

*Твоя Безопасность в Твоих руках*



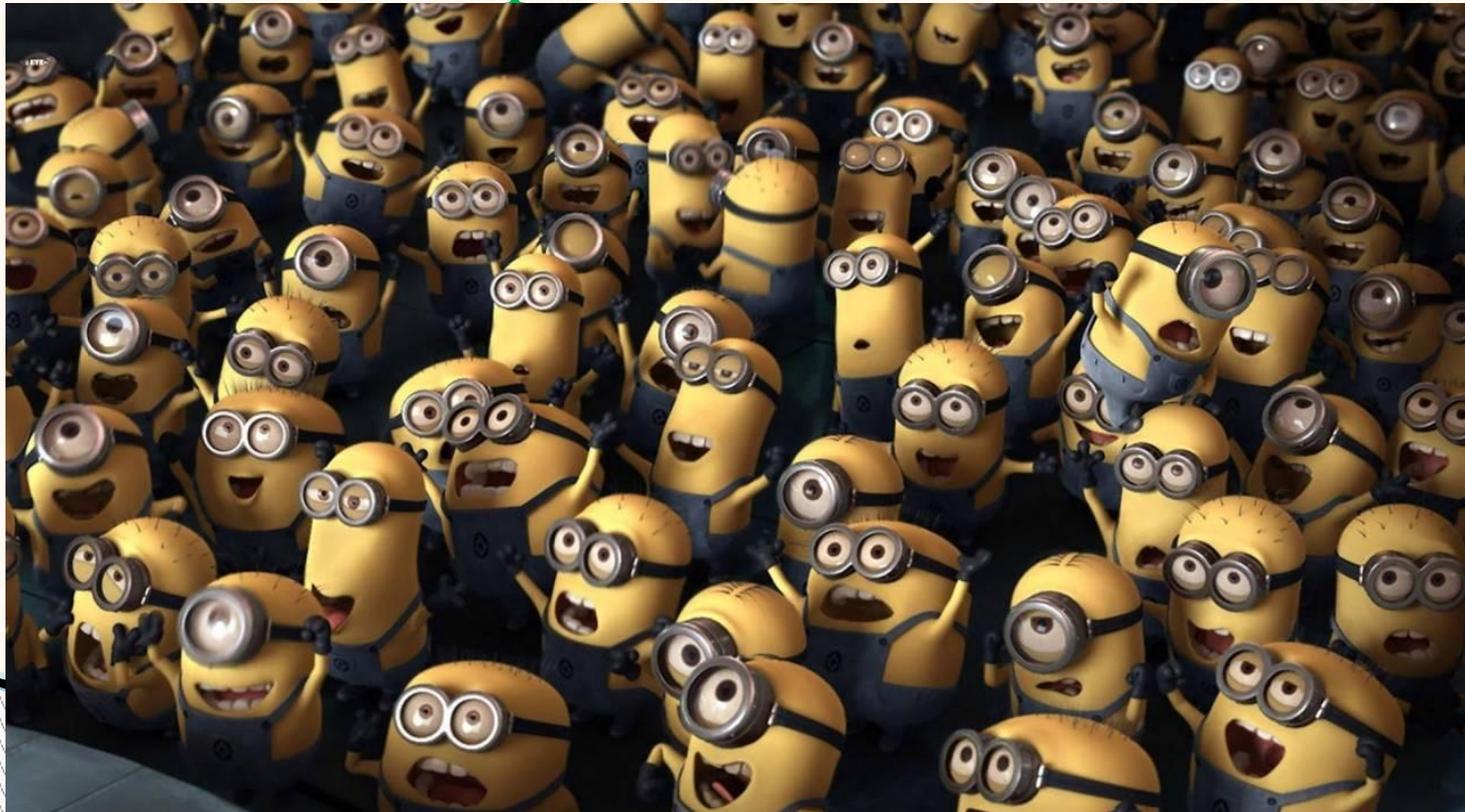
# Классификация толпы



**Случайная толпа** неорганизованная  
общность людей, возникающая в связи с  
каким-либо неожиданным событием,  
например дорожно-транспортным  
происшествием, пожаром и т.д.



**Экспрессивная толпа** Такая толпа собирается по поводу заранее объявленного мероприятия, например митинга, спортивного состязания, концерта и т.д



# Действующая толпа.

Люди, собравшиеся для того, чтобы выразить свои чувства и интересы: восставшая толпа, мятеж.





## Действия в толпе



# Как контролировать приступы паники в толпе



***Паника*** – временное переживание сильного страха, порождающее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей, иногда с полной потерей самоконтроля.

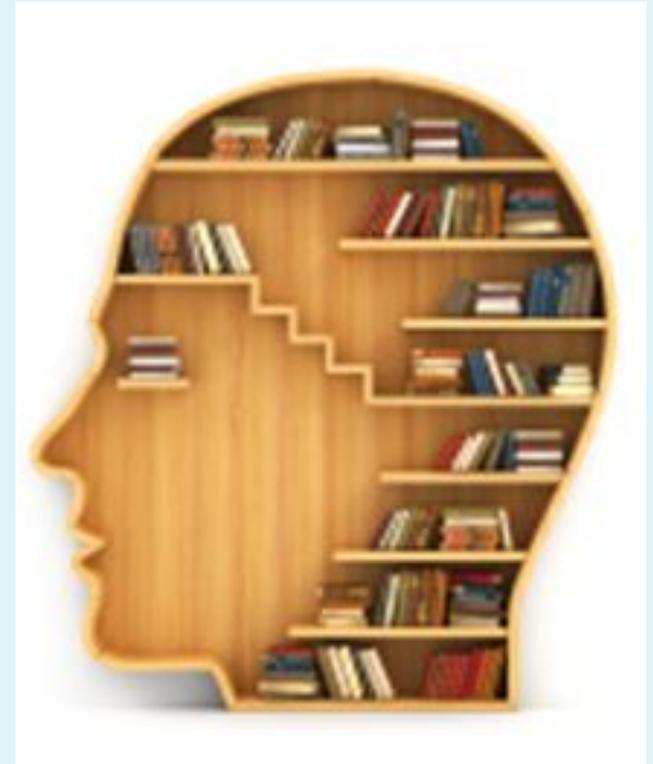


**Основная причина паники** -  
внезапность возникновения события,  
устрашившего группу людей; люди его не  
ждали и поэтому психологический эффект  
от него многократно увеличивается.



# Упражнения, позволяющие справиться с волнением, беспокойством или страхом

- ▣ Физиология сильно связана с психикой. Хорошее насыщение крови кислородом тонизирует нервную систему.
- ▣ Здесь также подключается переключение внимания на процесс дыхания, и это поможет отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении или переговорах.



## *Гармошка*

**Представим что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая мысленно растягиваем ее до предела. Проделываем несколько раз.**



## *Змей шипучий*

*Громкий звук «ШШШШ... ЩЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса.*



## *Зевака*

*Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.*



*Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.*



**INGTF**

**TLRAE**

**MECRI**

**YREBBOR**

**HEPOTRTASCA**

**MENTVERGO**

**ESILLUB**

**ATIONORNISAG**

**CIVTIM**

**FIGHT  
ALERT  
CRIME**

**ROBBERY**

**CATASTROPHE  
GOVERNMENT**

**BULLIES  
ORGANISATION**

**VICTIM**

# Rules to Remember

- ▣ ***1) When you see ownerless things in different places, you must inform the police.***
- ▣ ***2) Don't touch the ownerless things.***
- ▣ ***3) Don't open them.***
- ▣ ***4) Don't move them.***
- ▣ ***6) Try to find a safety place.***

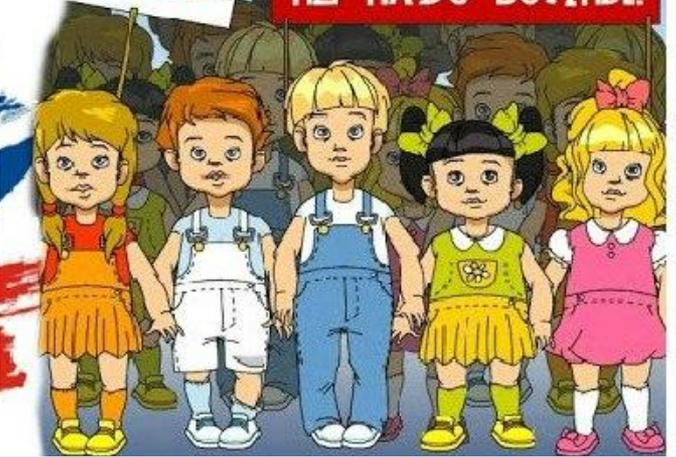


**НЕТ - ТЕРРОРИЗМУ**



**МИРУ  
МИР!**

**НЕ НАДО ВОЙНЫ!**





***МИР***

