

# ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ИДЕОЛОГИИ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА

## ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРЕОДОЛЕНИЮ ЧУВСТВА СТРАХА И ПАНИКИ

Высокие патриотические чувства, верность долгу, гражданственность. Оценка положения, знание реальных потерь и разрушений (ущерба). Боевые эмоции, выдержка и самообладание, чувство юмора. Товарищеские отношения, сострадание. Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:

- 1) Прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались;
- 2) Попробуйте, насколько это будет возможно, оценить ситуацию (человека), противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении;

- 1) Приведите себя в состояние, которое позволит вам не только действовать, но и думать;
- 2) Определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Многие допускают одну из двух ошибок – **переоценивают** свои возможности, **либо сильно их занижают**. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой.

Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец. Грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты.



«РОССИЯ  
НАШ  
ДОМ»