

Моя психологическая безопасность

Составила учитель:
Ерюшева Н.А.

Моя психологическая безопасность



Люди часто психологически неподготовлены к действиям в экстремальных ситуациях.



А ведь **психологическая устойчивость** в опасных ситуациях является решающим **фактором выживания**.



Можно ли подготовить человека к адекватному поведению в случае возникновения непредвиденных ситуаций, связанных с угрозой для жизни?



ДА!



Надо сформировать стрессоустойчивость,
психологические качества,
позволяющие грамотно оценивать обстановку,
принимать быстрые и правильные решения,
не терять самообладания в опасных ситуациях,
владеть собственными эмоциями?



Виктимология -учение о жертве преступления



70% до 90% всех преступлений
провоцируются самой жертвой.



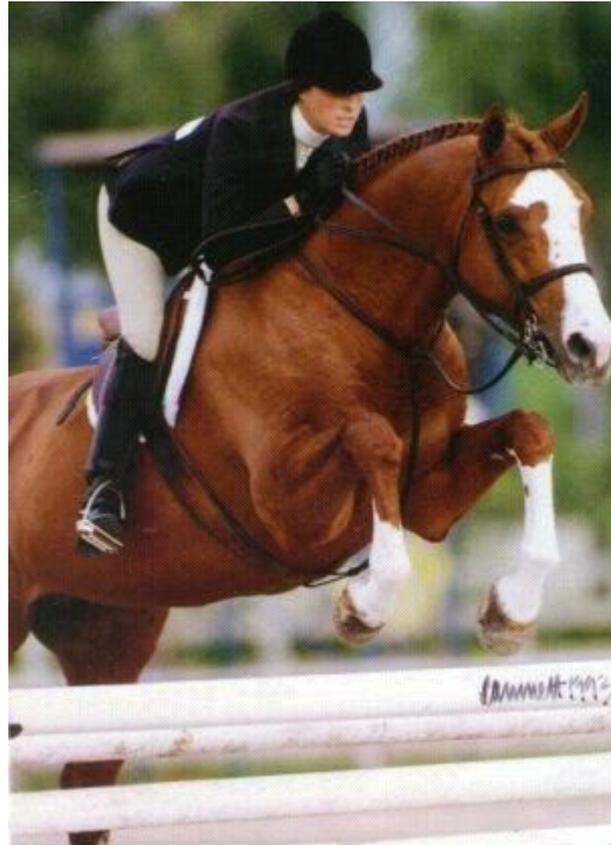
Неразумное поведение:

- ощупывание кармана в день зарплаты указывает, где деньги;
- тщательное прятание чего-то с оглядыванием вокруг себя;
- резкие движения, когда вокруг террористы; вопросы к первому встречному в чужом городе;
- демонстрация крупной суммы денег при расплате за покупку;
- согласие пойти куда-либо с незнакомым человеком.

Предвестники угрозы:

- засохшие цветы на подоконнике;
- переполненный почтовый ящик в подъезде
- знаки того, что хозяев давно нет дома;
- открытая форточка на первом или последнем этаже;
- шикарная, в отличие от других, входная дверь в подъезде;
- обилие дорогих украшений (человек в одиночку вечером возвращается домой).

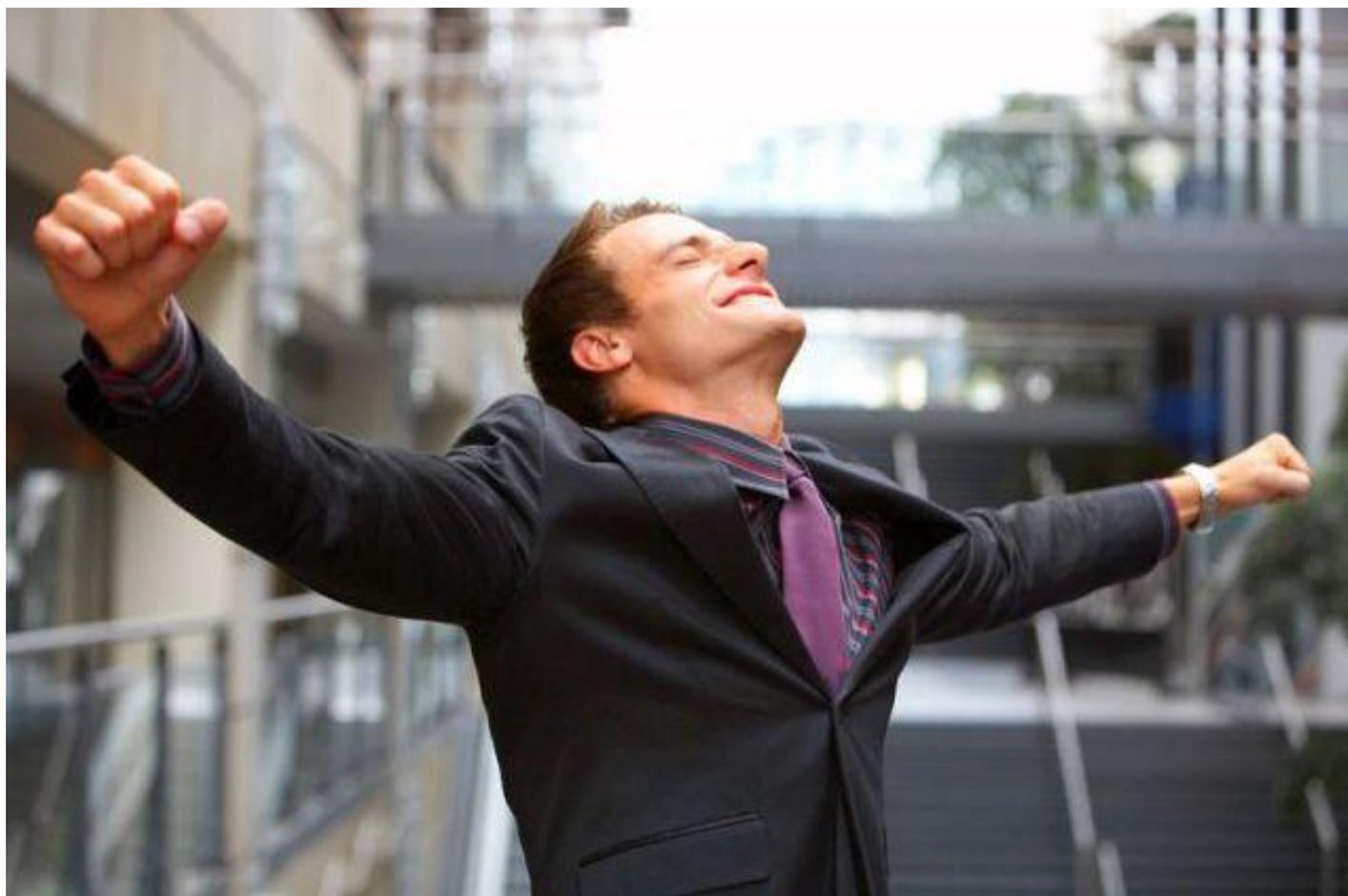
Безопасная личность знает о существовании различных источников опасности, но уверена, что в мире есть возможности для предупреждения и преодоления опасных ситуаций



Рассматривает себя как активного субъекта, способного предотвратить или преодолеть многие опасные ситуации без ущерба для себя и окружающих людей



Безопасная личность уверена,
что он внутренне готов к
избежанию опасности



Безопасная личность – это личность с безопасным



Благоразумные и неблагоразумные



Тест «Мое благоразумие»

Больше 8 очков. Вы – сама мудрость. Вы благоразумны, потребности ваши умеренны. Вы не ждёте разочарования. Но, наверное, можно быть немного подинамичнее. Это облегчит общение с людьми и сделает жизнь немного проще...

От 4 до 8 очков. Золотая середина. У вас есть прекрасное чувство меры. Вы точно знаете свои возможности и не пытаетесь поймать журавля в небе. Хотя в вас есть и немного сумасбродства, которое придаёт людям такое очарование!

Меньше 4 очков. Можно сказать одно: вы абсолютно безрассудны. Вам всего всегда мало. Вы часто чувствуете себя несчастным из-за этой кажущейся неудовлетворенности. Наш совет: научитесь радоваться приятным мелочам, которых в жизни не так уж мало. Это поможет стать вам спокойнее и рассудительнее.

Психические проблемы в критических ситуациях

- Суициды
- Наркотики
- Алкоголь
- Курение
- Депрессия
- Изоляция
- Апатия
- Паника

Выход из чрезвычайной психологической ситуации

Общение

Открытость

Надежда на лучшее

Искренний разговор с родителями,
с людьми, которым доверяешь

Для выживания необходимо быть
всегда психологически
подготовленным.



В чрезвычайной обстановке важно, чтобы
вы были в состоянии:

принимать быстрые решения;

уметь импровизировать;

постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

уметь различать опасность;

уметь распознавать людей;

быть независимым и самостоятельным;

быть твёрдым и решительным, когда потребует, но уметь подчиняться, если необходимо;

определять и знать свои возможности и не падать духом;

в любой ситуации пытаться найти выход.

Советы...

Никогда не сдавайтесь! Ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства. *Думайте!* Пока никто и ничто не угрожает вашей драгоценной жизни, думайте. Потому что потом думать будет и некогда, и поздно. Потому *мысленно моделируйте возможные экстремальные ситуации. Тренируйте образную память. Делайте это для того, чтобы в трудные минуты ваше поведение было автоматическим.*

Жизнь прекрасна!

