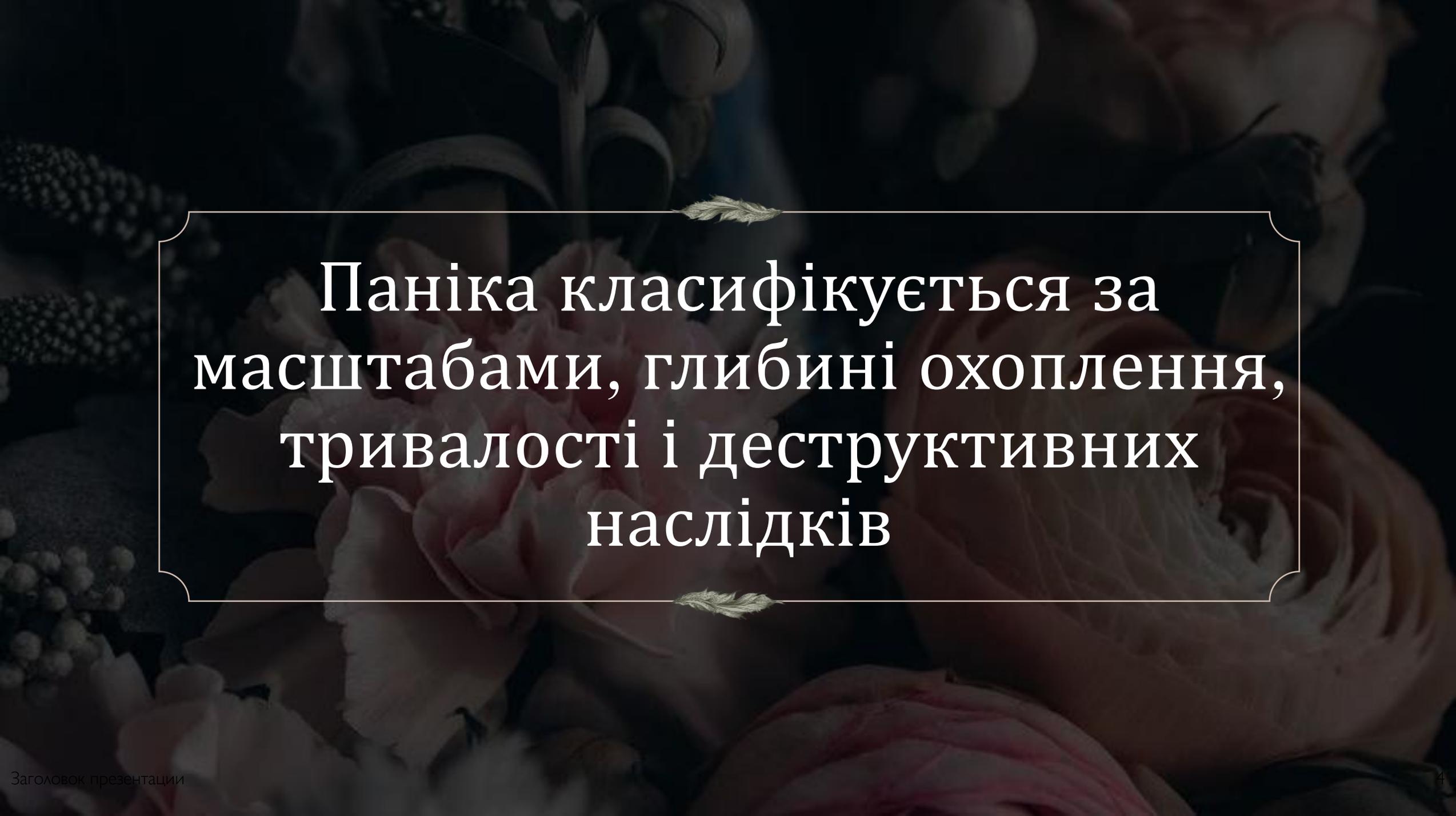
- Емоційний стан, різновид поведінки великої сукупності людей, породжений дефіцитом або надлишком інформації, загрозливим впливом зовнішніх умов і виражений почуттям страху.
- Виникає паніка у чисельних групах, місцях масового скупчення людей.
- Передумовою її є некерований страх, спровокований реальною або уявною загрозою.
- Людям, котрі переживають панічний стан, властиві розгубленість, хаотичність у діях, неадекватність поведінки загалом. Безпосереднім приводом до паніки є певні стимули.

Виникає паніка не у кожному середовищі людей. Вона є породженням багатьох умов і чинників



- загальна психологічна атмосфера тривоги і невпевненості великої кількості людей, яка є наслідком переживання небезпеки, законсервованих негативних емоцій і почуттів (передпанічна атмосфера);
- наявність чуток, що збуджують і стимулюють паніку;
- ініціювання паніки засобами масової інформації, соціальними, політичними подіями;

- особистісні якості людей, наявність панікерів — людей, схильних до паніки (іноді достатньо незначної їх кількості, щоб паніка охопила велику групу людей);
- збіг обставин (конкретні умови життя великої групи на певному проміжку часу).



Паніка класифікується за
масштабами, глибині охоплення,
тривалості і деструктивних
наслідків



За масштабами розрізняють індивідуальну, групову і масову паніку.

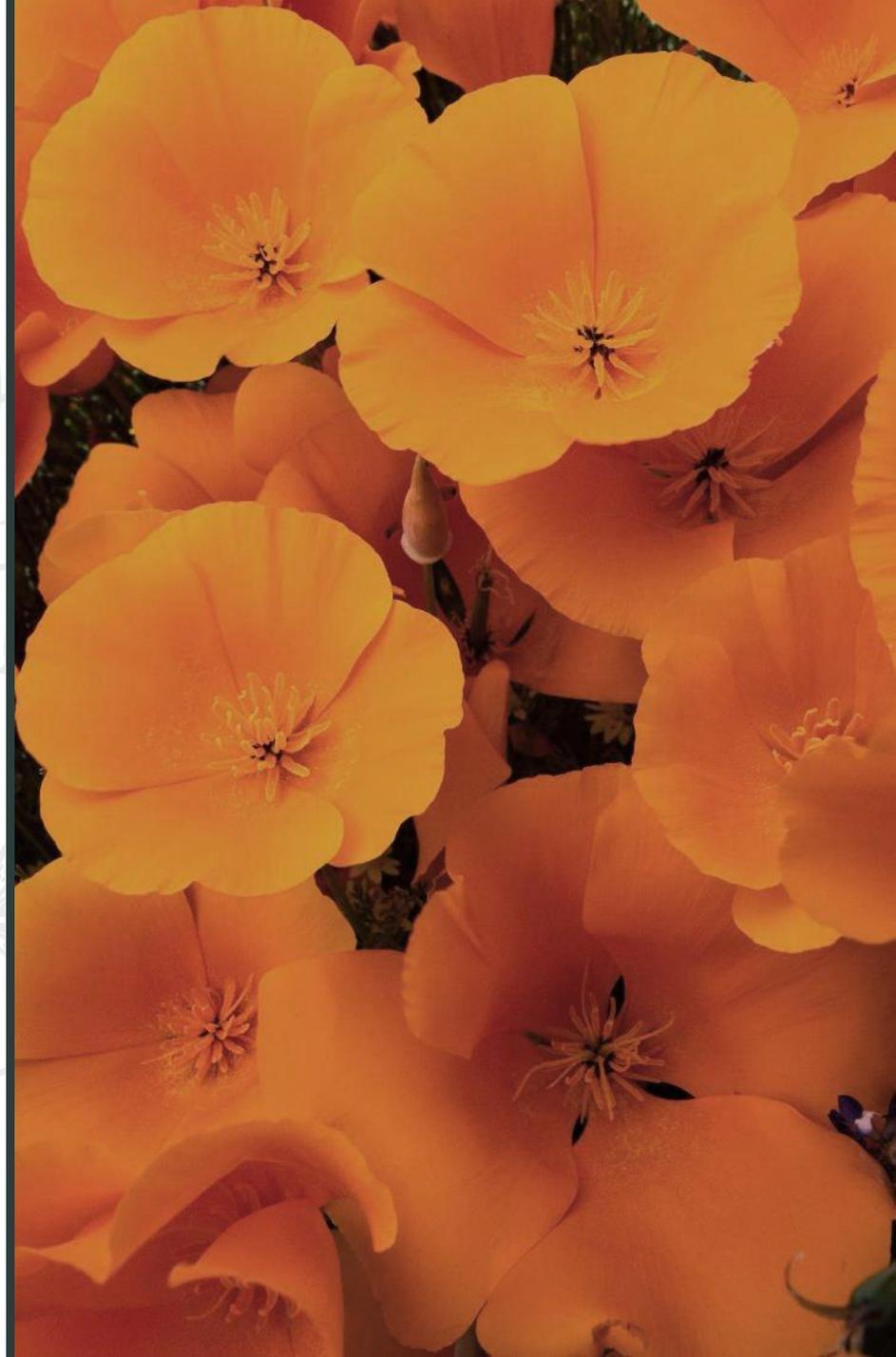
У разі групової та масової паніки захоплювати нею кількість людей різна: групова - від 2-3 до декількох десятків і сотень людей, а масова - тисячі або набагато більше людей.

До того ж масової слід вважати паніку, коли в обмеженому замкненому просторі (на кораблі, в будівлі) нею охоплено більшість людей, незалежно від їх загального числа.

Виникнення і розвиток паніки в більшості випадків пов'язана з дією шокуючого стимулу, відразу відрізняється чимось завідомо незвичайним (наприклад, сирена, що сповіщає початок повітряної тривоги).



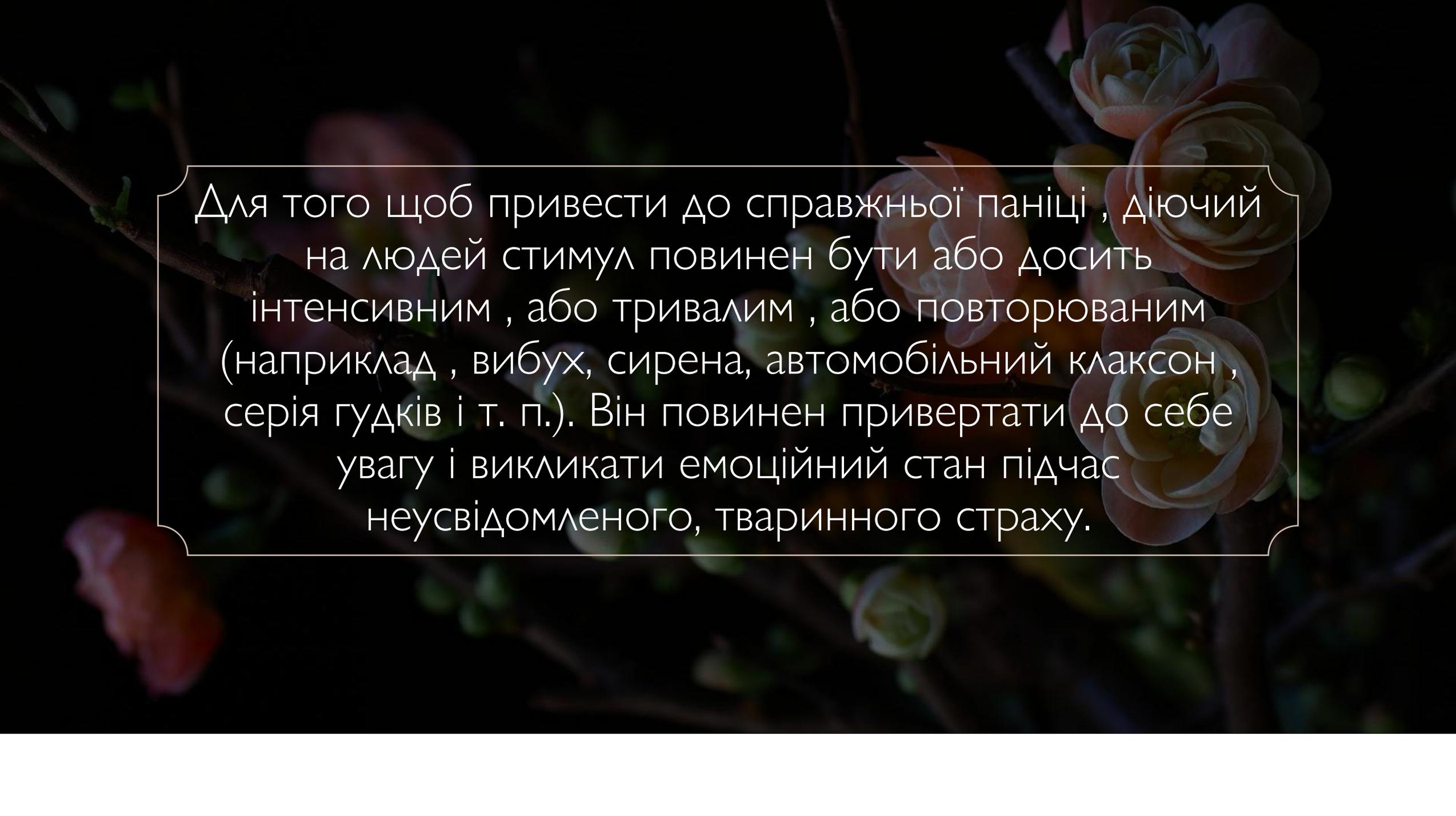
Частим приводом для паніки є лякаючі чутки.



Перший пов'язаний головним чином з раптовістю появи загрози для життя , здоров'я, безпеки , наприклад , при вибуху, аварії, пожежі.

Другий можна пов'язати з накопиченням відповідного «психологічного пального» і спрацьовуванням «реле» певного психічного каталізатора. Тривалі переживання, побоювання, накопичення тривоги, невизначеність ситуації, передбачувані небезпеки, негаразди - все це створює сприятливий фон для виникнення паніки, а каталізатором у цьому випадку може бути все що завгодно.

Два основних моменти , що визначають виникнення паніки



Для того щоб привести до справжньої паніці , діючий на людей стимул повинен бути або досить інтенсивним , або тривалим , або повторюваним (наприклад , вибух, сирена, автомобільний клаксон , серія гудків і т. п.). Він повинен привертати до себе увагу і викликати емоційний стан підчас неусвідомленого, тваринного страху.



Засоби боротьби з панікою



Переконання (якщо дозволяє час)

Категоричний наказ

Інформація про неістотності небезпеки або ж
використання сили

Усунення найбільш злісних панікерів

Дякую за увагу!

