

Психология безопасности

Слова опасность, катастрофа, кризис преследуют нас ежедневно. Со страниц газет, экранов телевизоров мы получаем информацию о все новых и новых ужасных случаях, событиях, преступлениях и чрезвычайных ситуациях. Невольно каждый из нас прокручивает картинку: а если это случится со мной? Мы чувствуем себя беспомощными и беззащитными и нам кажется, что опасность подстерегает нас везде: дома, в магазине, в театре, в собственном подъезде и в общественном транспорте. Мы боимся отпускать детей в школу, боимся выходить вечером гулять с собакой и заходить в высотные здания. Кажется, нет ни одного места, где человек чувствовал бы себя полностью защищенным. От этого пропадают сон и аппетит, развивается язва желудка, повышается давление, уходит душевный покой... Мы не можем не думать об окружающих нас опасностях, но в тоже время мы устаем от того, что постоянно боимся их. Мы ищем универсальных средств спасения, советов на все случаи жизни и не находим их. Получается замкнутый круг, в котором мы бежим все быстрее и быстрее...

Как справиться с этим грузом, как разорвать этот порочный круг, как подготовить детей к жизни в таком опасном и таком интересном мире?

Можно сделать вид, что опасностей не существует, и не смотреть телевизор, не слушать радио и уходить, если в курилке все обсуждают последние криминальные новости... Можно попытаться изолировать себя от общества и уехать в глухую тайгу... Можно получить специальность врача или спасателя в надежде, что профессиональные навыки помогут спасти жизнь тебе или твоим близким... А можно попытаться перестроить свою психологию, развить в себе психологию безопасности. Для этого нужно не так уж и много: первое - перестать бояться и ждать беды, а второе - начать готовиться ко встрече с опасностью.

Страх бывает разный: он может быть вредным, а может быть полезным. Полезный страх оберегает нас от действительно опасных и необдуманных поступков, например не дает перейти оживленный проспект в непригодном для этого месте или спрыгнуть с крыши высотного дома, используя зонтик в качестве парашюта. Вредный страх мешает жить и совершать обычные поступки: ездить в лифте, ходить в кино или есть куриное мясо. Такой страх парализует способность думать и действовать, заставляет вновь и вновь переживать воображаемое событие, делая его все более и более ужасным. Если мы боимся чего-то очень сильно, то как бы проживаем еще не случившуюся ситуацию

несколько раз: психологически это событие для нас уже состоялось. С таким страхом можно и нужно бороться самому или с помощью специалиста: каждый решает для себя сам. Это и есть первый шаг к психологии безопасности.

Второй шаг - научиться готовиться к встрече с опасностью. Невозможно, да и бессмысленно готовиться ко всем опасностям, которые существуют на свете. Ведь бывает, что боимся мы не того, что угрожает нам в действительности. Часто мы боимся летать на самолете, но бежим в потоке машин к подъехавшему автобусу и не пристегиваемся в автомобиле, хотя за последний год в автокатастрофах в нашей стране погибло в 30 раз больше людей, чем в авиакатастрофах во всем мире. Мы боимся шаровой молнии и распахиваем дверь в собственную квартиру перед незнакомцами, не посмотрев в глазок. Мы боимся инфляции, и смело вкладываем накопленные деньги в финансовые пирамиды. Мы боимся атипичной пневмонии, и отказываемся делать прививки от гепатита.

Список этот можно продолжать бесконечно. Важно видеть потенциальную опасность, научиться избегать ее и знать, что надо делать, если все же попадешь в нее. Это возможно только тогда, когда наша безопасность станет нашим личным делом.

Вокруг множество людей занимаются вопросами нашей безопасности: милиция, врачи, спасатели, проверяющие и контролирующие органы, конструкторы и инженеры по технике безопасности, учителя, но никто из них не может заставить нас пристегнуть ремень безопасности, научиться делать искусственное дыхание, обращать внимание на схему эвакуации при пожаре и не рыбачить во время ледохода. А ведь это те мелочи, от которых может зависеть наше здоровье, благополучие, а нередко и жизнь.

Приняв на себя долю ответственности за собственную безопасность, готовясь к БЕЗОПАСНОЙ жизни, мы становимся сильнее, увереннее и спокойнее просто потому, что знаем как себя вести.