

## ПАНІКА, ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СУСПІЛЬСТВО

**Табуненко В.О.,**

*канд. техн. наук, доцент, професор*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Клименко В.С.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 141 «Професійна освіта (Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка)»,*

*спеціалізація: «Електротехнічні системи військового призначення»*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Клименко М.С.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 141 «Професійна освіта (Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка)»,*

*спеціалізація: «Електротехнічні системи військового призначення»*

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

Паніка (давньогрецькою мовою *πανικός* - підсвідомий жах, букв вселяється богом лісів Паном) - це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації. Паніка - раптове почуття страху, настільки сильне, що пригнічує логічне мислення. Паніка може виникати в окремих людей або виявлятися у великих групах як масова паніка [1].

Паніка чи панічний страх може наступити раптово, як несвідомий страх, як стан інтенсивної тривоги перед реальною чи передбачуваною загрозою, який опановує як окремими особами, і натовпом. Під час паніки, найчастіше, людина перестає контролювати себе, свої думки та дії.

Ознаки паніки у різних людей проявляється по-різному. Як правило, у людини починає частіше битися серце, вона потіє, їй здається, що їй не вистачає повітря, у лівій частині грудей щось болить. Багато хто в цей момент відчуває запаморочення, нудоту, озноб або, навпаки, сильний жар. Крім фізичних відчуттів, часто при панічній атаці людину охоплює сильний страх, почуття біди, що насувається, а деяким навіть здається, що вони вмирають або божеволіють. Нерідко у цих ситуаціях людина кидається викликати медичну допомогу. Приступи зазвичай тривають 15-30 хвилин, можуть виникати від одного разу на місяць до декількох разів на день.

Існують різні визначення паніки, які пов'язані з проявом страху перед реальною чи уявною загрозою, станом періодичного переляку, жаху, що наростають у процесі взаємного зараження ними. Цей стан, що супроводжується різким ослабленням волевого самоконтролю, коли еволюційно-примітивні потреби, прямо чи опосередковано пов'язані з фізичним самозбереженням, пригнічують потреби, пов'язані з особистісною самооцінкою.

Паніку можна класифікувати за масштабами, глибиною охоплення, тривалістю та деструктивними наслідками [2]:

За масштабами:

- індивідуальна (для однієї людини);
- групова (від двох-трьох до кількох десятків і сотень людей);

- масова (тисячі та десятки тисяч, коли в обмеженому замкнутому просторі (кораблі, будинку тощо) нею охоплено більшість людей, незалежно від їх загальної кількості.).

По глибині охоплення:

- легка паніка (випробовується зокрема, коли затримується транспорт, під час поспіху, раптового, але не дуже сильного сигналу, звуку, спалаху тощо). У цьому людина зберігає майже повне самовладання, критичність. Зовні така паніка може виражатися лише легкою здивованістю, заклопотаністю, напругою м'язів тощо;

- середня паніка характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів. Приклад - скуповування товарів у магазинах при циркуляції справедливих чи фіктивних чуток про підвищення цін, зникнення товарів з продажу тощо;

- повна афективна паніка з відключенням свідомості, що характеризується неосудністю, настає при почутті великої смертельної небезпеки (явної чи уявної). У цьому стані людина повністю втрачає контроль над своєю поведінкою: може бігти абияк (іноді прямо в осередок небезпеки), безглуздо метатися, здійснювати найрізноманітніші хаотичні дії, вчинки, що абсолютно виключають критичну їх оцінку, раціональність і етичність. Прикладом може бути паніка на кораблях «Титанік», «Адмірал Нахімов», під час війни, землетрусів, ураганів, пожеж та інших стихійних лих, а також при раптовому настанні смертельного наслідку.

За тривалістю:

- короткочасна (секунди та кілька хвилин, наприклад - в автобусі, що втратив керування, тощо);

- тривала (десятки хвилин та годин, операцій тощо). Ця безперервна паніка носить в основному прихований характер і проявляється лише окремими спалахами розпачу, озлобленості, спустошеності, депресії.

За інструктивними наслідками паніка може поділятися:

- без настання будь-яких матеріальних наслідків та реєстрованих психічних деформацій;

- з урахуванням руйнувань, завдання фізичних і виражених психічних травм, а також втратою працездатності на нетривалий час;

- при настанні тяжких наслідків із людськими жертвами, значними матеріальними руйнуваннями, захворюваннями нервової системи та тривалою втратою працездатності.

Причини виникнення та розвитку паніки:

- страх, жах, які нерідко гіперболізуються конкретним станом людей, зокрема, їх неготовністю до несподіванок, раптових небезпек, відсутністю критичності при оцінці конкретних ситуацій;

- раптовість появи загрози для життя, здоров'я, безпеки (у вигляді пожежі, вибухів, аварій тощо);

- тривалі переживання, побоювання, накопичення тривоги, невизначеність ситуації, передбачуваних небезпек та негараздів. Усе це створює передумови виникнення паніки, а каталізатором у разі може бути що завгодно: переляк, страх, звуки, слова тощо;

- психологічна невідповідність населення до природних та техногенних катастроф.

- загальний моральний стан у солдатів та офіцерів, низький рівень дисципліни, відсутність авторитету у командирів, нестатутні взаємини.

Відчуття гостроти, необхідності швидкого ухвалення рішення заважає логічному осмисленню кризової ситуації та викликає страх. Якщо перший страх не пригнічений, реакція індивіда посилюється. Переляк одних позначається на інших, своєю чергою посилюючи страх перших. У цьому випадку особливо велике значення має характер першого руху, коли вся увага учасників якоїсь події концентрується саме на ньому, всі готові до дій та чекають на розвиток подій.

Паніка відноситься до таких психологічних явищ, які важко піддаються вивченню. Її не можна безпосередньо фіксувати, оскільки, по-перше, ніколи наперед не відомий час її виникнення; по-друге, у ситуації паніки важко залишатися спостерігачем - у тому і полягає її грізна сила, що будь-яка людина, потрапивши в ситуацію паніки, тією чи іншою мірою піддається їй.

Особливості поведінки людей під час паніки [3]:

1. неадекватну оцінку ситуації, перебільшення небезпеки, прагнення врятуватися втечею;

2. Підвищену метушливість, хаотизм поведінки, або його загальмованість;

3. Зниження дисципліни, працездатності;

4. Пошук заспокійливих засобів (ліків, алкоголю);

5. Прагнення отримати інформацію, підвищений інтерес до всіх повідомлень, чуток, новин.

У більшості випадків паніка має деструктивний характер, спрямований на руйнування, знищення або втечу від передбачуваної небезпеки, що реально існує чи уявна. Вчасно, коли відбувається панічна атака, немає жодної можливості аналізувати причини та приймати конструктивне рішення. Однак, розуміючи це необхідно подолати панічний стан та намагатися з нею впоратися. Цього можна реалізувати кількома способами:

Перший спосіб - спробувати зробити кілька вдихів у будь-яку ємність, наприклад, пластиковий стаканчик або пакет - для стабілізації дихання, що може допомогти впоратися з панікою.

Другий спосіб - спробувати переключити увагу на щось зовнішнє і спробувати щось підрахувати. Така концентрація уваги на сторонніх предметах допоможе допомогти повернути самовладання для відчуття зв'язку з реальністю.

Третій спосіб – спробувати сісти та завмерти, чим обмежити своє пересування, і спробувати сконцентрувати увагу на навколишній простір та позбавити себе неприємних відчуттів контакту з реальністю.

Четвертий спосіб – спробувати з кимось – поспілкуватися, звернутися за допомогою, постаратися знайти взаєморозуміння та підтримку, навіть моральну. Спілкування з іншою людиною дасть відчуття захищеності та відверне від нападу паніки.

Висновки щодо доповіді:

1. Розглянуто поняття паніки та панічного страху, ознаки появи такого стану та його вплив на людину чи групу людей.
2. Проаналізовано класифікацію паніки за масштабами, глибиною охоплення, тривалістю та деструктивними наслідками, і особливостями поведінки людей у стані паніки.
3. Запропоновано способи подолання панічного стану для прийняття адекватних рішень.

Список використаних джерел:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%B0>
2. <https://psyfactor.org/lib/panic2.htm>
3. <https://psyfactor.org/lib/kornev-02.htm>