

Твоя Безопасность в Твоих руках



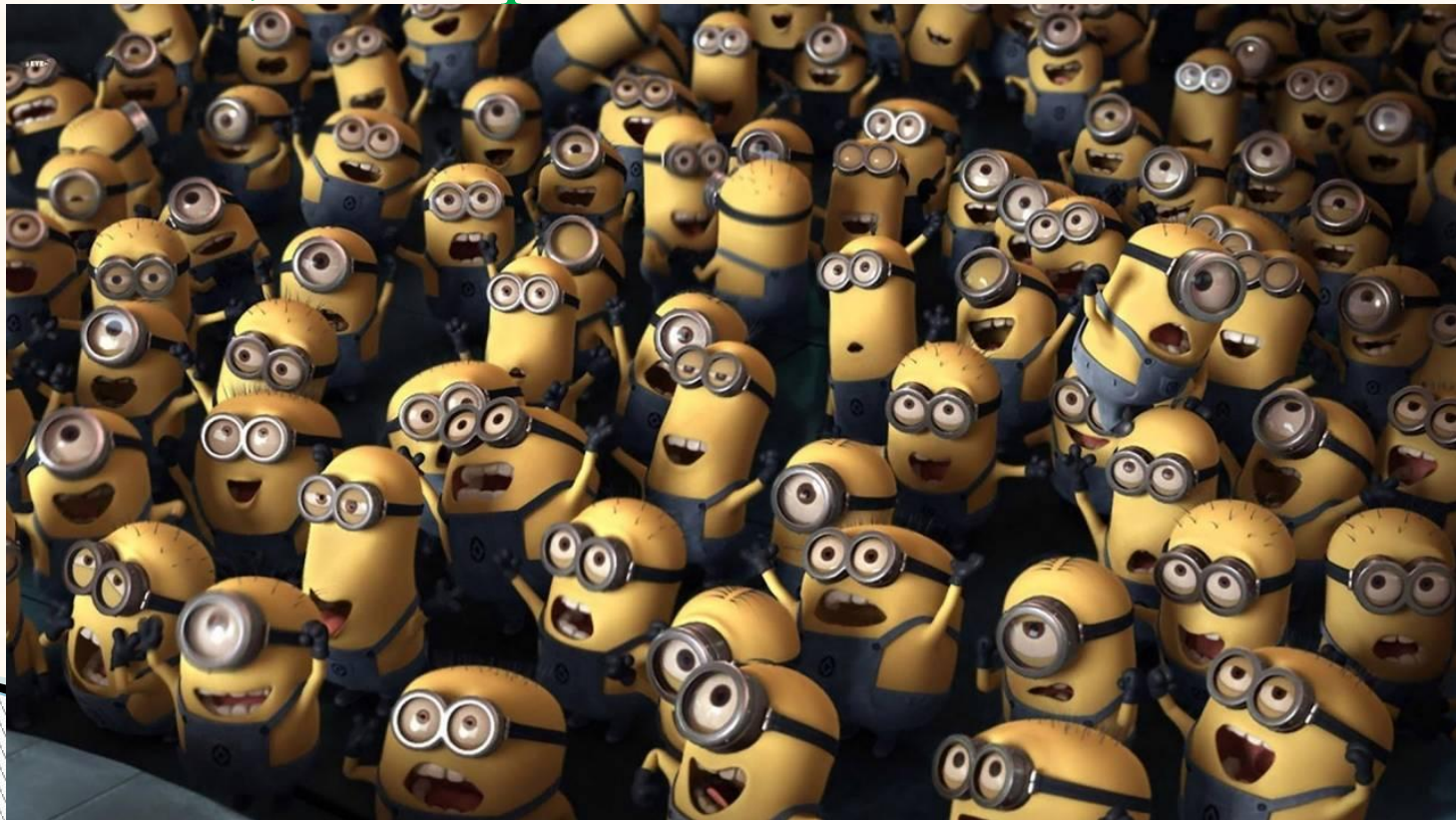
Классификация толпы



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.





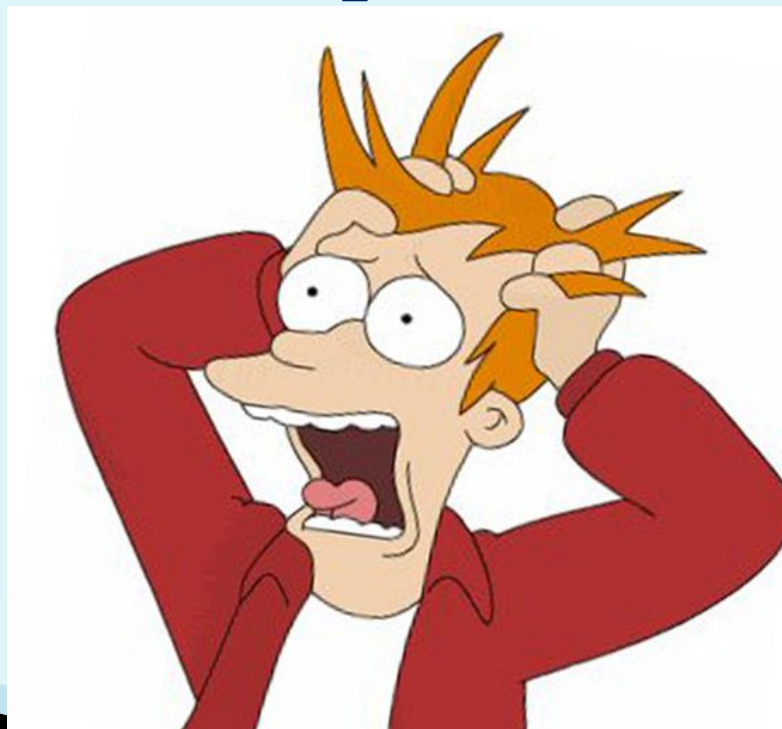
**Действия
в толпе**



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

