

*Табуненко В. О., к.т.н., доцент,  
Іванов І. І., Гуменний В. О. курсанти 254 навчальної групи  
Національна академія Національної гвардії України, м. Харків*

## **ЯК ВИЖИТИ В НАТОВПІ ПІД ЧАС МАСОВИХ ЗАВОРУШЕНЬ**

Масові заворушення - це стихійні дії натовпу, що супроводжуються насильством, знищенням майна, опором представникам правоохоронних органів та іншими діями протиправного характеру із застосуванням зброї, або предметів, які використовуються як зброя. За характером і наслідками масові заворушення є досить небезпечними, оскільки порушують функціонування органів державного управління, роботи транспорту, торгівлі та інших сфер життєдіяльності.

Метою наукових досліджень є розробка рекомендацій щодо поведінки людини, яка оказалась у натовпі, щоб не отримати серйозних ушкоджень. При цьому натовп може бути: активний, обумовлений, випадковий або експресивний. Учасники масових заворушень в натовпі стають агресивними: у них знижуються розумові здібності, окрема людина не бачить, звідки йде небезпека, й не може правильно розрахувати ступінь загрози своєму життю, тому починає діяти, як діє її сусід. Психологічний стан натовпу є дуже напруженим людину опановує стадний інстинкт та зменшується інстинкт самозбереження. У деяких випадках з'являється страх, який діє як ліки: в маленьких дозах він лікує, при перевищеній нормі – вбиває. Тому потрібно взяти контроль над собою.

Щоб повернутися з масових заворушень неушкодженим, необхідно знати, як вести себе у натовпі:

Уникати великих скупчень людей, не потрібно намагатися рухатись назустріч гущі людей, не слід дивитися комусь в очі, ані опускати їх, натомість потрібно дивитися розсіяним поглядом вниз обличчя.

Під час масових заворушень потрібно вивчити місцевість, знайти шляхи відступу й аварійні виходи, якщо це закрите приміщення, намагайтеся обійти натовп, щоб не потрапити під дію представників правоохоронних органів.

Потрібно правильно підібрати одяг. Варто забути про підбори, босоніжки з відкритими пальцями, речі з синтетичних матеріалів, тому, що дуже часто все закінчується "коктейлями Молотова", а синтетичний одяг дуже легко спалахує. Не одягайте речей, які можуть чіплятися: краватка, шарф, ланцюжок, сережки, мотузки, шнурки. Одяг краще застебнути на блискавку. Якщо припустити, що представники правоохоронних органів можуть використовувати сльозогінний газ, обов'язково потрібно йти на такий захід із протигазом, або респіратором та спеціальними окулярами.

Якщо ви потрапили в натовп, потрібно переміститися від епіцентру до краю і знайти укриття (в провулку або під'їзді). Тримайтеся подалі від високих, та товстих людей чи тих, хто має громіздкі предмети або великі сумки.

Знаходитися поруч з представниками правоохоронних органів теж небезпечно. Тому що на них направлене невдоволення натовпу і в них кидають пляшки, каміння та інше. Небезпечно знаходитись біля підозрілих предметів, сумок, ящиків біля сміттєвих контейнерів та чіпати їх. Не варто проявляти свою не погодженість з натовпом та в жорсткій формі висловлювати свої думки по відношенню обстановки що склалася

Намагайтеся не впасти, піднімайте ноги вище, ставте на повну ступню, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки, не тримайте руки в карманах. У разі падіння намагайтеся якнайшвидше піднятися на ноги. Не опирайтеся на руки (їх віддавлять або зламають). Якщо у вас щось упало, не намагайтеся піднімати. Якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а долонями потилицю.

Від натовпу легше сховатися в кутах, біля стін, але звідти складніше добиратися до виходу. При виникненні паніки намагайтеся зберігати спокій і

здатність швидко і правильно оцінити ситуацію.

Слід направлятися одним потоком з натовпом. Необхідно захистити найбільш вразливі частини свого тіла. Не можна нахилитися заправляти взуття підіймати речі які випали навіть якщо це цінні речі.

*Табуненко В. О., к.т.н., доцент,*

*Криворотенко М. О. курсант 514 навчальної групи*

*Національна академія Національної гвардії України, м. Харків*

## **АНАЛІЗ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

Механізм впливу стресу на фізіологічний стан військовослужбовця є захисною фізіологічною реакцією на небезпеку. Більшість військовослужбовців мирного часу є психологічно неготовими до участі в бойових діях. Навіть найсвідоміші та мужні військовослужбовці відчують стрес від можливого отримання поранення, або можливої інвалідності, а то і бути вбитими. Різниця між військовослужбовцем, хто має досвід і тим, хто його не має полягає в умінні контролювати свій стрес. Таким чином, виникає необхідність в аналізі впливу чинника стресу на фізіологічний стан військовослужбовця в умовах бойових дій, що обумовлює актуальність даного питання.

Стресовий стан підготовки до бою серйозно впливає на кожного військовослужбовця, але по-різному. На нього впливають зовнішні та внутрішні умови, до яких слід віднести: складність та зміст поставлених завдань, новизну та творчий характер їх вирішення; обстановку що склалася та поведінку оточуючих; особливості стимулювання дій і можливі результати; мотивацію; прагнення до досягнення своєї мети та оцінку ймовірності цього досягнення; самооцінку власної підготовленості; попередній нервово-психічний стан; стан здоров'я і фізичне самопочуття;