



Страх.

6 класс.

Выполнил
учитель ОБЖ
МКОУ «Нарышкинская СОШ»
Тёпло-Огарёвского района Тульской области
Козырь Юрий Дмитриевич.



Давайте посмотрим, какие **психические состояния** испытывает **неподготовленный** человек в экстремальных ситуациях, таящих для него опасность.



Страх – **главный психологический враг.**

Чаще всего его порождает сильнейшее напряжение всех сил человека, когда тот попадает в опасную ситуацию и начинает представлять себе картины того, что с ним может произойти, и какая угроза его жизни и здоровью кроется впереди. Такое напряжение называют **стрессом**, а страх – одно из его проявлений.

Значит, **страх** – **одно из проявлений стресса.**



Анахарсис



«Неизвестная беда всегда внушает больше страха», - замечали древние мудрецы.

Переживание страха может начаться с простого **опасения, испуга**, а закончиться **ужасом**. Человек начинает метаться, теряет контроль над своим поведением и в результате вместо спасения может навлечь на себя ещё больше бед.



Например, оказавшись один в лесу, позволив страху овладеть собой, он перестаёт правильно оценивать, как далеко находится от знакомых мест, насколько на самом деле велика опасность. Нарушаются его наблюдательность, нормальное восприятие предметов вокруг.

У человека, оказавшегося в автономной ситуации, нарушаются наблюдательность, нормальное восприятие предметов вокруг.

- Пень с сучком может показаться страшным животным, дерево – злодеем с топором. Могут начаться плач, крик, беспорядочная беготня, нередко кругами по одному и тому же месту.



От всей этой суеты человек пугается ещё больше и совершает ещё более необдуманные поступки.

Это явление называют **паникой**, а подобное поведение **паническим**.

Если в этот момент решительно не скомандовать себе: «**Прекратить!**», то паника будет нарастать.

Затем появляется чувство сильной усталости, оцепенения или, наоборот, состояние очень сильной тревоги, возбуждения, желание всё крушить на своём пути.



И в этом и другом случае человек может даже сам себя поранить или не заметить настоящую опасность. В таком состоянии ему вряд ли удастся вспомнить, что надо делать, как оказать себе доврачебную помощь в случае ранения или укуса животного. Не может он заметить и спасательные источники воды или признаки человеческого жилья поблизости.





ЗАПОМНИТЕ:



страх, тревога, паника, растерянность рождаются только тогда, когда вы воображаете, что опасность больше, чем она есть на самом деле, и начинаете заранее представлять жуткие картины того, что может с вами случиться. Но ведь может и не случиться, и это во многом зависит от вас.

Основными признаками страха являются:

- - внезапное изменение обстановки,
- - одиночество,
- - неизвестность,
- - неожиданное приближение кого-то или чего-то,
- - высота,
- - темнота,
- - разные звуки.



Каждый человек испытывает страх перед опасностью, но **побороть его может только**

тот, КТО

- научился его в себе оценивать,
- распознавать его причины,
- кто заранее освоил приёмы управления собой.



ИСТОЧНИКИ:

- А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук, М.И.Кузнецов, «Основы безопасности жизнедеятельности». 6 класс. Дрофа. Москва 2013;
- <http://images.yandex.ru>