### Содержание

### 1. Психология безопасности деятельности…………………………………………..3

### 2. Поведение человека в экстремальных ситуациях………………………………...4

# 3. Управление эмоциональным состоянием в экстремальных ситуациях…………6

### 4. Оценка и диагностика угрозы по физическим данным и признакам психического состояния человека…………………………………………………...16

5. Паника………………………………………………………………………………27

Список используемой литературы………………………………...………………...28

### 1. Психология безопасности деятельности

Пока человек находится в знакомой ему обстановке, он ведет себя обычно, как всегда. Но с наступлением сложной, лично значимой, а тем более опасной, экстремальной ситуации многократно возрастают психологические нагрузки, меняется поведение, снижается критичность мышления, происходит нарушение координации движений, снижаются восприятие и внимание, меняются эмоциональные реакции и многое другое.

В экстремальной ситуации, иначе говоря, в ситуации реальной угрозы, возможна одна из трех форм реагирования:

* резкое понижение организованности (аффективная дезорганизация) поведения
* резкое торможение активных действий;
* повышение эффективности действий.

Дезорганизация поведения может проявляться в неожиданной утрате приобретенных навыков, которые, казалось, доведены до автоматизма. Ситуация чревата еще и тем, что может резко снизиться надежность действий: движения становятся импульсивными, сумбурными, суетливыми. Нарушается логичность мышления, а осознание ошибочности своих действий - только усугубляет дело.

Резкое торможение действий и движений приводит к состоянию ступора (оцепенения), что никоим образом не способствует поиску эффективного решения и соответствующего данной ситуации поведения.

Повышение эффективности действий при возникновении экстремальной ситуации выражается в мобилизации всех ресурсов психики человека на ее преодоление. Это - повышенный самоконтроль, четкость восприятия и оценки происходящего, совершение адекватных ситуации действий и поступков. Такая форма реагирования, конечно же, самая желательная, но у всех ли и всегда она возможна? Для этого необходимы определенные индивидуально-психологические качества и специальная подготовка к действиям в экстремальной ситуации - должно происходить осознание причин происходящего и адекватный выбор реальных способов действий, форм реагирования.

**2. Поведение человека в экстремальных ситуациях**

Для демонстрации значимости данного фактора в профиле личности, приведем следующий пример: робкий, скромный, неуверенный человек с чувством вины и не всегда осознающий у себя комплекс неполноценности, внутренне дисгармоничный, молчаливый и пессимистичный чаще всего нерешительный, принят на работу в основном по качествам исполнительности, подчиняемости, аналитического склада ума, точности и тщательности, педантичности, усердности. Он не утомляется при выполнении монотонной, стереотипной работы, и, как правило, выполняет функции второстепенных ролей. Не вызывает сомнений в своей порядочности и надежности.

Состояние человека может изменяться вплоть до появления признаков аффективно суженого сознания - настолько непереносимым для него является стресс. Внутренний резерв противостояния любому давлению извне на его психику хрупок и краткосрочен. А если допустить, что этот человек обременен информацией конфиденциального характера и к нему применяются факторы угрожающего плана (в его адрес, или в адрес его близких…), нетрудно предвидеть судьбу этого человека, который привлек к себе внимание конкурирующей фирмы или, что еще хуже, криминальных элементов, хорошо разбирающихся в психологии человека.

О безопасности коммерческой тайны в данном случае можно однозначно сказать: если для спасения своих близких достаточно сообщать какие-то "сведения", такая личность непременно этим воспользуется, ему и в голову не придет лавировать, выиграть время, поторговаться.

Когда человек находится в состоянии психологической декомпенсации и фиксирован на единственной мысли, что его жизненно важные интересы находятся под угрозой - информация теряет свою значимость.

Оценка данного поступка, так же как и признание, раскаяние, самобичевание, придет потом.

Личность другого плана, в характере которой отмечается высокая способность к прогнозированию возможных последствий своего поведения, высокая способность к выбору оптимального варианта поведения в экстремальной ситуации, конечно, не окажется в беспомощном состоянии.

Данный пример приводит к выводу о том, что, кроме фактора надежности, большую роль при "посвящении" человека в область коммерческой тайны играют личностные качества в виде устойчивости к стрессу.

Можно рассмотреть и вариант личности, подверженной такому явлению, как повышенная внушаемость, которая в гипнабильном состоянии может совершать определенные действия, продиктованные заинтересованными лицами, причем без всякой выгоды для себя. Это не теоретическая гипотеза, а конкретный негативный факт, также как и авантюрная история с написанием писем в собственный адрес шантажирующего и угрожающего содержания директором одной коммерческой фирмы с целью оправдания мнимого выкупа от шантажиста вместо признания в совершенном им же хищении для развлечений в обществе "жриц любви".

Такие ситуации можно избежать, если вовремя использовать научные инструментарии психологических услуг, одновременно делая работу служб безопасности предпринимательской деятельности более оперативной и эффективной.

# 3. Управление эмоциональным состоянием в экстремальных ситуациях

Невозможно остановиться на всех аспектах диагностики экстремальных ситуаций. Многое будет зависеть от способности сохранять самообладание, поскольку только при этом условии возможна адекватная оценка происходящего и принятие соответствующего решения. Существует много разнообразных методик, дающих возможность управлять своим состоянием.

Рассмотрим не бесспорные, но тем не менее эффективные экспресс методики по релаксации, не требующие больших усилий, специального оборудования и продолжительного времени.

При внезапном возникновении экстремальной ситуации, связанной с угрозой нападения или самим нападением, можно направить взгляд вверх, сделав при этом полный глубокий вдох и опуская глаза до уровня горизонта, плавно выдохнуть воздух, максимально освободив от него легкие и одновременно расслабив все мышцы. Расслабить мышцы можно лишь тогда, когда упорядочится дыхание. Стоит в экстремальной ситуации задышать ровно и спокойно, как мышцы расслабятся тоже и наступает успокоение.

Можно воспользоваться еще одним приемом. При возникновении экстремальной ситуации следует посмотреть на что-то голубое, а если нет такой возможности - представить себе голубой, очень глубокий по насыщенности фон. В Древней Индии этот цвет недаром считали цветом покоя, отдыха, расслабления.

Если Вы почувствовали, что страх сковывает и мешает действовать сообразно обстановке, следует произносить про себя, но очень твердо и уверенно любое, не относящееся к ситуации восклицание типа: "Не два!" Это поможет прийти в нормальное состояние. В такой же ситуации можно громко спросить самого себя: "Вася, ты здесь?" - и уверенно ответить: "Да, я здесь!"

Если, оценив угрозу как реальную, а свои шансы по противостоянию как безнадежные, но есть еще возможность ретироваться, может быть, и следует это сделать как можно скорее.

Чаще же всего приходится общаться с настойчивыми криминальными элементами, и желательно как можно дольше продержать это общение на вербальном уровне. Это позволит либо выиграть время, либо сгладить остроту ситуации, а не исключено, и полностью отвести угрозу.

Главное - выбор тактики поведения в зависимости от оценки ситуации. Можно выбрать тактику человека, не боящегося физического нападения; в этом случае необходимо прежде всего продемонстрировать партнеру свое спокойствие. Если, например, нападающий в гневе, то спокойствие, с которым его встречают, может несколько снизить его накал. При этом лучшей формой реагирования на нападающего, демонстрирующего презрение, будет сохранение чувства собственного достоинства. Если же заметен страх угрожающего, следует проявить не только спокойствие, уверенность в себе, а возможно и агрессивные намерения.

Но в любом случае следует говорить с нападающим. Прежде всего необходимо выяснить: сложившаяся ситуация - это его инициатива или он выполняет чей-то заказ. Если угрожающий преследует какие-то свои личные интересы, нужно выяснить, какие именно.

Например, нападение на улице. Здесь скорее всего можно столкнуться с грабителем, хотя это может быть и пьяный, которому показалось, что его "не уважают". Если нападающий один, то агрессивное поведение по отношению к нему может дать положительный результат в экстремальной ситуации. Главное, чтобы он понял, что его не боятся и можно получить отпор. Это действует на многих отрезвляюще, за исключением пьяных или лиц с расстройством психики. Положительный результат возможен и в том случае, если, осознавая физическое превосходство нападающего, человек начинает активно звать на помощь. Крик может на какое-то мгновение парализовать активность нападающего и не исключено, что приведет к отказу от нападения.

Если же нападение носит не спонтанный характер, а является "заказным", то следует попробовать применить те же маленькие хитрости, но в данной ситуации они далеко не всегда могут дать положительный результат. Все же следует пытаться заговорить с тем, кто угрожает, чтобы установить при этом реальность угрозы. В любом случае надо стараться сохранять самообладание, чтобы снизить негативное влияние страха на собственные действия. Может быть, удастся обмануть нападающего, убедив его, что это не тот, кто ему нужен. Такой подход может сработать, если нападающему показали человека мельком и задолго до нападения. Кстати, когда подходит на улице неизвестный человек и уточняет имя, не следует торопиться с ответом, полезнее было бы узнать, зачем он это спрашивает.

Итак, убедившись, что нападающий не ошибся "адресом", что он действует по чьему-то заказу и что вот-вот могут наступить нежелательные последствия, следует заговорить, чтобы выяснить, есть ли у нападающего оружие и какое оно. Если он полез в карман, возможно, это шанс, поскольку на мгновение одна его рука уже заблокирована. Если же человек не владеет приемами самозащиты или не успел вовремя среагировать, то, может быть, не стоит какое-то время предпринимать активных действий, а подождать развития ситуации, держа ее под контролем.

Необходимо постараться уговорить нападающего отказаться от нанесения телесных повреждений. Но вряд ли этого можно добиться, слезливо умоляя, да еще стоя на коленях. Такое поведение даст положительный результат, если нападающему необходимо просто унизить человека и не более. Разговор может вестись по принципу убеждения: "А что тебе лично даст хорошего, если ты мне сделаешь больно?" Некоторых такого рода вопросы могут поставить в тупик. Другие заявляют, что им за это заплатили. Если это так, следует узнать, кто заплатил и самое главное сколько; возможно, что, предложив несколько большую сумму, можно будет выйти из положения.

При общении с нападающим следует смотреть ему в глаза и не поворачиваться к нему спиной, чтобы оставить себе путь для отступления; если он направил оружие - попытаться побудить опустить его хотя бы на некоторое время.

Когда нападающих несколько - резко снижаются возможности для противоборства: с несколькими агрессивно настроенными людьми крайне трудно, если вообще возможно. Именно поэтому как можно скорее необходимо определить, кто в группе нападающих лидер, и сконцентрировать все внимание на нем.

Все, о чем было сказано применительно к нападению "одиночки", применительно и для беседы с лидером, только не следует забывать, что он будет ориентироваться не столько на объект нападения, сколько на "своих". Если один на один он и мог бы повести себя иначе, то в условиях группы ему это сделать труднее, а порой и невозможно. Но тем не менее в диалог вступить необходимо, хотя бы для того, чтобы определить, все ли члены группы настроены одинаково. Здесь может играть большую роль любая реплика кого-либо из членов группы, даже жест, движение, кивок. Заметив сочувствие со стороны кого-либо из членов группы, следует начать диалог с ним, или вовлечь его в диалог с лидером, или же использовать его реплику в аргументации, обращенной к лидеру. Особого внимания заслуживает член группы, который высказал "особо благоприятное расположение". Возможно, это прием усыпления бдительности, и именно от него следует ожидать опасности.

С нападающим следует говорить на его языке и в его тоне. Если он пользуется нецензурной лексикой, то нередко добиться понимания можно лишь перейдя на столь любимый им язык. Некоторых людей, особенно с низким уровнем интеллекта, просто раздражает вежливое к ним обращение в конфликтных ситуациях, значит, надо избегать слов "товарищ", "уважаемый", "гражданин", интеллигентных витиеватостей типа "не будете ли Вы столь любезны..." и т.п.

Иногда рекомендуется отвлечь внимание нападающего на посторонний объект. Для этого достаточно всматриваться куда-то за спину угрожающего или махать призывно рукой. Чаще всего сразу же следует непроизвольная реакция - поворот головы. Вот и мгновение, которое можно использовать.

Невозможно дать подробное описание всех вариантов "уличных сцен", и поэтому подчеркиваем: успех во многом будет зависеть от способности самообладания, гибкости и умения эффективно общаться в экстремальной ситуации.

Экстремальные ситуации могут иметь место и в помещении. Тут вероятность заранее запланированного действия гораздо больше. Помещение к тому же резко ограничивает возможности человека по перемещению, да и на призыв о помощи вряд ли кто откликнется, особенно если поблизости никого нет.

Если нападающий проник в дом, то ситуация может быть резко осложнена присутствием близких - им тоже угрожает опасность. Заранее следует предусмотреть меры, исключающие несанкционированный доступ в жилье посторонних лиц. Особенно часто спешат открыть дверь дети, поэтому рекомендуется объяснить ребенку необходимость выяснения кто стоит за дверью, прежде чем ее открывать.

Если, несмотря на все меры предосторожности, посторонний человек все же проник в дом, немедленно следует вступить с ним в разговор, если отсутствует прямое нападение. Прежде всего выяснить, есть ли у него оружие, насколько он готов к его применению, постараться уговорить его сесть и поговорить мирно, выслушать все его требования. Как правило, в подобных ситуациях важно определиться в том, что реально угрожает, какие конкретные действия может совершить пришедший, коснутся ли эти действия близких, находящихся в помещении, возможно ли дать сигнал о помощи и дождаться ее.

Если в дом проникли несколько человек, ситуация многократно обостряется. Но все, что говорилось выше относительно переговоров с группой нападающих в условиях улицы, может быть использовано и в данном случае.

Если нападающий находится в состоянии алкогольного опьянения и требует еще выпить, не следует выполнять его требование, поскольку неизвестно, как дополнительная доза спиртного на него подействует. Хорошо, если после алкоголя у "гостя" появится благодушное настроение, его потянет на затяжную беседу, в конце которой он к тому же еще и заснет. Но это вряд ли. Чаще алкоголь усиливает агрессивность и может побудить к совершению даже тех действий, которые нападающий не собирался осуществлять.

Как же быть, когда нападающий - психически больной человек? Следовательно, надо быть крайне осторожным в высказываниях и действиях, если что-то в его поведении показалось подозрительным. Лучшая тактика - согласиться с его утверждениями как совершенно справедливыми. Не надо пытаться спорить или переубедить такого человека, тем более утверждать, что он не прав, наоборот, следует подчеркнуть, что его чувства и переживания понятны, но ни в коем случае не "подыгрывать" ему - эти люди чувствительны к фальши, будучи крайне подозрительными.

Если необходимо прервать его, то делать это надо максимально мягко, хорошо бы перевести разговор на тему о его личных интересах, увлечениях, о чем-то положительном. Как только удастся все же получить прямой ответ, следует развить этот сюжет и через него выйти на положительное завершение ситуации.

И еще несколько рекомендаций. Если нападение совершается в доме, следует оградить от угроз присутствующих в доме, приняв удар на себя. Если же это невозможно, следует максимально успокоить их для того, чтобы их высказывания или тем более действия не спровоцировали нападающего на резкую агрессию, стараться держать инициативу и упреждать ответы на вопросы, адресованные близким, родным. Этим можно помочь им сориентироваться в том, как следует отвечать и что не стоит говорить.

Можно пытаться предложить нападающему перекусить. Это выигрышная пауза и средство снижения агрессивности, особенно в том случае, если нападающий голоден. Ну и сам факт принятия в доме пищи может повлиять на него, поскольку могут сработать заложенные в подсознании стереотипы прошлых поколений.

Если есть уверенность что можно оказать нападающему физическое сопротивление, не следует медлить. Однако под благовидным предлогом требуется сократить дистанцию до партнера, исключить причинение вреда близким, отвлечь нападающего непосредственно перед физическим воздействием на него.

Ну а насчет того, стоит ли дожидаться начала реального нападения, чтобы его успешно отразить, в качестве аргумента приведем одно из правил времен Петра I: "А не стоит первого удара ждать, поелику он таковым оказаться может, что противиться весьма забудешь".

В ситуациях, когда нападающий немедленно требует денег, надо убедить его в принципиальной готовности это требование удовлетворить, но, поскольку в данный момент нет в наличии такой суммы, требование может быть выполнено только при предоставлении отсрочки. Вообще же в ситуациях, когда требуют денег, трудно спрогнозировать ход событий.

Например, требующий денег, оказывается, хорошо знает, какая сумма и где лежит. Если позволяют условия, необходимо выяснить источник его осведомленности.

Если угрожающий великолепно информирован и попытки оттянуть или выиграть время успеха не имеют, возможно, лучшим вариантом будет удовлетворить его "просьбу", как бы жалко это ни было, - ведь жизнь и здоровье дороже всего.

Следует иметь в виду, что, если даже вымогатель согласен дать отсрочку в платеже, то он может на время ожидания взять кого-то в качестве заложника.

Следует учесть, что человек, который тем или иным образом угрожает, также может чувствовать себя не в своей тарелке, хотя и пытается казаться хозяином положения, не испытывающим ни малейших сомнений в благоприятном для него исходе. На самом же деле - экстремальность ситуации воздействует на всех.

Отметив у нападающего, угрожающего или вымогателя эмоцию страха, следует усилить ее. Но главное - это чувство меры. Можно ведь до такой степени запугать его, что он совершит явно нежелаемое действие.

Может оказаться важным не только нарастание страха у вымогателя, но и его снижение. Если он успокоился, следовательно, по его мнению, исчезли обстоятельства, которые это состояние вызывали, и ему уже нечего бояться. Можно предпринять действия или высказывания, которые могут вновь его испугать, но не исключено, что он принял окончательное решение и именно теперь стал опасен.

Нелегко общаться с человеком в состоянии гнева. Особенно важно сохранять спокойствие и уметь демонстрировать это ему. Человек в состоянии гнева крайне возбужден, что отражается на его мышлении. Поэтому важно с самого начала попытаться выяснить, что же так разгневало его. Диалог ведется осторожно. Сам разговор об этом может оказать успокаивающее воздействие, подобное эффекту "сброса пара". За состоянием вымогателя необходимо наблюдать в динамике. Если отмечается нарастание гнева (лицо становится более красным, сосуды на лице, шее, руках вздуваются, громкость голоса возрастает или он переходит на крик, кулаки сжимаются плотнее, тело наклоняется вперед) - он дошел до состояния готовности напасть физически. Если же мышцы расслабляются, краснота сходит, кулаки разжимаются, голос становится нормальной громкости и в нем исчезает угроза, ненависть - то вероятность нападения снижается.

Когда приходится сталкиваться с человеком, который высказывает свое презрение, следует быть очень осторожным - от него можно ожидать самого скверного, причем он это может сделать совершенно спокойно, испытывая чувство явного превосходства над окружающими. Если такой человек заметит хоть каплю страха или подобострастия со стороны "жертвы" - вряд ли удастся положительно разрешить экстремальную ситуацию. Неплохо бы попробовать "сбить спесь" с него - демонстрацией уверенности в себе и чувства собственного достоинства, а возможно, и превосходства. Правда, может случиться так, что на презрение наложится эмоция гнева и нападающий станет еще более опасным. С таким человеком очень трудно начать диалог, а вести его еще труднее. Он произносит слова сквозь зубы, как бы делая одолжение тем, что вообще вступает в разговор. Если найти тему, которая бы позволила "разговорить" его, можно апеллировать к нему как к личности, показывая, что его занятие подрывает его человеческое достоинство. Если привлечь взгляд такого человека, да еще без презрения, можно считать, что беседа ведется правильно.

Когда же нападающий в силу неизвестных обстоятельств демонстрирует отвращение, следует определить, что является причиной возникновения этой эмоции, можно даже задать прямой вопрос: "Я чем-то противен Вам?" Вполне возможно, что данная эмоция непосредственно не касается "жертвы" или вызвана тем, что угрожающему про нее было сказано нечто, что и вызвало отвращение. Порой внесение ясности само по себе резко снижает возможность агрессивного поведения по отношению к Вам.

В случаях, когда угроза осуществляется в форме шантажа (угрожают компрометацией), то, как правило, к активным действиям не переходят.

Прежде всего необходимо уяснить конкретное содержание информации, послужившей материалом для шантажа. Беседу с подобным противником целесообразно строить таким образом, чтобы показать ему, что данная информация совершенно не воспринимается как компрометирующая. Если начать подробно интересоваться содержанием, формой, источником получения и другими деталями данной информации, он не поверит, что она для Вас нейтральна. Наоборот, относясь к этой информации как к какому-то недоразумению, которое и внимания то недостойно, можно побудить его более подробно коснуться деталей.

Если информация все-таки является компрометирующей, то необходимо ознакомиться с ее содержанием. Нередко шантажист пытается передать нечто на словах, не подтверждая документально. В этом случае позиция должна быть максимально твердой: "До тех пор, пока я не увижу информацию в полном ее объеме, я продолжать разговор не намерен". В какой форме будет эта информация представлена - существенно, поскольку о подлинниках и речи быть не может, надо потребовать копии, а не кем-то реферированный материал. Не зная, насколько полной информацией располагает вымогатель, Вы, даже выполнив его условия, можете снова через некоторое время встретиться с ним и по тому же поводу.

Необходимо также уяснить, кому адресован компрометирующий материал, какой инстанции. И здесь также уместен вопрос: "Кому же Вы намерены в случае моего отказа эти материалы передать?". На этот вопрос подлежит получить только конкретный ответ, то есть имя этого человека (людей). Это позволит заявить, что данные материалы он может передавать и по этому поводу не следует больше беспокоить. Если же такой прием окажется безрезультатным, необходимо выяснить, когда же шантажист намеревается осуществить задуманное. Это позволит оценить Ваш временной ресурс и решить, что можно, а чего нельзя предпринять.

Получив исходную информацию и оценив ее, можно попросить у шантажиста время на размышление. При его согласии надо использовать его продуктивно: продумайте все возможные варианты, которые могли бы дать шанс избежать наступления вредных последствий, если есть с кем, посоветуйтесь. Следует оценить, какие могут быть потери, если шантажист в ответ на отказ реализует свою угрозу и насколько это существенно сегодня, поскольку информация о прошлом имеет свойство обесцениваться.

Следует взвешенно оценить, предотвратятся ли нежелательные для себя последствия и не будет ли соглашение с шантажистом еще большим компроматом. Может быть, действительно лучше что-то потерять сегодня, отказавшись от "сделки", чем приобрести еще более серьезную угрозу собственной безопасности в будущем.

### 4. Оценка и диагностика угрозы по физическим данным и признакам психического состояния человека

Чтобы принять правильное решение в экстремальной ситуации необходимо, насколько это возможно, разобраться в том, в какую ситуацию Вы попали.

Например, в ситуации угрозы применения силы прежде всего следует определиться, насколько она реальна, можно ли избежать наступления нежелательных последствий с учетом происходящего. Если это рабочий кабинет или жилое помещение, то следует учесть, что угрожающий гораздо хуже ориентируется в обстановке, - хозяин же знает, где что лежит, как удобно взять ту или иную вещь. В жилом помещении могут находиться близкие, и угроза может при определенных обстоятельствах обернуться против них. Если действие происходит в помещении, где хозяином является угрожающий, то инициатива на его стороне.

Другая ситуация - улица. В темное время любая угроза воспринимается иначе, чем днем. Тут может срабатывать установка, что насилие совершается преимущественно в ночное время, а темнота сама по себе может держать человека в повышенном напряжении. Для объекта, на который направлена угроза, важным является наличие людей на улице, поскольку их отсутствие увеличивает шансы нападающих и, соответственно, уменьшает (ограничивает) возможности защищающегося.

Не меньшее значение имеет количество людей "сопровождающих" угрожающего, их организованность, а характер взаимоотношений между ними может сориентировать в том, кто среди них лидер. Это имеет смысл в том случае, если:

* намерения нападающих заключаются в "вербовке", получении/передаче информации (угроз) через жертву;
* исходящая угроза имеет опосредованный характер, т.е. "нависла" над родными или близкими жертвы и их освобождение зависит от его дальнейших действий.

Характер одежды до определенной степени может свидетельствовать о том, готовился ли к данной "встрече" угрожающий, соответствует ли она (одежда) его намерениям (например, в одежде свободного покроя легче спрятать орудия насилия).

Важно своевременно сориентироваться в том, насколько реальна возможность избежать наступления нежелательных последствий, есть ли возможность ретироваться без ощутимых моральных, физических и материальных потерь.

Видимо, при непосредственном нападении следует взять в расчет и собственное физическое состояние.

При анализе обстановки следует обращать особое внимание на следующие моменты:

* имело ли на самом деле место то событие, которое использует шантажист. Если информация, которую используют с целью шантажа, не имеет под собой реальной почвы, то не стоит сразу же уведомлять об этом шантажиста. Но иногда может сложиться ситуация, когда само по себе событие имело место, но выглядело оно совершенно иначе, чем это излагается в угрозе. В данной ситуации необходимо оперативно оценить, можно ли будет доказать, как на самом деле выглядело это событие;
* насколько реальна компрометация в случае отказа выполнять требования шантажиста, каковы могут быть последствия, каким способом это будут пытаться осуществить;
* есть ли время для нейтрализации возможных вредных последствий, можно ли получить отсрочку;
* задевает ли угроза близких или касается в данный момент только конкретной личности (это разные ситуации, когда шантажируют наступлением вредных последствий для конкретного лица и немедленно, или, когда угроза направлена на близких жертвы, но в будущем);
* осуществляется ли шантаж по телефону, в письменном виде или при личном контакте с шантажистом.

Необходим анализ не только ситуации, но и шантажиста, который является существенным элементом ситуации.

Диагностика шантажиста, от которого исходит угроза, может быть весьма фрагментарной, а может быть и достаточно глубокой - все зависит от ситуации. Вряд ли целесообразно выяснять уровень интеллекта или наличие чувства юмора у человека, замахнувшегося для удара.

Лиц, от которых исходит угроза нападения или шантажа, можно разделить по трем большим группам:

1. Психически нормальные люди, находящиеся в состоянии, когда не наблюдается отклонений в поведении.
2. Психически нормальные люди, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
3. Люди с патологией психики.

Если наличествует угроза физического нападения или оно уже осуществляется, то в первую очередь необходимо ориентироваться на физические данные нападающего: рост, вес, телосложение, характерные признаки, могущие указать на то, что он проходил специальную подготовку.

Как данный человек стоит?

* боксер, как правило, принимает открытую, но все же боксерскую стойку, непроизвольно сжимает кулаки, нередко кулаком ведущей руки постукивает в открытую ладонь другой, как бы играя сам с собой (таким образом тут можно получить информацию о том, левша он или правша). Нередко у боксеров можно наблюдать характерные изменения в строении носа - как следствие неоднократного травмирования переносицы.
* борец обычно стоит несколько опустив плечи, руки - вдоль туловища или полусогнуты, пальцы как бы готовы что-то схватить, ноги на ширине плеч или чуть шире, стойка может восприниматься как угрожающая, при этом движения более плавные, чем у боксера.
* человек, занимающийся карате, может непроизвольно принять одну из стоек этого вида единоборства, ноги и руки занимают характерное положение, пальцы не всегда сжаты в кулак, но если сжаты, то гораздо плотнее, чем это делают боксеры.

Как правило, все эти люди имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, гибкость в движениях, смотрят на партнера, фиксируя малейшие изменения в его поведении.

Кстати, фиксация внешних признаков угрожающего, нападающего, шантажирующего крайне важна, поскольку любая замеченная мелочь может пригодиться в случае дальнейших контактов. Если позволят время и условия, целесообразно обратить внимание на рост, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей, следует обратить внимание на то, во что одет шантажирующий, но самое главное - особые приметы, выделяющие данного человека. К особым приметам относятся не только родинки, шрамы, наколки, какие-либо физические изъяны, но и манеры поведения, жестикуляция, особенности голоса, произношения, лексика и многое другое, характерное только для этого человека. После того как ситуация тем или иным образом закончится, целесообразно зафиксировать все на бумаге, не дожидаясь прибытия представителей правоохранительных органов, пока многие детали еще свежи в памяти.

Если угрожавший звонил по телефону, следует обратить внимание на характер звонка - местный или иногородний, как абонент представился, сразу же повел речь о существе дела, не спросив, с кем он разговаривает, или вначале уточнил, с кем он говорит. Характеристика его речи - быстрая или медленная, внятность, наличие заикания, акцента, четкость и другие особенности произношения. Голос - громкость, тембр (хриплый, мягкий), нетрезвый. Манера говорить - спокойная, уверенная, связная, неторопливая, торопливая, пристойная, или наоборот. Наличие шумов, сопровождающих разговор, - другой голос, который подсказывает, что говорить абоненту, тишина или сильный шум, звук транспорта (поезд, метро, автомобиль, самолет), шум станков, канцелярских машин, телефонных звонков, музыка, шум улицы.

Вступая в непосредственный контакт с угрожающим, следует также обратить внимание на степень агрессивности и направленности на конкретное лицо, что может свидетельствовать о личных мотивах, или это агрессивность "общего" характера, а конкретное лицо - это объект, над которым поручено произвести насилие. Следует реальность угрозы отличить от ситуации "взятия на испуг".

Важно определить эмоциональное состояние шантажиста - от этого зависит характер и быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним. Опишем некоторые эмоциональные состояния, характерные для разбираемой ситуации, и покажем, как по внешним признакам можно определить, какую (какие) эмоции испытывает угрожающий.

Страх - иногда можно столкнуться с ситуацией, когда угрожающий или нападающий сам боится.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, за счет чего у человека появляется скованность, раскоординированность движений, можно зафиксировать дрожание пальцев или рук, постукивание зубов можно не только видеть, но иногда и слышать. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают морщины. Глаза раскрыты достаточно широко, нередко расширены зрачки, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд воспринимается как бегающий.

Происходит более активное потоотделение в следующих зонах: лоб, над верхней и под нижней губой, шея, подмышки, ладони, спина.

При страхе могут происходить изменения голоса и речи. Громкость голоса снижается порой до шепота, меняется темп речи, она становится более замедленной, с заметными паузами между слогами, словами, фразами. Часто эти "пустоты" заполняются междометиями, словами-паразитами.

Гнев - показатель степени агрессивности шантажиста. Его поза приобретает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет характерного для страха тремора. Лицо нахмуренное, взгляд может фиксироваться на источнике гнева и выражать угрозу. Ноздри расширяются, крылья ноздрей вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда настолько, что обнажают стиснутые зубы. Лицо либо бледнеет, либо краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу человека, испытывающего гнев, пробегают судороги. Резко повышается громкость голоса (угрожающий срывается на крик), кулаки сжаты, на переносице резкие вертикальные складки, глаза прищурены. При сильном гневе человек выглядит так, будто вот-вот взорвется.

Речь с нотками угрозы, "сквозь зубы", могут иметь место весьма грубые слова, обороты и нецензурная брань. Характерно, что при гневе человек ощущает прилив сил, становится гораздо более энергичным и импульсивным. В этом состоянии он испытывает потребность в физическом действии, и чем больше гнев, тем больше эта потребность. Самоконтроль снижен. Поэтому нападающие стремятся любыми способами "взвинтить себя", быстрее довести свое состояние до гнева, поскольку облегчается пусковой механизм агрессивных действий.

Презрение - в отличие от гнева эта эмоция редко вызывает импульсивное поведение угрожающего, но не исключено, что именно поэтому человек, демонстрирующий презрение, в чем-то более опасен разгневанного.

Внешне это выглядит примерно так: голова приподнята, и даже если человек, демонстрирующий презрение, ниже Вас ростом, то создается впечатление, что он смотрит на Вас сверху. Можно наблюдать позу "отстраненности" и самодовольное выражение лица. В позе, мимике, пантомимике, речи - превосходство. Особая опасность этой эмоции заключается в том, что она "холодная" и презирающий человек может совершить агрессивное действие спокойно, хладнокровно. Но если что-то из задуманного не получится, то может появиться гнев. Сопряжение этих двух эмоций несет еще большую опасность.

Отвращение - эмоция, которая тоже может стимулировать агрессию. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто в рот ему попало что-то отвратительное или он почувствовал крайне неприятный запах. Нос наморщен, верхняя губа подтягивается вверх, иногда создается впечатление, что у такого человека косят глаза. Как и при презрении - поза "отстраненности", но без выраженного превосходства.

В сочетании с гневом может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев "мотивирует" нападение, а отвращение - потребность избавиться от неприятного.

Нередко угрозу нападения, само нападение или шантаж осуществляет человек, находящийся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Алкоголь и наркотики приводят психику нападающего или угрожающего в состояние повышенной возбудимости, резко снижают уровень самоконтроля. Именно поэтому иногда бывает важно определить, какой "допинг" и сколько принял партнер и чего от него можно ожидать.

Наиболее опасны легкая и средняя стадии алкогольного опьянения, вызывающие нередко повышение агрессивности. Некоторые принимают алкоголь "для храбрости", преодолевая тем самым чувство страха. При алкогольном опьянении снижается критичность восприятия происходящего, такой человек с трудом воспринимает или вообще не воспринимает какую бы то ни было аргументацию. Движения активизируются и быстро могут перейти в агрессивные. Как правило, физическому нападению в подобных ситуациях предшествует ругань, брань, угрозы.

Человек, находящийся в состоянии наркотического опьянения внешне выглядит как любой нормальный человек, в связи с чем это состояние трудно распознать.

Наркотическое опьянение характеризуется, как правило, повышенной активностью в движениях; быстрая, чрезмерно живая речь, не совсем адекватное реагирование на вопросы, своеобразный "блеск" в глазах, иногда беспричинный смех, приподнятое настроение. У некоторых людей в этом состоянии уменьшается чувствительность к боли, отсутствует чувство сопереживания к другим. Ответственность за свои действия может осознаваться. Все это характерно для легкого наркотического опьянения, которое действует возбуждающе.

У хронического наркомана можно зафиксировать следы от уколов, мешки под глазами. Кстати, следует иметь в виду, что реакция на наркотик может быть достаточно кратковременной, а окончание его действия в экстремальной для наркомана обстановке может вызвать у него абстиненцию, следствием которой будет резкое ухудшение его состояния, он может стать подавленным, злобным, еще более возбужденным и агрессивным. У него может возникнуть непреодолимое желание как можно скорее устранить препятствие к очередной дозе наркотика. У некоторых наркоманов этот период "активизации" длится непродолжительное время, после которого может наступить период резкой депрессии, вплоть до эпилептических припадков, когда он становится практически беспомощным.

Агрессия может исходить от человека:

* страдающего расстройством психики (параноидной шизофренией, маниакально-депрессивным психозом и др. заболеваниями);
* психически здорового, но с аномалией характера (психопатии, особенно возбудимая, эпилептоидная формы);
* с акцентуацией характера, когда при определенных условиях происходит дезадаптация личности по одной из форм или видов психопатий;
* психически здорового, но находящегося в состоянии временного расстройства психики (психогении, реактивные состояния, экзогении).

Давать агрессивную реакцию может любой человек при определенных условиях, но акцент делается именно на лица, страдающие психическим недугом (хроническим или временным), поскольку агрессия может являться выражением психического состояния независимо от внешних факторов или каких-либо особых условий. Более того, когда агрессивное состояние не находится в прямой или косвенной зависимости от внешних обстоятельств или от внешних побуждающих мотивов (никем не провоцировано), это означает, что повлиять или видоизменить реакцию со стороны окружающих немедикаментозным способом невозможно.

Особенно опасны больные, страдающие слуховыми или зрительными галлюцинациями, когда они утрачивают всякую связь с реальностью и подчиняют свои действия только им ведомым мотивам. Часто их поступки совершенно непонятны окружающим: нет последовательности действий, они не подчинены законам логики, причинно-следственным отношениям между явлениями и фактами, их невозможно прогнозировать и чаще всего истинные причины агрессивных реакций утаиваются ими даже от самых близких (родителей, друзей, если можно назвать друзьями криминальные элементы, у которых они пользуются "уважением" из-за своей агрессивности и жестокости). Но, как правило, такие больные предпочитают криминальное поведение в одиночестве и агрессия может быть направлена на совершенно случайного человека. Из-за отсутствия логики и видимой причины, побудившей человека к совершению преступления, крайне трудно становится обнаружение преступника.

Им неведомо состояние страха, которое может испытать человек без психических расстройств, чувство сострадания, жалости.

Внешне они выглядят напряженными, взгляд как бы обращен в себя, они "прислушиваются" к чему-то, мимика меняется независимо от внешних обстоятельств, чаще всего злобная, так же как и выражение глаз, улыбка более схожа на оскал. Такие больные обращают на себя внимание неряшливостью, запахом немытого тела и грязной одежды.

Бывают варианты, когда агрессия направлена против самого себя, больные считают себя недостойными жить, но готовы и других "забрать с собой", будучи искренне уверенными, что окажут услугу, избавляя человека от "ужасов земного существования".

Не менее агрессивны бывают больные эпилепсией, психопаты эпилептоидного круга и акцентуированные личности по эпилептоидному типу. Их объединяет еще и жестокость. Как правило, они отличаются крайней обидчивостью, злопамятностью, мстительностью, упрямством, неспособностью уступить в споре, хотя сами являются его инициаторами. Конечно, отличия в этих вариантах имеются: если для акцентуированной личности существуют все же пределы, которые они не переступят в споре, в конфликте, то больной эпилепсией насколько медленно, настолько и глубоко вязнет в конфликте и не может остановиться, теряет контроль в своем возбуждении, ярости и агрессии. Если он переступил грань, то реакция обязательно будет сопровождаться деструктивными действиями (множественными и однотипными). Для всех вариантов характерна злопамятность, вынашивание мести. А до осуществления мести - их поведение отличается льстивостью и угодливостью, не зря о них говорят: "с библией в руках и кинжалом за пазухой".

Поскольку они педантичны, тщательны и скрупулезны, то они в этом ключе и строят планы мести. Фанатизм в религии, политике и идеологии чаще является свойством эпилептоидных психопатов; большинство террористов под лозунгом "борьбы за справедливость" окружают себя такими же типами и безжалостно уничтожают массу невинных людей. С ними невозможны переговоры, их нельзя уговорить, они не внушаемы, они никого не любят, даже себя - "умру, но не уступлю".

Психопатические лица истерического круга - наиболее распространенные среди мошенников, "аферистов" и разного "полета" авантюристов. Их отличительная черта - артистичность, высокая способность к проигрыванию социальных ролей, наличие своих правил "игры" - полное игнорирование общепринятых моральных норм, отсутствие угрызений совести, что создает впечатление оригинальности и смелости. Бывают очень одаренные "в своем деле" типы, с хорошим интеллектом, памятью и манерами, но характер! Характер направлен на достижение (и немедленное!) своих потребностей, прихотей, чаще низменных желаний, ни перед чем не останавливаясь. Иногда среди них встречаются хорошие ораторы, умеющие владеть и внушать целой аудитории, великолепно манипулируя людьми и их судьбами. Они расположены чаще других к употреблению стимулирующих веществ для усиления своей активности и остроты ощущений (алкоголизм, наркомания).

**5. Паника**

Паника(от греческого *panikon* - безотчетный ужас), психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий и выраженное в чувстве острого страха, охватывающего человека или многих людей, неудержимого неконтролируемого стремления избежать опасной ситуации.

Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности .

Паника является "очень нетипичной реакцией" и что это "статистически нечастый вид поведения". Для возникновения паники необходимо реализация нескольких условий, главным из которых является опасение не успеть выйти из помещения, отсутствие социальной связи между участниками (случаи паники не были зафиксированы в жилых домах), ошибки и неудачи при попытках к эвакуации.

Немолодые люди (старше 42) проявляют паническую реакцию более часто, по сравнения с молодыми людьми. Различий между реакцией мужчины и женщины не выявлено. Существуют данные, предполагающие культурологические и националистические отличия реакций людей при панике. Около 35% процентов людей проявляют желание уберечь себя за счет других.

## Список используемой литературы

1. Ардасенева В.Н. «Средства индивидуальной защиты»-М.: Профиздат, 1998г.

1. Белов С.В. «Безопасность жизнедеятельности» - Учебник, М.: Высшая школа, НМЦ СПО, 2000г.
2. Девисилов В.А. «Безопасность жизнедеятельности» - Учебник, М.: Высшая школа, 1999г.
3. Литвак И. «БЖД». – Учебное пособие, М., 2000г.
4. Роик В.Д. «Социальная защита работников от профессиональных рисков» - Изд-во НИИтруда Минтруда, 1994г.