**Памятка для сотрудников детского сада по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.**

Понятие «Терроризм» произошло от латинского слова terror, что в переводе означает «страх», «ужас». Терроризм – это применение насильственных действий с целью достижения каких-то глобальных установок. Установки могут быть: политические, экономические, духовные, идеологические и т. д. Согласно ст. 205 УК РФ в терроризме может быть обвинено лицо или группа лиц, деятельность которых приводит к гибели людей или причинению значительного имущественного ущерба.

Понятие «терроризм» так же определяет Федеральный закон «О противодействии терроризму» от 06.03.2006 № 35-ФЗ - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.

**Какие существуют способы терроризма?**

У террористов существует множество разнообразных методов ведения своей деятельности. Вот основные из них:

* взрывы и обстрелы различных объектов инфраструктуры и иных зданий;
* убийство конкретного человека или группы людей;
* пытки людей, их избиение, издевательства;
* похищение людей с целью применения шантажа;
* захват различных зданий и территорий с последующим взятием заложников;
* ограбление заведений с последующим взятием заложников;
* применение или угроза применения ядерного или биологического оружия.

**Террористическая деятельность** - деятельность, включающая в себя:

* организацию, планирование, подготовку, финансирование и реализацию террористического акта;
* подстрекательство к террористическому акту;
* организацию незаконного вооруженного формирования, преступного сообщества (преступной организации), организованной группы для реализации террористического акта, а равно участие в такой структуре;
* вербовку, вооружение, обучение и использование террористов;
* информационное или иное пособничество в планировании, подготовке или реализации террористического акта;
* пропаганду идей терроризма, распространение материалов или информации, призывающих к осуществлению террористической деятельности либо обосновывающих или оправдывающих необходимость осуществления такой деятельности.

**Террористический акт** - совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях дестабилизации деятельности органов власти или международных организаций либо воздействия на принятие ими решений, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

По силе данное событие равносильно таким как: операции, развод, конфликт, болезни детей.

**Психологические последствия теракта.**

**Теракт** - это не способ убить людей. Цель террористов, в основном, заключена в том, чтобы посеять страх, дестабилизировать общество. После их атаки люди плохо работают, плохо себя чувствуют, чаще ссорятся. Каждый теракт раскачивает общество и актуализирует и индивидуальные травмы людей, и проблемы всего общества в целом.

После теракта стресс неизбежен. Страх перед террористическим насилием бывает совершенно не соразмерен реальному риску подвергнуться нападению. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может в соответствующий момент перерасти в ужас, который проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством. Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

     Проанализируйте свое поведение в экстремальной ситуации. Возможно, оно характеризуется одним из следующих признаков:

1. Дезорганизация поведения может проявиться в неожиданной утрате ранее приобретенных навыков, которые, казалось, были доведены до автоматизма. Некоторые люди в обычных условиях знают как владеть различными приемами самообороны, но в экстремальной ситуации резко забывают о них. Торможение действий характеризуется тем, что экстремальная ситуация может вызывать состояние ступора (оцепенения). Повышение скорости выражается в мобилизации всех ресурсов организма на преодоление экстремальной ситуации. При этом наблюдается четкость восприятия и оценки происходящего, совершаются адекватные ситуации действия. Эта форма реагирования, конечно же, самая желательная, однако она появляется, как правило, только при наличии определенных навыков и специальной подготовки.

    2.В экстремальной ситуации у людей могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач. Психологическая подготовленность человека к действиям в опасных и экстремальных ситуациях — это не только простая обученность и технические умения выполнять определенные действия, но и, самое главное, умение управлять собой, своими мыслями, чувствами, ощущениями.

Адекватный план действий в экстремальной ситуации:

1) прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;

2) попробуйте, насколько это будет возможно, оценить ситуацию;

3) приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;

4) определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

В экстремальных условиях надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход из безнадежной ситуации.

**Правила личной безопасности:**

- **ПРЕДВИДЕТЬ;**

**- ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ;**

**- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ!**

Как всякое социально-психологическое явление, терроризм можно рассматривать с личностных и ситуативных переменных, с точки зрения его психологических последствий для человека и общества.

Психологические последствия - наиболее эффективный инструмент, с помощью которого террористам удается максимально привлечь внимание общества к себе и своей деятельности. Другой стороной психологических последствий является то, что они представляют собой основание для формирования в обществе определенного отношения к террористам, в том числе и положительного. Оно может проявляться и в осознанном желании индивида, группы присоединиться к уже существующей террористической организации или перенять ее опыт для достижения своих собственных целей, в том числе противозаконного и антисоциального последствия - это информационная база для людей, обладающих диспозицией для совершения насильственных действий, в том числе и террористических актов, но не проявлявших свою активность в силу полного отсутствия или дефицита информации о себе.

Психологические последствия терроризма как взятые по отдельности явления не равнозначны. Некоторые из них носят отсроченный характер, другие проявляются непосредственно после теракта или в ближайшее время. По характеру направленности их можно подразделить на:

1. последствия, результатом которых будут изменения в личностной, эмоциональной и моральной сферах человека;
2. последствия социального характера, ведущие к изменению в обществе в целом.

Несмотря на подобную неравнозначность, все виды последствий связаны между собой и могут находиться в причинно-следственной зависимости. К отсроченным психологическим последствиям терроризма относится посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Оно возникает через определенный период времени и длится в среднем около шести месяцев. Люди, страдающие ПТСР, испытывать постоянное наблюдается чувство страха, ужаса и беспомощности. У них наблюдается бессонница или кошмары, в которых они возвращаются психотравматирующую ситуацию и переживают ее снова и снова. Люди начинают пренебрегать своим здоровьем. Постоянное напряжение приводит к различным физическим расстройствам, головным болям, гипертонии, язве. Начинаются проблемы не только со здоровьем, но и с семьей, с работой. В подобном состоянии отмечаются и попытки суицида.

Психологами выделяются определенные детерминанты, условия чрезвычайной ситуации, которые способствуют развитию ПТСР и тревожных расстройств: характер, природа террористического акта; близость к его эпицентру; наличие опыта подобных событий; социальное окружение и степень близости между жертвами. В этом плане выбор террористами для проведения терактов вагонов метро, вокзалов или супермаркетов объясняется не только наличием там большого скопления людей, но и тем, что эти люди

абсолютно между собой незнакомы. Необходимо отметить, что ПТСР возникает не только у непосредственных участников психотравматирующих событий, но и у сторонних наблюдателей, которые с помощью СМИ становятся косвенными участниками произошедшего. Поскольку СМИ реалистично отражают происходящие события, люди вынужденно погружаются в них, что может привести к нежелательным последствиям, в частности - к ПТСР.

К отсроченным реакциям, последствиям террористического акта относится и страх. В отношении терроризма речь идет о вполне конкретном страхе - страхе смерти. Страх смерти естественен, он присутствует в каждом человеке. Люди отрицают его наличие, но лишь до тех пор, пока сами не столкнутся со смертью. Для этого необязательно становиться непосредственной жертвой террористического акта. Первичными и наиболее глубинными причинами, вызывающими страх, являются боязнь личного физического повреждения и опасения собственной смерти. В данном случае речь уже идет не просто о

страхе, а о массовом страхе. Доселе не проявлявшие себя глубинные страхи за свою жизнь просыпаются у каждого человека, начинается цепная реакция, порождающая массовые страхи. Такой массовый страх не просто ослепляет общество и делает его уязвимым. Он является причиной раздоров. Страх, связанный с терактами, имеет отсроченный характер. Страх в результате террористического акта вызывает в человеке практически одно желание - убежать как можно дальше от источника страха. Переживание страха приходит позже, часто тогда, когда человек уже в безопасности и лишь в этот момент начинает осознавать все произошедшее. Страх смерти в результате террористического акта ситуативен и имеет временные границы. Людей пугает не столько сама возможность террористического акта, сколько непредсказуемость и неизвестность места и времени его совершения. Именно подобные механизмы и приводят к тому, что число психологических жертв террористического акта всегда во много раз превышает число физических жертв. В обществе активируется цепная реакция в виде паники. Благодаря наличию СМИ эта реакция не встречает ни географических, ни физических преград на пути своего распространения.

К психологическим последствиям, которые возникают непосредственно после террористического акта, можно отнести шок, отрицание, чувство вины и ужас. Ужас является крайней степенью страха. В отличие от просто страха, сигнализирующего о вероятной угрозе, ужас констатирует неизбежность бедствия. Ужас может являться следствием повторения пугающих событий, и временной период между двумя пугающими событиями может быть самым разным. Ужас случайных свидетелей террористического акта, наблюдавших последствия или узнавших о нем в СМИ, может значительно превышать ужас тех, кто являлся его непосредственными жертвами. У прямых жертв ужас все время связан с повторными переживаниями того, как они вырываются из угрожающей ситуации. У тех же, кто оказался свидетелем, нет таких конкретных переживаний.

Состояние ужаса у них появляется, как правило, вследствие отсутствия информации и неспособности реагировать адекватно ситуации. Может показаться, что первым, наиболее вероятным и массовым последствием теракта будет паника. Однако некоторые исследования показывают, что подобная реакция может и не появляться непосредственно после террористического акта. Это объясняется тем, что паника купируется отрицанием. С одной стороны, это положительно сказывается на эффективности устранения последствий террористического акта, а с другой -

опасность подобной реакции заключается в том, что вследствие отрицания самого преступления человек по инерции начинает отрицать и игнорировать все советы и мероприятия, направленные на защиту граждан. Также сводится к нулю и степень предосторожности. Часто поведенческим актом в результате подобной реакции бывает необдуманное и неоправданное геройство, риск.

Еще одним серьезным и опасным для общества психологическим последствием террористического акта является процесс легимитизации насилия среди населения. Наблюдение сцен насилия, в том числе и террористических актов, способно приводить к изменению установок обывателя по отношению к агрессии и проявлениям насилия в реальной жизни. Частая демонстрация сцен насилия приводит к снижению чувствительности к нему: обыватель привыкает к насилию, воспринимает его спокойно, без осуждения и, что самое опасное, допускает возможность использовать насилие для достижения собственных целей. Показ по телевидению насилия, а тем более его эффективности, приводит к тому, что оно начинает восприниматься как оправданное, справедливое и полезное средство. Человек начинает имитировать ту модель поведения, которая обладает для него более ценными качествами и приемлемыми способами функционирования.

Минимизация и(или) ликвидация последствий проявлений терроризма – это комплекс организационно-технических, социально-психологических и медицинских мероприятий, направленных на:

а) предотвращение угроз населению;

б) оказание медицинской помощи пострадавшим;

в) социальную реабилитацию лиц, пострадавших в результате террористического акта;

г) осуществление компенсационных выплат физическим и юридическим лицам, которым был причинен ущерб в результате такой акции;

д) защиту окружающей природной среды;

ж) сохранение объектов жизнедеятельности, имущества;

з) восстановление нормального режим работы (функционирования) всех лиц и предприятий после вынужденных временных ограничений и запретов на осуществление их прав в результате введения правового режима контртеррористической операции.

Последствия терроризма как всякого травматического стресса отличаются тем, что может пройти несколько лет, прежде чем жертва осознает наличие у себя психической травмы как последствия теракта и обратится за помощью. При анализе факторов воздействия терактов важно определить степень воздействия, связанную с близостью индивида к месту опасности. Чем прямее действие, тем больше вероятность развития клинических симптомов.

Не менее важно при организации психологической помощи учитывать значимость для человека утраты и ее последствий. Утрата может пониматься по-разному. Обычно считается, что это люди, потерявшие самое дорогое, и чье горе, очевидно, это те кто потерял членов семьи, близких друзей и др. Кроме этого существуют и такие виды потерь, как снижение физической работоспособности в результате травмы, потеря экономического и социального положения.

Требует внимание важная психологическая проблема - психическое переживание людьми нахождения в качестве заложников и его последствий. Заложничество несет большие негативные психологические последствия, которые схожи с последствиями продолжительных издевательств, прохождение через ужасы концлагерей, сексуальное и физическое насилие.

Все специалисты сходятся в описании существенных черт данного типа события, оказывающих решающее влияние на состояние людей, переживших его. Это, прежде всего, чрезвычайный, внезапный, угрожающий жизни характер события, ломающий, по - мнению психологов, все базовые иллюзии человека. Чаще всего это влечет за собой в той или иной степени дезориентацию человека как в психическом, так и в социальном пространстве. Результатом пребывания человека в заложниках может быть следующее: если заложник был непосредственно в зоне проведения контртеррористической операции по освобождению лиц, захваченных террористами, в ходе которой применялось оружие (или он видел, как гибли другие), то особенности развития и структура его психических расстройств находились в прямой зависимости от нарастания угрозы его жизни по мере того, как разворачивались боевые действия по освобождению. С возрастанием угрозы для жизни (например, обстрел здания) у заложника развиваются четыре вида психогенных реакций:

1. первый вид представлен тревогой, паническим страхом, оцепенелостью, вялостью, дрожью в теле, нарушением сна, чувством безысходности, отрешенностью, молчаливостью, неподвижностью, когда человек лежит на полу в «позе зародыша». После освобождения у этих заложников появляется некоторая скованность и заторможенность, пассивность, безынициативность, эмоциональная притупленность и невыразительность. Иногда они просят повторить заданный им вопрос. Почти ничего не могут сообщить о происходивших вокруг них событиях, по несколько раз пересказывают одну и ту же наиболее впечатлившую их ситуацию. В их памяти сохраняются лишь панический страх и ужас.
2. второй вид - это особая форма изменения сознания, которое наиболее близко к состоянию оглушения. Специалисты отмечают нарушение восприятия времени - «время то летит, то тянется очень медленно». На первый план выступает психическая беспомощность. Заложники не могут правильно оценить текущую ситуацию и степень угрозы для своей жизни, и жизни близких, с трудом фиксируют внимание на происходящих событиях. Реальные

события воспринимаются ими фрагментарно, вследствие чего они не способны адекватно оценивать окружающую действительность. Они находятся под влиянием других лиц, и их поведение зачастую лишь копирует

поведение окружающих. У этих людей подавляется чувство голода, а в некоторых случаях и жажды, они редко обращаются за помощью к окружающим. Пока они находились в заложниках, их поведение было подчинено только одной мысли — «выжить», причем такое поведение не отличалось особой продуманностью. После освобождения многие события,

в которых они принимали участие, не помнят, внешне выглядят спокойными. Претензий к террористам и к представителям властей обычно не предъявляют (опасаясь, что ситуация может повториться и тогда их высказывания могут обернуться для них гибелью).

1. третий вид проявляется скованностью и заторможенностью, пассивностью, отрешенностью от реальной ситуации. Освобожденные очень внимательно прислушиваются к угрожающим шумам (выстрелам, разрывам и пр.). Их поведение практически ничем не отличается от поведения окружающих. Сразу же после освобождения эти люди полагают, что период нахождения их в заложниках не прошел для них бесследно и нанесен вред их здоровью. Они настойчиво требуют, чтобы врачи искали и находили у них различные заболевания. Воспоминания о чрезвычайной ситуации возникают практически ежедневно, и от них трудно отвлечься. Через некоторое время эти люди начинают чаще посещать культовые заведения, соблюдать религиозные обряды, общаться с другими верующими и следовать советам служителей культа.
2. четвертый вид выражен переживанием панического страха, ужаса, отчаяния и безысходности. Иногда начинают громко причитать, призывать на помощь Всевышнего. Они беспрекословно выполняют все требования преступников. После освобождения эти заложники (обычно женщины) начинают громко плакать, причитать, жаловаться на свою судьбу. Одновременно с этим высказывают недовольство действиями властей, которые допустили захват в заложники мирных жителей. Примерно через час после освобождения наступает психическое истощение. Предпочитают не говорить о периоде нахождения в заложниках, который вызывает у них чувство гнева и возмущения. При психологическом вмешательстве (кризисной

интервенции), необходимо обращать внимание на следующие обстоятельства:

1) существующую социальную среду, которая составляет основу жизни личности (работа, семья, друзья);

2) способность личности анализировать событие, осознать и осмыслить потери;

3) специфику, уникальность переживания жертв терроризма:

- существует мало ситуаций в жизни, в которых человек переживет то же самое;

- человека не покидает ужасная мысль, что он играет роль в игре, находящейся вне контроля, вне понимания;

- жертва ощущает себя униженной и не имеющей никакой ценности.

Из-за полного замешательства от политики разглагольствований и непомерных требований террористов, для которых жертва не имеет никакой ценности, кроме того, что она является залогом достижения их цели, возникает двойная травма. Жертва чувствует свою ненужность, как террористам, так и властям. Вероятность того, что власти прекратят переговоры и перейдут к вооруженному насильственному вмешательству, создает ощущение двойной травмы от опасности, надвигающейся со стороны террористов и со стороны властей. В то же время жизнь жертвы в данный момент зависит от террористов, а окончательное спасение от властей. Ситуация двойной зависимости жертв часто и есть тот редкий патологический фактор, который ставится во главу угла при дальнейшем лечении.

После стрессовой ситуации (нахождения под полным контролем террористов) поведение и психическое состояние бывших заложников зависит от нескольких факторов, из которых основными являются:

- соматическое состояние на момент захвата (если человек болен, например, простудой, сила нервных процессов снижается). Один и тот же человек, но в различных состояниях, в данной ситуации будет воспринимать, и оценивать происходящее по-разному. Если все силы у него ушли на совладение с возникшей ситуацией, то после освобождения у него не будет сил выражать свою радость, давать какую-либо информацию о ситуации террористах и т.п.;

- жизненный опыт и обученность человека нахождению в стрессовых ситуациях. Если человек готов к необычным и опасным ситуациям, то и поведение его после освобождения будет более спокойным и адекватным. Он может быстрее приспособиться к новым для него условиям (свобода), при необходимости дать самую точную информацию о происшедшем.

Знание психического состояния жертв террористических актов и этапов

восстановительного периода требуется для нахождения оптимального пути оказания необходимой помощи жертвам терроризма. Можно выделить общие

признаки, характерные для всех освобожденных заложников.

Психологическая реакция на травму включает в себя три относительно самостоятельные фазы.

1. «Фаза психологического шока» - содержит два основных компонента: угнетение активности, нарушение ориентировки в окружающей среде, дезорганизацию деятельности; отрицание происшедшего. Обычно эта фаза кратковременна.
2. «Воздействие» - эмоциональная реакция на событие и его последствия. Это могут быть тревога, страх, ужас, гнев, т.е. эмоции, отличающиеся крайней интенсивностью. Постепенно эти эмоции сменяются реакцией самокритики или сомнения в себе. Она протекает по типу: «что было бы, если бы...» и сопровождается болезненным сознанием неотвратимости происшедшего, признанием собственного бессилия и часто самобичеванием. Характерный пример - чувство вины за выживание, которое нередко доходит до глубокой депрессии. Эта фаза является критической.
3. Фаза выздоровления в виде адекватной адаптации к вновь возникшим обстоятельствам - фаза «нормального реагирования», либо фиксация на травме с последующим развитием постстрессового расстройства. В последнем случае психические изменения личности можно представить в

такой последовательности:

- травматический стресс (во время критического инцидента и сразу после него – до двух суток);

- острое стрессовое расстройство (в течение 1 месяца после критического инцидента - от двух суток до четырёх недель);

- посттравматическое стрессовое расстройство (спустя более 1 месяца после критического инцидента - более четырёх недель);

- посттравматическое расстройство личности (на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму).

Захват в качестве заложника является для человека сильным психическим

потрясением. Поэтому после освобождения необходимо принять меры к тому, чтобы быстрее успокоиться и забыть о случившемся. Этим определяется объективная необходимость обеспечения психологической защиты и поддержки заложников, а также участников специальных операций по их освобождению. Психологическая защита и поддержка, в соответствии с закономерностями развития подобных ситуаций, конкретным характером экстремальных факторов и особенностями оперативных действий правоохранительных органов, предполагает широкий спектр мероприятий, осуществляемых в тесном взаимодействии различными специалистами, подразделениями и службами. Цель этих мероприятий - предупреждение или смягчение воздействия психического стресса на морально-психологическое состояние заложников и участников специальной операции, поддержание высокого уровня служебно-боевой готовности и профессиональной работоспособности личного состава, психологическая нейтрализация террористов, оказание неотложной психологической помощи нуждающимся.

Правильная реализация мероприятий психологической защиты и поддержки

должна способствовать также достижению успеха специальной операции в целом - полному освобождению заложников, сохранению их жизни и здоровья, задержанию или ликвидации террористов с минимальными издержками для органов безопасности.

Таким образом, в широком смысле психологическую защиту и поддержку следует рассматривать как развернутый во времени процесс комплексного психологического обеспечения специальных операций, связанных с освобождением заложников. После окончания операции тяжесть медико-психологического состояния заложников будет зависеть от степени благополучности исхода операции - чем больше человеческих потерь со всех сторон, тем выше психотравмичность ситуации. В зависимости от этого могут

быть непосредственные психосоматические реакции со стороны заложников в ходе операции и отдельные, наиболее тяжелые последствия. После длительного психотравмирующего воздействия, заложники нуждаются в квалификационной психологической и медицинской помощи. Поэтому по мере освобождения заложников специалистами организуется их медико-психологический контроль. Использование заложника в качестве свидетеля и для других уголовно­ процессуальных действий без проведения экстренных реабилитационно - восстановительных мероприятий не представляется оправданным. Если необходимо оперативно получить соответствующую информацию, то целесообразно реализовать эту задачу через психолога, оказывающего помощь заложнику. Эта деятельность является обязательным элементом защиты личности, общества и государства от терроризма.

Есть ли какие-то психологические установки, которые помогут каждому человеку преодолеть стресс в экстремальной ситуации?

При **стрессе** пострадавший ощущает себя **беспомощно** и **одиноко**. Ему необходимо присутствие спокойного, рассудительного человека. От него должны исходить участливость, поддержка, сочувствие и забота.

Хорошо помогает при стрессе: занятия хобби, творчеством и искусством; задушевные разговоры на отвлеченные темы; смехотерапия; прослушивание классической музыки; знакомство с шедеврами художественной литературы.

**Психологу следует помнить**, что большое значение в преодолении стресса имеет трудотерапия. Разнообразная физическая активность ломает физиологические механизмы посттравматического синдрома.

Одну общую установку дать можно. Действие – залог психического здоровья. Надо жить. Надо работать. Есть самая простая задача – «надо». Загружайте себя мыслями о деловых встречах, расчетах, планах. Используйте все известные отвлекающие приёмы, снижающие тревогу. Кого-то успокаивает чтение, кого-то – мелкая моторика (перебирание мелких предметов, вязание, игра в телефоне), кого-то – музыка в плеере.

Самое интересное, что чем проще действия, мысли, тем они эффективнее гасят тревогу.

**Психологическая помощь жертвам теракта (выработка психологической устойчивости).**

Психологическая помощь применяется для облегчения состояния уже после стихания острой реакции, а также для профилактики отсроченных реакций и предупреждения развития хронических аффективных расстройств.

**Вследствие пережитого теракта –** события, связанного с угрозой собственной жизни, жизни окружающих или перенесенного вида жестокости и человеческих жертв происходит **острая реакция на стресс.** В этом состоянии люди могут как впадать в ступор, так и начинать хаотически метаться ("двигательная буря").

Эти состояния длятся от нескольких минут до нескольких часов и заканчиваются выраженным упадком сил. Иногда возникают острые психотические состояние с дезориентировкой, слуховыми и зрительными галлюцинациями, в содержании которых отражаются пережитые события.

В беседах с психологом жертвы теракта делятся перенесенными страданиями. Происходит отреагирование и проговаривание эмоций, полученных в результате ЧС: чувство страха, ощущение беспомощности, тоска, вина, стыд.

Для снятия симптомов напряжения и тревоги психологи активно используют следующие методы практической работы: аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация - упражнения, физиологически вызывающие расслабление мышц, и  активное представление положительных образов.

Существуют методы саморегуляции, которые помогают в ситуации сильного стресса: правильное диафрагмальное дыхание, способность концентрации на собственном теле, и замена установки «Я плохой» на «Я хороший».

**Для формирования навыков психологической устойчивости, в том числе снятия стресса можно использовать следующие упражнения:**

**1. Упражнение «Частое дыхание»**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Инструкция** – Давайте подышим примерно так, как дышит собака. Оно помогает не только справиться со стрессом, но и уменьшить болевые ощущения. Именно поэтому его часто рекомендуют женщинам при родах во время схватки. Продолжительность упражнения 5 минут.

**2. Упражнение «Дыхание животом».**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Инструкция**- Для лучшего контроля брюшного дыхания положите руку на живот. Следует учесть, что это упражнение легче выполнить мужчине, женщине придется контролировать отсутствие движений грудной клетки. Вдыхать следует медленно носом, выдыхать тоже через нос на счет до 5. На высоте вдоха задержите дыхание. Продолжительность упражнения 5 минут.

**3. Упражнение «Вдох и выдох».**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Инструкция-**Сделайте форсированный резкий вдох через нос, спокойный незаметный выдох ртом и носом. Во время вдоха одновременно сжимайте руки в кулак и напрягать мышцы всего тела. При выдохе – полное расслабление. Упражнение необходимо повторять 16 раз по 4. Если вначале такой объем нагрузки окажется трудно переносимым, выполнять то количество раз, которое выполнять комфортно.

**4. Упражнение «Работа с мышечными зажимами».**

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Инструкция**- «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности? Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?»

**5. Упражнение «Мои ресурсы».**

**Цель занятия:**активизация внутренних ре­сурсов, выработка психологической устойчивости в стрессовой ситуации.

**Инструкция-** Нарисуйте на чистом листе солнышко. В его центре напишите: «Мои ресурсы». А на лучах обозначьте то, что вас поддерживает, дает энергию (это могут быть друзья, родители, хобби, природа, личные качества и т.д.).

**Советы психолога при общении с лицами, пострадавшими в результате теракта (возможно использовать в качестве информационной памятки)**

* Если жертва теракта снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым. Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: «Тебе было страшно? Ты растерялся?» и т.п.
* Если женщина или ребенок начинают плакать – не останавливайте их, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним – близкие люди.
* У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет, как бы захлебываясь. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается – прямо говорите: «Дыши, дыши!».
* Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами «Ты их ненавидишь?» и т.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку – это полезно.
* После теракта нельзя оставлять этого человека одного, позволять ему долго молчать, замыкаться в себе. Не нужно говорить: «Успокойся, замолчи, перестань плакать!». Даже если человек сразу же говорит: «У меня все хорошо», это неправильно: невыраженная проблема просто уходит вглубь и потом проявится снова.
* Не надо пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
* Надо учитывать, что человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы.
* Как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов.

**Вам также помогут следующие приемы психологической защиты:**

 Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

 Сравнение. Сравнивайте свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих они тяжелее, чем у вас.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

 Накопление радости. Вспомните события, вызвавшие у вас радость.

 Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.

 Интеллектуальная переработка - "нет худа без добра".

 Разрядка (физические упражнения, игра и др.)

 Релаксация:

Около 2 минут полежите спокойно с закрытыми глазами. Попробуйте вспомнить, не открывая глаз как выглядит комната, в которой вы находитесь. Мысленно осмотрите ее снизу вверх и по периметру.

 Сконцентрируйтесь на дыхании через нос. Представьте, что вдыхаете более холодный воздух, а выдыхаете теплый. Пару минут спокойно полежите, концентрируясь на своем дыхании. Выбросьте все мысли из головы.

 Вдохните воздух и задержите дыхание. Во время задержки дыхания напрягите мышцы на несколько секунд так, чтобы почувствовать напряжение. На выдохе расслабьте мышцы. Повторите упражнение 3 раза.

 Дайте своему телу отдохнуть несколько минуть чтобы почувствовать тяжесть во всех его частях. Постарайтесь насладиться ощущениями.

 Теперь обратите внимание на свои ноги — напрягите их на 3 секунды от пяток до бедра. После того, как вы ощутите напряжение в ногах, расслабьте их. Повторите упражнение 3 раза.

 Несколько минут полежите, спокойно ощущая тяжесть в ногах. Старайтесь не пускать в свое сознание посторонние звуки и мысли.

 Заканчивая выполнять упражнения на релаксацию, глубоко вдохните, а на задержке дыхания напрягите все мышцы своего тела. Выдохните и расслабьтесь. Теперь полежите на спине еще минут 10-15 или больше, расслабьтесь, нормализуйте собственное дыхание. Вы должны почувствовать внутреннее спокойствие.

 Откройте глаза и несколько раз поморгайте. Медленно потянитесь и плавно сядьте, а затем так же медленно встаньте, стараясь сохранить расслабленное состояние, которого вы добились благодаря методам релаксации.

**Приемы, снижающие стресс автоматически**

 «РАСХОЖДЕНИЕ РУК». Встаньте и вытяните расслабленные руки перед собой. Настройтесь мысленно на то, что они начинают расходиться в стороны. Не ждите немедленного результата, не спешите, сосредоточьтесь. Установите свой «образ» расхождения рук. Например, представьте, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утерять «ниточку» внутренней связи. В конечном счете, пользуясь таким установившимся внутренним контактом, можно управлять не только движением рук, но снимать головную боль, регулировать артериальное давление, улучшать настроение.

 «СХОЖДЕНИЕ РУК». Разведите руки в стороны и настройтесь на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая – то сила, значит наступает расслабление.

 «ЛЕВИТАЦИЯ РУК». Руки опущены. Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает. Прием получается легче после двух предыдущих. И, когда рука начинает всплывать, приходят приятные ощущения. Главное - не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда рука начнет всплывать, как у космонавта в невесомости, вам в первый раз трудно будет удержаться от улыбки: там, где есть воля, там есть и путь…

  «ПОЛЕТ». Если одна рука начинает всплывать, позвольте сделать это и второй руке. Представьте, что вы летите. Старайтесь дышать свободно и полной грудью. Вспоминайте приятные ощущения, доставлявшие вам радость. «Полет» - главное упражнение, ибо развивает у человека умение тренировать в себе чувство внутренней свободы.

  «ПОКАЧИВАНИЕ». При правильном выполнении названных упражнений наступает релаксация, и возникает явление покачивания тела. Качайтесь и не бойтесь – никогда не упадете. Это упражнение является уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием. Все упражнения на развитие координации формируют устойчивость к стрессу.

  «ДВИЖЕНИЕ ГОЛОВОЙ». Сидя или стоя, начинайте вращать головой и ищите приемлемый, приятный ритм, а также амплитуду поворота. Вы как бы выполняете лечебное упражнение для мышц шеи. Но обязательно с поиском именно приятного ритма. Через некоторое время человек отключается от проблем, его нервная система успокаивается, становится легче дышать.

Чем больше тренировок проведете, тем лучше закалится нервная система, появится психологическая устойчивость, что поможет вам минимизировать психологические последствия в стрессовых, опасных ситуациях.