

Профілактика паніки та  
засоби її подолання.

---

Багато дітей пильно спостерігають за реакцією дорослих на кризу!

Якщо ви занадто схвилювані, дитині передається ваше хвилювання

*Наслідки панічних настроїв і панічної поведінки у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня смертності та зниженні народжуваності.*

*Як свідчить практика, лише 12-15 % осіб знають, що робити, а решта зазвичай виявляють розгубленість, панікують, плачуть або впадають у ступор*



Феномен паніки має складний характер, що зумовлений раптовістю її виникнення, а також складністю в ситуації паніки залишитися спостерігачем, самотнім, беззахисним, оскільки будь-яка людина, яка опинилася «всередині» групової паніки, в тій або іншій мірі піддається їй.

Паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації.



В основі паніки знаходиться страх – тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою, породження некерованої, нерегульованої поведінки людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на заклики, з втратою почуття обов'язку і честі.



*Паніка може бути різною за глибиною, ступенем панічного зараження свідомості: легка (людина зберігає майже повне самовладання і критичність, при цьому спостерігається легкий подив, заклопотаність, напруга), середня (характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів), повна паніка (паніка з відключенням свідомості, що характеризується повною неосудністю та втратою свідомого контролю своєї поведінки).*

Паніка – це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації. Виникнення панічних станів пов'язане з різними характеристиками людей. Жінки і діти частіше піддаються паніці, так само як і люди з низьким соціальним та майновим статусом. Водночас, високий рівень освіченості та інформованості людини сприяє гальмуванню розвитку панічних станів і навпаки.

*Серед передумов виникнення паніки визначають такі, як: фізіологічні причини (депресія, втома, голод, безсоння, стрес, наркотичне сп'яніння, які роблять людей слабкими фізично і психічно, знижують їх здатність швидко і правильно оцінити ситуацію), психологічні передумови (відчуття болю, здивування, невпевненість, страх, жах, почуття ізольованості, безсилля), соціально-психологічні передумови (загальна напруженість в суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності, єдності групи, втрата довіри до керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки).*



*На виникнення та перебіг панічного стану в людини впливають такі чинники, як: інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів; психологічна підготовленість (тренуваність); функціонально-психологічний стан організму (соматичних захворювань та психічні травми).*

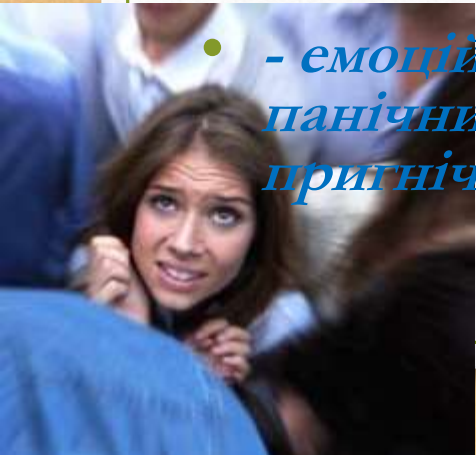
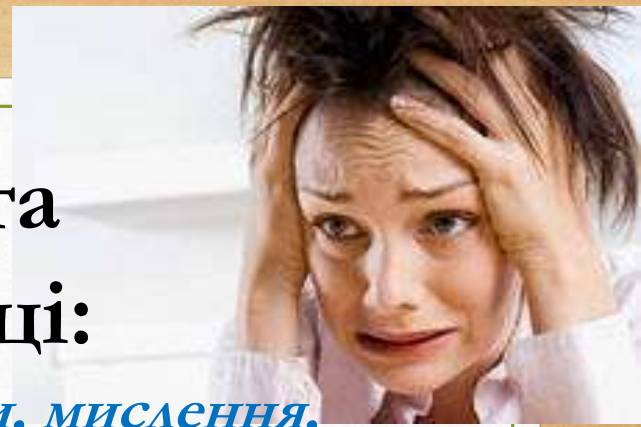


*Паніка може виражатися в різних формах:*

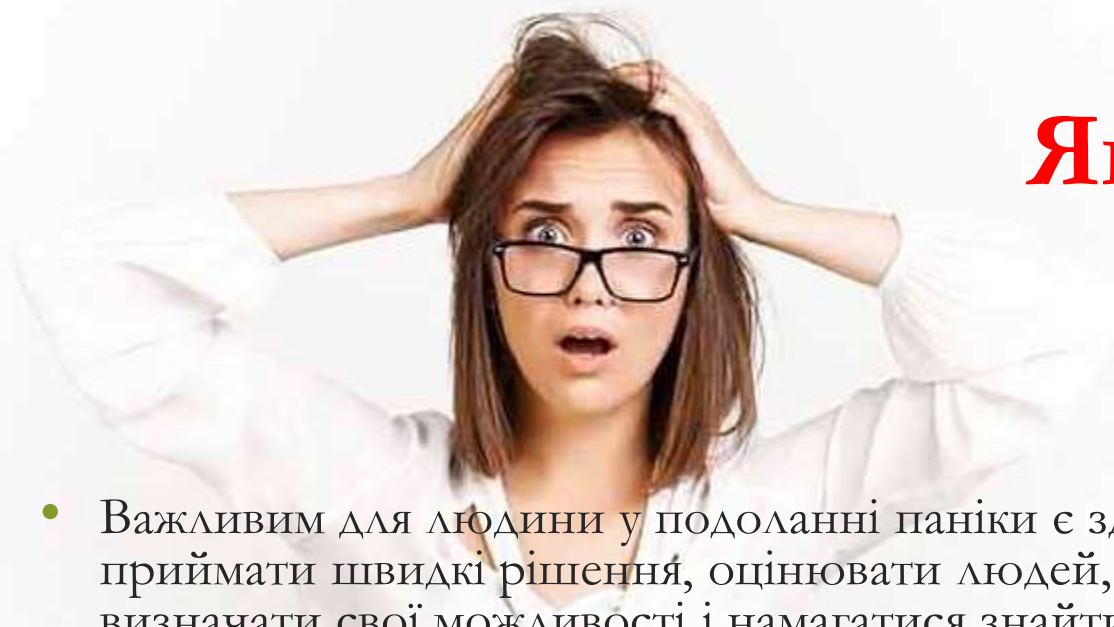
- масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають, їх миттєво охоплює сильне почуттями жаху і страху, хаотичні, безладні дії, здійснення неадекватних вчинків);*
- панічні настрої (психологічний стан за якого емоційне бере гору над раціональним, дії не завжди адекватні загрозі, рухи та вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню).*

## Основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в паніці:

- *- когнітивна сфера: відбувається порушення відчуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; знижується критичність мислення; порушується координація рухів; погіршується сприйняття оточуючої дійсності; з'являються порушення процесів ухвалення рішення, контролю, регуляції станів;*
- *- соматовегетативні прояви: порушення сну, апетиту; головокружіння; зниження ваги (чи підвищення), енергетичного тону; збліднення або почервоніння особи; потовиділення; сухість у роті; напруга в м'язах; тремтіння кінцівок та голосу; млявість;*
- *- емоційна сфера: тривога; страх, крайнім вираженням якого є жах; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини; туга, пригніченість, апатія; втрата довіри до людей та до світу.*







# Як правильно подолати паніку?

- Важливим для людини у подоланні паніки є здатність: розрізняти справжню й уявну небезпеки, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід, навіть, з безнадійної ситуації.
- Спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. Насамперед слід з'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї.
- В ситуації паніки людині доцільно спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання близьких їй людей та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. Дуже важливо контролювати дихання, що дасть можливість людині заспокоїтися й мобілізувати свої сили. При цьому необхідно також бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і працездатність; проявляти вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.
- Для подолання паніки можна використовувати: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки. Найголовніше для подолання паніки серед людей – знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психічну діяльність.

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у карантинних умовах доречним є навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самодопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції серед різних верств населення.

