**А паника тем и страшна…**

Паника – безотчетный ужас, психологическое состояние, выраженное в чувстве острого страха, охватывающего человека или многих людей, неудержимого, неконтролируемого стремления избежать опасной ситуации.
Паника – это особое состояние толпы, которое следует учитывать при больших сборищах народа. Она может возникнуть от действительной или мнимой опасности, отсутствии информации, необходимой для принятия какого – либо решения, а может возникнуть даже тогда, когда отсутствует реальная угроза, а люди поддаются массовому психозу. При этом у многих притупляется сознание, теряется способность правильно воспринимать и оценивать обстановку.
Панические состояния у детей, подростков, женщин и пожилых людей проявляются в виде сильной расслабленности, вялости действий, общей заторможенности и крайней степени - полной неподвижности, когда человек физически не способен действовать и выполнять команды. Остальные люди, как правило, хаотически движутся, стремясь поскорее убежать от реальной и мнимой опасности.
Паника в помещении страшна тем, что люди, стремясь поскорее покинуть помещение, скапливаются у выходов и закупоривают их. В состоянии паники люди давят друг друга. В любой обстановке необходимо сохранять выдержку и хладнокровие, своим поведением успокаивая окружающих, не давать разрастаться панике.
Если вы чувствуете, что начинается или вот-вот может начаться паника, поспешите выбраться из толпы на открытое пространство и покажите пути выхода другим. Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей младшего возраста, женщин и престарелых, сообща сдерживайте людей. Помогите тем, кто скован страхом и не может двигаться, для приведения в чувство дайте пощечину, разговаривайте спокойно и внятно, поддерживайте их под руки. Никто из нас не знает, как будет вести себя в такой ситуации. Кажется, что в поведении при экстремальной ситуации ничего не изменится, но так не бывает. Прежде всего необходимо избавить людей от ощущения «загнанности в угол». Открывайте все двери и проходы. Если есть возможность, через микрофоны, мегафоны, объявите о том, куда следует выбираться через основные или запасные выходы, не теряйте ориентировку, держите детей за руку.
Если вы оказались в давке, - постарайтесь выбросить из карманов и из рук все острые и режущие предметы, застегнитесь, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, сжав кулаки, защищайте бока от сдавливания. Наклоните корпус назад, уперев ноги спереди, и попытайтесь сдерживать напор спиной, освободив пространство впереди и медленно двигаясь по мере возможности. В этот момент самое главное – постараться не упасть. Если вас сбили с ног, защитите голову руками, сгруппируйтесь, постарайтесь встать на колено и, опираясь на пол руками, другой ногой резко оттолкнитесь, рывком выпрямите тело. Заслоняйте детей спиной или посадите их к себе на плечи. Не цепляйтесь за решетки или деревья, можно сломать руки. Постарайтесь как можно быстрее выбраться из центра толпы. Помогайте подниматься сбитым с ног людям.
Толпа и давка возникают в местах большого скопления людей. Сотни людей собираются на ограниченной территории и надо быть особенно осторожным, при нахождении в толпе. Самое главное - держать себя в руках, рассуждать здраво.