

## ПАМЯТКА

### Один против тысячи, или как выжить в толпе

Городские или районные праздничные мероприятия всегда собирают множество гостей – будь то концерт в Доме культуры или гуляния на площади. Как вести себя в местах массового скопления людей?

Не стоит бояться массового скопления людей, опасаться надо толпы. Что послужит детонатором, превращающим мирных граждан в опасную для окружающих и для неё самой толпу - паника, вызванная пожаром, или крик «Наших бьют!» на футбольном матче, - не важно. Причины могут быть разные. Важно, что десятки или сотни мирных граждан вдруг теряют самоконтроль и бегут туда, куда все, делают то, что и прочие, вплоть до преступлений. Почему? Дают знать о себе старые инстинкты человека: приоритеты стаи прорываются сквозь налёт цивилизованных привычек. Отсюда можно вывести основное правило спасения в толпе - сохранение индивидуальности. Отключив эмоции, полагайтесь на разум - только он может подсказать верную линию поведения.

**Вот некоторые приёмы, позволяющие оказать психологическое сопротивление панике:**

1. Не подчиняйтесь мнению толпы слепо, сколько бы верным оно ни казалось. Ищите способ проверить навязываемую информацию с помощью фактов. Но не вздумайте, если вы не согласны, высказывать это публично. «Белую ворону» толпа уничтожает.

2. Если вы чувствуете, что «заводитесь», попробуйте взглянуть на себя со стороны. Не глупы ли ваши действия? Самоирония и стыд - хорошие тормоза при истерике.

3. Отвлекайтесь любым возможным способом, главное - сохранить ясность ума! Глубоко дышите, ущипните себя за щёку, прикусите губу.

**Если вы не поддались влиянию толпы, значит, наполовину выиграли бой за выживание.** Защищённое сознание научит тело, как выбраться из передраги живым и невредимым.

В дни массовых гуляний особенно следите за детьми, которые в силу своей любознательности стараются попасть в самые горячие точки событий.

**Если толпа приближается к вам на улице, уходите в сторону.** Убегая в том направлении, куда движется масса, вы можете спровоцировать погоню или упереться в тупик, где вас накроет вал людей. Как крайнее средство, стремитесь подняться над толпой – на фонари, козырьки магазинов, крыши киосков. Что делать, находясь в помещении? Если в кинотеатре раздаётся крик о пожаре, трудно не поддаться общей панике, и всё-таки усмирите свой страх. Часто толкотня намного опасней самой угрозы, вызвавшей панику. Заранее, до прессовки толпы, избавьтесь от вещей, способных причинить боль вам и окружающим - ключей, ручек, галстука и шарфа. Отломайте каблуки и завяжите мёртвым узлом шнурки, сбросьте сумки, украшения и очки. А контактные линзы, напротив, наденьте – они уберегут вас от воздействия слезоточивых газов.

**Главное в толпе - защитить грудную клетку и не упасть.** Для этого передвигайтесь семенящим шагом, аккуратно держась за соседа. Не нагибайтесь, что бы вы ни потеряли – нет такой вещи, которая была бы дороже вашей жизни. Если же вы упали, группируйтесь и резким рывком прыгайте вверх. Не задирайте

руки - когда толпа сдвинется, втянуть их обратно окажется невозможным, а ваши незащищенные рёбра будут сдавливать чужие бока и спины. В толпе руки необходимо выставить перед грудью, сцепив пальцы в кулак. Самое опасное место в толпе, покидающей здание, с краю. Любой выступ на стене, розетка, выключатель, гвоздь, могут изрезать человека не хуже ножа. Спасительное пространство – сверху. Люди настолько притёрты друг к другу, что по их плечам и головам можно доползти до выхода. Действуйте так, если у вас на руках ребёнок. Втаскивать его в толпу – значит подвергать смертельной опасности.

**Лучший способ спастись – не попадать в толпу.** Замечено, что люди в случае опасности пытаются выбраться тем же путём, что пришли. В результате у входных дверей образуется давка, а запасные выходы свободны. Если вы заранее узнаете, где они находятся, вам не придется толкаться локтями, отстаивая своё право на жизнь.

### **ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:**

Служба спасения	112
Скорая помощь	03