**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Неподготовленный в психологическом отношении человек, столкнувшись с реальной угрозой для жизни, перестает правильно оценивать ситуацию. Он думает, что опасность гораздо больше, чем есть на самом деле, и начинает заранее представлять себе самые жуткие картины своего будущего.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы человек был в состоянии:

* принимать быстрые решения;
* уметь импровизировать;
* постоянно и непрерывно контролировать самого себя;
* уметь различать опасности;
* уметь распознавать людей;
* быть самостоятельным и независимым;
* когда потребуется, быть твердым и решительным, но уметь подчиняться, если это необходимо;
* определять и знать свои возможности и не падать духом;
* в любой ситуации не сдаваться и пытаться найти выход.

Каким же образом должен подготовить себя человек к тому, чтобы помочь себе выжить в опасной или экстремальной ситуации?

1. Развивать у себя установку на выживание, т. е. на готовность к спокойным и целенаправленным действиям:

* осознание («Я понимаю, где я оказался и что со мной происходит»);
* оценку («Я не растеряюсь и не испугаюсь»);
* поведение («Я вспомню все, что знаю и чему меня учили. Я буду терпеливым, внимательным и наблюдательным»).

2. Уметь анализировать свои поступки и действия, ошибки и промахи, чтобы в будущем их не повторять.

3. Развивать и укреплять свои волевые качества (уверенность, настойчивость, целеустремленность, умение противостоять трудностям и преодолевать их).

4. Научиться побеждать свой страх, заставить себя спокойно рассуждать и поставить перед собой цель — выжить, во что бы то ни стало. Чтобы побороть свой страх, необходимо:

* внимательно осмотреться, найти удобное положение, позволяющее расслабиться и успокоиться;
* дышать глубоко и спокойно;
* сосредоточившись на ближайших делах, размышлять и планировать свои дальнейшие действия.