

Массовая паника



Выполнила: студентка 744 группы
Аюшиева Жаргалма.

Паника

- Пáника (др.-греч. πανικός — безотчётный ужас, букв. внушаемый богом лесов Паном) — отрицательно окрашенный аффект, вызываемый действительной или мнимой опасностью. Может охватывать как одного, так и многих людей, и трудно поддаётся сознательному контролю.

Меры по предупреждению массовой паники.

- Если речь идёт о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях (политической партии или боевом подразделении, научной экспедиции или отряде спасателей и т.д.), то прежде всего следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием.
- Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: прежде всего, своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия. Последнее касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники.

- Эмоциональное состояние и поведение человека при опасности в огромной степени определяется субъективным образом ситуации и, главное, представлением о своей роли в ней. Паника может возникнуть тогда, когда ситуация для человека необычна и неожиданно. Но при наличии знания и программы действий человек чувствует себя активным субъектом – и ситуация решительно меняется. Образуется другая доминанта, внимание переключается со страха и боли на предметную задачу, в итоге же страх уходит совсем, а болевой порог значительно повышается.

⦿ Факторы, влияющие на панику:

- ⦿ **Социальные факторы** -- общая напряжённость в обществе, вызванная происшедшими или ожидаемыми природными, экономическими, политическими бедствиями. Это могут быть землетрясение, наводнение, резкое изменение валютного курса, государственный переворот, начало или неудачный ход войны
- ⦿ **Физиологические факторы** : усталость, голод, длительная бессонница, алкогольное и наркотическое опьянение снижают уровень индивидуального самоконтроля, что при массовом скоплении людей чревато особенно опасными последствиями.
- ⦿ **Общепсихологические факторы** -- неожиданность, удивление, испуг, вызванные недостатком информации о возможных опасностях и способах противодействия.
- ⦿ **Социально-психологические и идеологические факторы**: отсутствие ясной и высоко значимой общей цели, эффективных, пользующихся общим доверием лидеров и, соответственно, низкий уровень групповой сплочённости.

Приступы паники представляют собой отдельные эпизоды сильного волнения или страха, сопровождающиеся характерными физическими и когнитивными симптомами. Приступ паники отличается внезапным началом и небольшой продолжительностью в отличие от постепенно развивающегося тревожного возбуждения. Приступы паники при паническом расстройстве часто возникают неожиданно, т. е., по мнению клиента, без всяких очевидных причин и в самое неподходящее время.

Ликвидация паники.

Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: прежде всего, своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия. Последнее касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники.



Спасибо за внимание!!!