Как победить страх возможных терактов: практические советы

После терактов и масштабных катастроф врачи всегда отмечают рост числа неврозов. Впечатлительные люди боятся летать на самолетах, посещать людные места, спускаться в метро. По словам профессора Центра психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского, руководителя отдела социальных проблем психического здоровья Бориса Положий, страх — одна из базовых эмоций.

В научных кругах распространена концепция, что страх у человека бывает в трех формах. Во-первых, конструктивный, который в минуту опасности мобилизует внутренние ресурсы организма. Во-вторых, бывает деструктивный, парализующий страх, когда человек цепенеет и не может предпринять вообще никаких действий. И третья форма — дефицитный страх. В этом случае у человека недостаточно развито чувство опасности, чаще всего от природы. Такие люди склонны к экстриму и всяким авантюрам. Если говорить о терактах, у преступников всегда две цели. Одна, локальная, — гибель какого-то количества людей. А другая, более мощная по своему воздействию, — это запугивание. Так было после теракта в театральном центре на Дубровке: стало меньше посетителей в театрах и концертных залах. Люди боялись.

Практически невозможно заранее предсказать, как поведет себя тот или иной человек в критической ситуации. Можно лишь делать прогнозы по некоторым личностям. Говорят же, что есть трусливые люди, которые боятся собственной тени. Это не болезнь, а особенность характера, которая существенно ограничивает личностные возможности человека. Такой человек склонен к панике. Вместо того чтобы решать проблемы, он предпочитает скрыться от них. Трагические события оказывают наибольшее влияние на неуверенных в себе, мнительных людей. Причем психических расстройств у них, как правило, нет, но даже в повседневной жизни такие граждане все время беспокоятся, как бы чего не случилось. А когда что-то происходит, негативная информация подобных личностей провоцирует на избегающее поведение. То есть они начинают исключать из своей жизни все то, что, по их мнению, может принести им несчастье. Например, перестают посещать массовые мероприятия, ходить в рестораны, ездить в метро. Но и у них по прошествии времени мощное воздействие страха постепенно снижается, и они возвращаются к нормальной жизни.

Психологическая практика показывает, неврозам подвержено около 95% населения планеты. Поэтому легко подхватить страх террора, тем более он работает на самых глубинных механизмах формирования эмоциональных реакций. Важно помнить, что терроризм - это средство психологического воздействия. Как пишет в своей книге "Манипуляция сознанием", главный объект террора - не те, кто стал жертвой теракта, а те, кто остался жив. Его цель - не убийство, а устрашение и деморализация живых. Жертвы -

это инструмент, убийство - метод", - рассказывает психолог Марина Смовж. Как объясняет в своей научной работе "Представления о террористическом акте и переживание террористической угрозы жителями разных регионов РФ" кандидат психологических наук Юлия Быховец, по отношению к терактам действительно выделяют две группы пострадавших: жертвы - непосредственно пострадавшие, и население, опосредованно связанное с терактами через СМИ, - косвенные жертвы. Косвенные жертвы теракта - это уязвимая часть населения, которая после терактов, детально освещаемых СМИ и других средствах коммуникации, испытывают дистресс, связанный с угрозой терактов. Особенно острый и глубокий характер переживания террористической угрозы, отмечает эксперт, приобретают у детей, подростков и молодых людей.

Как отмечает Марина Смовж, вообще-то эмоция страха важна, потому что она отвечает эволюционным требованиям, приводит к действиям, помогающим справиться с угрозой. Но это касается страха реального - как реакции на внешние обстоятельства. В случае же с терактами страх невротический. Выделяют два вида невротического страха. Первый - так называемый свободный страх - возникает у людей, склонных замечать лишь негативные события. Это "страх ожидания чего-то плохого". Такую категорию людей террористы "цепляют" с помощью одного из основных свойств эмоций - идеаторности. Суть его в том, что человек склонен прогнозировать события и переносить на них возможные эмоциональные переживания. Свободный страх беспредметен, а люди, которые его испытывают, живут в мире, где "все плохо". Второй вид невротического страха связан с реакцией на определенные объекты или ситуации. Эмоции очень сильно зависят от уровня восприятия и первоначальной оценки события, которое ему приписывает человек, исходя из своих убеждений, ценностей, опыта. Например, реакция женщины, у которой есть дети, на фотографию убитого или покалеченного ребенка во время теракта будет острее и продолжительнее, нежели реакция молодого мужчины.

По словам психолога Марины Смовж, чтобы не поддаваться панике, важно помнить о том, что террор - это инструмент манипуляции в арсенале не только самих террористов, но и государств, борющихся с ними. Террор используется для создания и культивирования у населения терророфобии, с помощью которой активно внедряется в массовое сознание образ врага. Страх терроризма является очень удобным и действенным инструментом политических игр и массовых манипуляций. "Понимание этого факта возрождает к действию принцип сомнения, который объективно возвращает человека в его здравомыслие и существование, как отдельной личности, а не части людской толпы", - говорит психолог.

Важная особенность современного терроризма, которую следует учитывать в деле борьбы со страхом, - его тесная связь со СМИ и социальными сетями. Содержание последних и в обычной ситуации являются триггерами нарциссических расстройств, а в условиях террористической войны превращаются в беспощадные инструменты воздействия на несогласных. Результатом воздействия социальных сетей оказывается не сплочение рядов в борьбе с терроризмом, а разобщенность людей. "Поэтому, как бы банально это ни прозвучало, я бы рекомендовала сократить число просмотров телевизионных новостей. Чтобы уберечь себя от разрушительного воздействия соцсетей, настройте ленту новостей по своему усмотрению. Введите туда больше событий от тех пользователей, кто способен представлять другие стороны жизни, которыми она действительно ценна, а не только тех, кто считает своим долгом делать из своего профиля военную хронику. Даже в реальном общении стоит сократить число контактов с людьми, которые "живут" террористическим процессом. Таким образом, можно удержаться в ситуации конкретного момента, "здесь и сейчас", а не фантазировать о том, что может произойти через какое-то время", - советует Марина Смовж. Возвращать себя в состояние "здесь и сейчас", по ее словам, можно и с

помощью знакомства со своим страхом: "Когда вы боитесь лететь самолетом, спросите себя, чего именно вы боитесь. Не спешите с этой процедурой, дайте себе время на размышление. Задавайте вопросы до тех пор, пока вы не придете к окончательному единственному оставшемуся ответу. После этого спросите себя, что лично вы сделали для того, чтобы предотвратить гипотетическую угрозу. Ответы обязательно найдутся, вместе с ними позиции страха пошатнутся. И придет понимание того, что есть вещи, за которые именно вы несете ответственность (например, полет на регулярном рейсе вместо чартерного, выбор авиакомпании, выбор маршрута перелета), а есть пространство, куда ваш контроль не распространяется, и беспокойство приведет только к нервным расстройствам". Чтобы самостоятельно приблизится к пониманию своего невротического страха, можно читать книги, посвященные этой теме, уверена Марина Смовж. Она рекомендует "классику жанра" - "Как перестать беспокоиться и начать жить" Дейла Карнеги, "Невроз и личностный рост" Карен Хорни и уже названную "Манипуляцию сознанием", чтобы лучше понять истинные задачи терроризма и тех, кто устраивает с ним борьбу.

Кандидат психологических наук Виталий Пичугин дал еще пять лаконичных и понятных рекомендаций:

1. Не прибегать к алкоголю и наркотикам для подавления чувства страха - в конечном итоге страх только усилится.
2. Меньше обращаться к чувствам, а больше - к разуму, хотя это не для всех просто.
3. Если страх явно мешает делать что-то, что делать надо, то лучше обратиться к специалисту.
4. Переключаться на что-то интересное, отвлекать внимание важным делом.
5. Знать, ради чего стоит преодолевать свой страх. Иметь значимую цель. Когда знаешь, зачем, становится легким любое "как" (это еще Ницше сказал).
6. Выполнять физические упражнения на дыхание, напряжение-расслабление мышц. Страх живет в теле: если тело расслаблено, то страха нет".

Антитеррористическая комиссия АМР "Кумторкалинский район"