**Как вести себя при панике в толпе во время террористического акта**

Толпа — это большое скопление людей, которое очень часто становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые её образовали. Толпа может сформироваться во многих случаях, в том числе и при совершении **террористических акций.**

Как уцелеть в толпе? Лучшее правило — далеко её обойти!!! Если это невозможно, ни в коем случае не идти против толпы. Если толпа вас увлекла, старайтесь избежать и её центра, и края. Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути, иначе вас могут просто раздавить. Не цепляйтесь ни за что руками, их могут сломать. Если есть возможность, застегнитесь. Высокие каблуки могут стоить вам жизни, как и развязанный шнурок. Выбросите сумку, зонтик и т.д.

Если у вас что–то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять — жизнь дороже. В плотной толпе при правильном поведении вероятность упасть не так велика, как вероятность сдавливания. Поэтому защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди. Толчки сзади нужно принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе — не упасть. Но если вы всё же упали, то необходимо защитить голову руками и немедленно вставать. Это очень трудно, но может получиться, если вы примените такую технику: быстро подтянете к себе ноги, сгруппируетесь и рывком попробуете встать. С колен в плотной толпе подняться вряд ли удастся — вас будут постоянно сбивать. Поэтому одной ногой нужно упереться (полной подошвой) в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Но, тем не менее, встать очень сложно, всегда эффективнее предварительные меры защиты.

Это универсальное правило, кстати, полностью относится и к началу самой ситуации «толпа». На концерте, стадионе заранее прикиньте, как вы будете выходить (вовсе не обязательно тем же путём, что вошли). Старайтесь не оказаться у сцены, раздевалки и т.д. — в «центре событий». Избегайте стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки. Трагедия на стадионе в Шеффилде (Англия) показала: большинство погибших было раздавлено толпой на заградительных стенках.

Если паника началась из–за террористического акта, не спешите своим движением усугублять беспорядок: не лишайте себя возможности оценить обстановку и принять правильное решение.

Для этого используйте приёмы аутотренинга и экспресс–релаксации. Вот простые приёмы, из которых надо выбрать наиболее близкие для себя.

Ровное дыхание помогает ровному поведению. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

Посмотрите на что–то голубое или представьте себе насыщенный голубой фон. Задумайтесь об этом на секунду.

Чтобы сбить начинающийся эмоциональный сумбур, можно обратиться к самому себе по имени (лучше вслух), к примеру: «Коля, ты здесь?». И уверенно себе ответить: «Да, я здесь!!!».

Представьте себя телевизионной камерой, которая сморит на всё чуть сбоку и с высоты. Оцените свою ситуацию как постороннюю: что бы вы делали на месте этого человека?

Измените чувство масштаба. Взгляните на вечные облака. Улыбнитесь через силу, сбейте страх неожиданной мыслью или воспоминанием.

Если толпа плотная, но неподвижная, из неё можно попробовать выбраться, используя психосоциальные приемы, например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и так далее. Короче говоря, нужно заставить себя сохранять самообладание, быть информированным и импровизировать.

**По материалам:**

Краевого государственного казённого образовательного учреждения «Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям  
и пожарной безопасности Красноярского края»  
Адрес: 660100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155