



# ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

**ПАНІКА – ЦЕ ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНО!**



Досвід ліквідації наслідків стихійних лих, аварій і катастроф засвідчує, що паніка – це результат необізнаності, низької підготовки людей до дій у надзвичайних ситуаціях, відсутність психологічного загартування.

Щоб попередити паніку, необхідно з самого початку надавати правдиву інформацію про надзвичайну ситуацію, про рятувальні роботи та ліквідацію наслідків лиха. Активно залучати людей до ліквідації аварії чи стихійного лиха, щоб всі відчували себе причетними до важливих подій.

Якщо паніка виникла, необхідно приймати термінові і невідкладні дії для її подолання, тут важлива кожна хвилина.



## **НЕВІДКЛАДНІ ДІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ПАНІКИ:**

- слід відволікти, хай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки;
- дати постраждалим можливість хоч на мить забути про страх;
- у цю хвилину необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;
- у такій ситуації необхідні владні й голосні команди, чіткі, обгрунтовані розпорядження;
- як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

## **А ЯКЩО ПАНІКА ВЖЕ ОХОПИЛА ЗНАЧНУ КІЛЬКІСТЬ ПОСТРАЖДАЛИХ? ЩО РОБИТИ?**

У такому разі людей треба поділити на менші групи, з кожною з яких буде легше працювати. Дуже важливим є особистий приклад поведінки лідера, керівника групи: грамотні розпорядження, достовірне викладення фактів, підтримання порядку, особисті приклади мужності та гуманності.

***Правильна і вчасна психологічна допомога  
полегшить подальшу реабілітацію.***

**Навчально – методичний центр  
цивільного захисту та безпеки життєдіяльності  
Хмельницької області**

**Наш сайт: <http://nmckm.jimdo.com> тел. 2-04-40, 2-03-47**