Психология в стрессовой ситуации или польза регулярных тренировок

Регулярные тренировки по отработке действий при пожаре стали практиковаться все чаще с начала «Нулевых». Это не является прихотью кого-то из чиновников или желанием сотрудника МЧС отвлечь от работы персонал организации. Регулярная отработка действий и знание основных правил поведения помогает людям на психологическом уровне спасти не только свое здоровье и жизнь, но и не допустить паники и организовать менее подготовленных людей.

Итак, начнем с того, что специалистами подсчитано: в теории время реакции на сигнал тревоги у среднестатистического человека составляет порядка 0,1-0,2 сек. (за основу были взяты психофизические возможности человека). При этом в реальности все гораздо сложнее и скорость реакции на реальный тревожный сигнал гораздо медленнее и доходит до 10 минут.

Обычно, если людям не видно, что начался пожар, они воспринимают сигнал тревоги скептически, и около 80% людей не будут торопиться эвакуироваться. Получив информацию о пожаре, как правило, люди сначала стремятся проверить ее истинность, обсуждают эту информацию с окружающими и не торопясь собираются (отключают оборудование и собирают нужные вещи).

Также психологами установлено, что наиболее склонными к оповещению о пожаре являются женщины, у мужчин больше склонность к тушению возгорания, а лица престарелого возраста стараются отстраниться от участия в активных действиях.

Не менее важным психологическим аспектом является и то, в каком месте пожар застал людей - от этого зависит их стремление покинуть опасную зону. Так, свой дом люди покидают гораздо медленнее, стремясь собрать как можно больше вещей.

Осознание опасности пожара, ровно, как и наличие реальной угрозы жизни, может изменить поведение человека. В такой ситуации люди склонны к панике – гипертрофированному страху, ведущему к потере контроля над собой во время грозящей опасности. В это время человек не способен бороться с огнем, зато способен на шокирующие поступки – выпрыгивание из окна многоэтажного здания в надежде спастись (или избежать гибели в огне) или возвращение в пылающую квартиру за какими — либо личными вещами, документами. А вот ошибочный выбор наиболее отдаленных выходов чаще всего связан даже не с паникой, а с незнанием плана эвакуации или планировки здания. Зачастую при пожаре люди могут терять чувство времени, а это может привести к печальным последствиям.

Регулярные тренировки и отработка действий при ЧС психологически позволяют людям настроить себя на спокойное выполнение действий, здраво рассуждать и действовать согласно отработанному алгоритму. Вероятность пострадать во время пожара гораздо выше у людей, не имеющих никакой противопожарной подготовки. Визуальный контакт с языками огня, сила и мощность теплового потока, плотность дымовой завесы – все эти факторы могут повлиять на человека, побуждая его добраться до эвакуационного выхода и поскорее покинуть здание или же приступить к тушению пожара.

Статистика травмирования и гибели людей однозначно указывает на то, что после повсеместного введения обязательных тренировок по эвакуации и обучения граждан действиям в случае возникновения пожара или иной чрезвычайной ситуации случаи трагических последствий заметно сократились.

Сотрудники МЧС рекомендуют взять на заметку несколько простых правил и внедрять их в свою жизнь:

- проговаривайте и проигрывайте ситуации спасения дома с детьми и пожилыми родственниками;

- знакомьтесь с планом эвакуации при входе в незнакомые для вас здания;

- разместите номер телефона пожарной охраны в видных местах (дверца холодильника, стена рабочего стола ребенка и т.п.);

- контролируйте свои эмоции!

            При возникновении пожара необходимо как можно скорее вызвать пожарную охрану по номеру телефона 101 или 112!!!

ОНД и ПР Камбарского района

09.02.2023