**ЛЕКЦІЯ 5. Аспекти психологічної підготовки в самозахисті**

План

1. **Психологічна травма та реабілітація**
2. **Подолання стану страху засобами аутогенного тренування та медитації**

Ні для кого не секрет, що вуличні бійки значно небезпечніші від сутичок у галасливому спортивному залі. Основна відмінність полягає в тому, що під час змагань чи тренування ви практично не ризикуєте своїм здоров'ям. Правила бою та захисна амуніція можуть уберегти вас від багатьох травм. У тих рідкісних випадках, коли трагедія все ж таки відбувається, постраждалим надається негайна медична допомога. А ось вулична бійка такого гуманного поводження із противником не передбачає.

Самозахист, що передбачає використання якого-небудь бойового мистецтва, сягає своїм корінням в глибину століть. Протягом усієї своєї історії людство було змушене протистояти хижакам та загарбникам з-поміж людей. Наші предки мали дорогоцінний хист, використовуючи будь-які, навіть найпримітивніші, види зброї, наприклад звичайний камінь або кийок.

Прийоми рукопашного бою, виведені шляхом спроб і помилок древніми людьми, у наступні тисячоліття вдосконалювались. Всі найефективніші способи завдання противнику найбільшої фізичної шкоди давно відомі. В основі всіх їх лежить аксіома, згідно з якою лінія нанесення найбільш ефективного удару - пряма. Доки анатомія людини не зазнає істотних змін, це правило не втратить своєї актуальності.

Що ж до психології людей, то за минулі століття вона суттєво змінилася. Моральні, етичні та соціальні норми поступово мутували, залишаючи свій слід в умах людей і впливаючи на їхню поведінку. Тому, перш ніж починати вивчення секретів вуличних єдиноборств, вам необхідно позбутися багатьох своїх комплексів і зрозуміти, якими спонуканнями керується потенційний противник, чиє місце існування – вулиця.

Людина, яка заздалегіть підкоряється волі більш сильного індивіда: чоловіка, начальника, гвалтівника, - не вірить у себе, у свої сили (духовні, фізичні), майже без опору приносить себе в жертву. Страх, що з’являється, паралізує жертву без будь яких причин не даючи можливості знайти конструктивне рішення або вихід із ситуації, що виникла (психологія жертви). Поведінка людини різко змінюється: порушується координація руху, погіршується сприймання дійсності. Людина погано контролює себе і не усвідомлює того, що відбувається. Страх сильно впливає на м’язову, серцево-судину и дихальну систему: миттєво напружуються м’язи стають частим серцебиття й дихання.

Різні прояви страху – переляк, неспокій, паніка, жах – породжують розгубленість, що часто закінчується втечею, паралізуючі й позбавляючи здібності захищатися.

*Переляк* – ця інстинктивна реакція на раптовість нападу може стати причиною неконтральованих дій. У такому випадку страх грає роль каталізатора, що збільшує фізичну енергію. Проявляються пов’язані страхом негативні психологічні зміни.

*Паніка.* Переляк переходить у паніку. Людині, яка знаходиться у стані паніки, притаманні непродумані і неконтральовані дії, часто з трагічними наслідками (наприклад, панічний страх може призвести до того, що людина, не знаючі виходу з положення, що створилося, виплигує з вікна).

*Жах.* Поглинаюча людину хвиля страху призводить до стану повного гальмування. Зовнішні прояви – слабкість, холодний піт, вогкість рук, сухість в роті та інше. В результаті викликаного страхом шоку відбувається різке порушення регуляції нервових процесів. Показником реакції вегетативної нервової системи є збільшення в крові вмісту адреналіну, що призводить до підвищення артеріального тиску і посилення обміну речовин.

Щоб позбутися такої психології, необхідно розуміти, що навіть найслабша у фізичному відношенні жінка за рахунок свого природного дарування – артистизму й підступництва – може здолати найбільшого «громилу». Головне – самоволодіння й упевненість у собі й у своїх діях, які можуть бути різними, залежно від ситуації. Цілком природнє відчуття страху за своє життя – інстинктивний страх смерті. Страх болю може бути навіть основним, тому, що насильницька смерть наступає найчастіше з болем.

ВІДЕО Як вберегти себе від нападників на вулиці

А чи можемо ми уникнути болю? Можемо! Якщо ситуація буде під контролем, якщо коліна перестануть тремтіти, ноги підгинатися, а голова почне думати! Не потрібно соромитися страху, необхідно пригнічувати його.

**Що необхідно робити коли вас охопив страх перед нападником?**

пригнічувати його;

аутогенне тренування;

дихальні вправи;

вивчати техніку самозахисту

Насправді ми можемо багато чого! В усіх є болючі точки, незахищені міста як фізичні, так і психологічні. І якщо на пошуки психологічної болючої точки потрібно якийсь час, то на поразку фізичного часу знадобиться значно менше, досить знати її розташування й мати навички її поразки. Звичайно, оволодіння навичками поразки болючих точок та інших прийомів самозахисту вимагає певного часу, але саме ці знання й уміння, в остаточному підсумку формують упевненість у своїх силах і можливість виходу із ситуації агресії з найменшими для себе втратами. Більше того, якщо жінка впевнена у своїх силах, то багато ситуацій вирішуються на психологічному рівні, шляхом діалогу. Головне – піти від психології жертви й контролювати положення.

Для вирішення цього завдання необхідно, як мінімум, освоїти ряд прийомів самозахисту, наперед готувати себе до небезпечних ситуацій, тактичних особливостей їх застосування й можливості психологічних впливів на злочинця. Кожній жінці необхідно мати уяву про це й уміти як передбачити, так і керувати ситуацією. Ось тому психологічна підготовка так само важлива, як засвоєння техніки самозахисту, а практичне знайомство з основами техніки самозахисту сприяє розвитку вольових якостей, допомагає долати невпевненість і страх, які виникають під час безпосереднього контакту із нападником.

*Почуття провини.* Намагаючись знайти винних, жертва часто починає звалювати на свої плечі всю провину за минуле. Це можуть нагадувати нав’язливі думки. Зустрічається самобичування, думки про свою нікчемність, сильно страждає самооцінка.

*Почуття образи.*Це почуття не реалізувавшись, може трансформуватися в агресію стосовно найближчих людей. Це може заважати нормально жити не тільки жертві, але і її оточенню.

*Недовіра.* Може походити від почуття образи. У будь-якій людині жертва може бачити потенційну небезпеку. Вона не може налагодити глибоких емоційних зв’язків, стає нездатною любити. Наслідки кимось відчуваються недовго, а в когось можуть змінити все життя.

1. **Подолання стану страху засобами аутогенного тренування та медитації**

Психіатри називають страх первиною ознакою неврозу або «базовим психічним розслабленням». Проте страх не хвороба. Страх може паралізувати одних і викликати активну діяльність в інших. Стан страху супроводжується однозначними фізіологічними і вегетативними симптомами: підвищується артеріальний тиск, частішає пульс, збільшується потовиділення, а також іноді трапляються такі парасимптоматичні реакції, як понос та блювання. Страх часто додає нових сил. Втім, реакції можуть бути зовсім протилежними. В одному випадку, наприклад, страх може змусити бігти з фантастичною швидкістю, а в іншому – повністю паралізувати людину. Боягуз помирає з кожним нападом страху в кожній загрожуючій ситуації. Один з найпростіших способів подолання страху – аутогенне тренування.

В аутогенному тренуванні застосовують різні формули, спрямовані на подолання страху. Ось основні з них:

«Я вільний від страху і сили прийдуть до мене. Мене не страшно, я розкритий і розкутий у думках і справах. Я вільний і міцний духом. Я вільний і сміливий. Я сміливий душею і т. п».

Коли ви чогось лякаєтеся чи чикаєте неприємного, ви відчуваєте, що у вас «під ложечкою» наче щось стискається, холодне, серце б’ється частіше, сильніше, дихання частіше, ви тремтите, бліднете. Таке, напевно, буває з кожним і неодноразово. Чому?

Над шлунком людини розміщується великий нервовий вузол, який утворений нервом, що відходить від спинного мозку і називають сонячним сплетенням. Це черевний нервовий центр, його іноді називають черевним мозком. Він має вплив не тільки на найважливіші функції нашого організму, наприклад, дихання, кровообіг, але й на емоційний стан людини.

Прихильники екстрасенсорики вважають сонячне сплетіння справжнім психічним центром.

Індійські йогі сонячне сплетіння визнають за «сховище» психічної енергії. Цей нервовий центр відіграє величезну роль у здоров’ї і житті людини. Переляк, побоювання чогось неприємного викликає ненормальний, хворобливий стан. Перебування під впливом спокуси, гострого бажання і боротьба з ним також посилюють хвилювання, страх, тремтіння. У грудях щось стискається. Щоб привести сонячне сплетіння у нормальний стан, для зникнення неприємних відчуттів, потрібно сонячне сплетіння приводити в порядок за допомогою ***спеціальних дихальних вправ.***

**Він має вплив не тільки на найважливіші функції нашого організму, наприклад, дихання, кровообіг, але й на емоційний стан людини:**

сонячне сплетіння;

«сховище» психічної енергії;

черевний мозок;

всі відповіді

*Станьте прямо, ноги разом, закрийте очі і розпочинайте повільно, через ніс (рот закритий) вдихати в себе повітря протягом 8 секунд, подумки повторюючи: «Я привласнюю собі силу (наприклад) страх». Потім затримайте дихання на 8 секунд, не опускаючи грудей, думаючи собі: «Я поглинаю цю силу, вона належить тепер мені». Нарешті, повільно, протягом 8 секунд, видихайте через ніс, подумки повторюючи: «Тепер я абсолютно спокійний, я володію цією силою. Я повністю відновився».* Повторіть таке дихання 7-14 разів.

Страх ваш пройде, ви заспокоєтесь і відчуєте в собі, у своїх нервах якусь могутність, бадьорість, свіжість.

Тренуйтесь, так коли вами оволодівають страхи, горе, сум, апатія, лінощі і т. ін. Тренуйтеся частіше.

Коли навколишня ситуація вимагає миттєвого відновлення, зробіть глибокий вдих и різкий видих. Так повторите 5-6 разів. Це позволить відновити ваші сили, зосередженість, дихання, зменшить біль.

У сучасних західних методиках виховання лідерів вважається дуже важливим умінням проявити почуття гумору в критичній ситуації. Адже коли посміятися над своїм страхом чи гнівом, вони моментально зникають. Лише за допомогою гумору можна побороти паніку, страх, опанувати гнів, підняти настрій собі та іншим. Коли посміятися над ворогом, він з грізного одразу стає смішним.

В поєдинку хтось когось повинен боятися. Коли нападник відчуває, що ви його не боїтесь, він починає боятися вас. Це універсальний закон.

*Вправи для знімання болю.*

Для більш успішного виконання вправ необхідно лягти чи прямо сісти. При цьому необхідно спробувати сконцентрувати свою увагу на повній розкутості.

Виконуючи ритмічне дихання, уявляйте подумки, що Ви вдихаєте не тільки свіже, чисте повітря, а й разом з ним вдихаєте струмені космічної енергії, і, видихаючи, пошліть думки цю енергію до хворого місця. Потім за цим принципом вдихніть ще раз для того, щоб за допомогою нової, свіжої енергії знищити хворобливий стан і, видихаючи, вперто навіювати собі, що ви з цим видихуванням виганяєте біль. Так зробіть 7 разів. Знову давши організму невеликий відпочинок, повторіть вправу і робіть її до того часу, поки не прийде зменшення болю. Це станеться через короткий час. Буває, що біль слабшає раніше, ніж закінчуються перші сім дихань.

Для більш швидкого пригнічення болю рекомендується одночасно із вправами дихання покласти на хворе місце руку, при цьому подумки уявляючи, як по руці стікає енергія в частину ураженого місця.

Ще один спосіб: спіральними рухами піднесіть протилежну руку до враженого місця, міцно стисніть біль у кулак, повторіть повільно оберти рукою у протилежному напрямі і випустіть біль у землю або у якийсь металевий предмет, який має контакт із землею (наприклад, мідний дріт прив’язаний до старого відра, закопаного у землю), але уникайте робити це на труби водогінної мережі. Це може спричинити неприємності іншим людям.

**Медитація** є частиною системою тренування психофізичних властивостей спортсменів (шляхом мисленої концентрації в різноманітних частинах тіла за допомогою дихальних вправ), що дозволяє прочищати енергетичні канали, розслабляючи м’язи – не відчувати тіло, відновитися і відчути відродження сил. Засвоєння техніки медитації в самозахисті має велике значення. За допомогою прийомів концентрації уваги на диханні можна за короткій проміжок часу налаштувати себе на поєдинок, перебороти відчуття страху, болю, відновити функціональні можливості організму за короткий термін. Існує багато методик володіння технікою медитації. Наші предки виконували козацький танець, після чого швидко напружували и розслабляли м’язи тіла. Після трьох десятків таких повторень тіло слід повністю розслабити, при цьому особлива увага звертається на м’язи обличчя та язика, очі при цьому залишаються напіввідкритими. У такому стані слід викинути з голови усі думки, сконцентрувавши увагу на кінчику носа.

**Психологічні тренінги та вправи на заняттях по самозахисту**

Вправи щодо зміцнення психіки необхідні кожній людині, оскільки вони сприяють поліпшенню психічного здоров'я і цим дозволяють підготуватися до будь-якої екстремальної ситуації.

Такі вправи, як правило, є складним комплексом дій, виконання яких пов'язане з наявністю сильних психологічних і фізичних навантажень. Проте останнім часом все більшої популярності починає завойовувати методика зміцнення психічного здоров'я за допомогою універсального засобу взаємодії людини з навколишньою дійсністю – гри.

Головна особливість гри в тому, що вона дозволяє проводити навчання за допомогою лише імітації вчиненого насильства. У цьому випадку учасники гри отримують можливість вирішити свої проблеми під час дружньої битви. Чи треба говорити, що в інших обставинах подібне зіткнення не може не супроводжуватися негативними емоціями суперників. Яскравим прикладом цього є спортивні змагання, під час яких спортсмени відчувають страх, заздрість, а іноді й злобу. Не можна не визнати, що гра є, мабуть, найкращим і найдавнішим способом самоусунення. Граючи якусь роль, людина, фігурально висловлюючись, одягає маску, яка дає можливість сховати від сторонніх свій страх, невпевненість, радість чи горе, приміряти чужу особистість і цим ввести в оману оточуючих.

Страх – дуже сильна негативна емоція. Позбутися її не можна, а ось навчитися долати цілком можливо. Потрапивши в небезпечну ситуацію, людина нерідко губиться і впадає в паніку. Його поведінка стає неадекватною, а присутність у крові адреналіну заважає тверезо оцінити обстановку і знайти найбільш прийнятний вихід із скрутного становища. Страх є ні чим іншим, як гіпертрофованим почуттям самозбереження. Він пригнічує людину, робить її слабкою і безрозсудною. Навчитися контролювати свої емоції і за необхідності «відключати» у собі це почуття можна шляхом довгих і завзятих тренувань.

Вправи психологічного тренінгу, розроблені останнім часом західними фахівцями, включають рекомендації, згідно з якими під час гри або фізичних вправ людині рекомендується прослуховувати або наспівувати якусь приємну і швидку мелодію. Можна розгойдуватися на брусах, бігати по колоди або займатися фехтуванням, постійно співаючи нехитрі слова. Цілюща сила музики в тому, що вона дозволяє зняти стрес і набути душевної рівноваги. Атмосфера реального бою буде менш напруженою, якщо її накласти відбиток звичної гри. Знайома пісня або ритмічний спів, будучи свого роду матрицею, на яку записано психологічний стан людини під час добре знайомої гри, швидко покращать емоційний стан і підвищать працездатність в екстремальній ситуації.

**Опишіть вправу психологічного тренінгу, яку необхідно робити під час гри або фізичних вправ:**

прослуховувати або наспівувати якусь приємну і швидку мелодію;

**Чому почуття паніки складно запобігти:**

адреналін, що безперервно надходить у кров, заважає людині контролювати свої емоції

Саме тому під час тренінгу необхідно проявляти себе з кращого боку: жартувати та сміятися. Паніка є, мабуть, найгіршим із усіх можливих проявів страху. Якщо почуття спраги, голоду або навіть болю можна якось придушити силою волі, то паніку запобігти набагато складніше, оскільки адреналін, що безперервно надходить у кров, заважає людині контролювати свої емоції. Щоб подолати паніку, необхідно насамперед заспокоїтись та розслабитися. Зробити це можна за допомогою нескладних дихальних вправ, рекомендованих психологами Японії. Дані вправи можна використовувати в будь-якій ситуації, що супроводжується стресом та викликає страх.

*Перед початком вправ слід сісти на стілець, випрямити спину і глибоко вдихнути через рот. Потім заплющити очі, уявити, що перед обличчям у повітрі висить пушинка. Повільно видихнути повітря через ніс, намагаючись робити це так, щоб пушинка не ворухнулася.*

Психологічний тренінг включає також вправи, які допомагають поліпшити координацію і орієнтуватися на місцевості. В умовах вуличного бою людині нерідко доводиться оборонятися не від одного, а одразу від кількох супротивників. У цьому випадку всі використані прийоми мають бути максимально ефективними без показної елегантності та надто складних рухів, які є неодмінними атрибутами техніки східних шкіл бойових мистецтв. Щоб здобути перемогу у вуличній бійці, необхідно бачити одразу всіх своїх супротивників, а при мізерному освітленні – відчувати і чути рухи оточуючих, орієнтуючись тільки на звук повітря, що розсікається їх тілами. Тому, якщо під час гри-тренінгу передбачається оточення одразу кількома партнерами, не слід концентрувати свою увагу лише на тому з них, який здається найбільш небезпечним, а потрібно спостерігати хоч краєм ока відразу за всіма.

Гра, як і бій, бере свій початок з тих часів, коли Землю населяли древні люди, що мало чим відрізняються від тварин. Уважний аналіз поведінки тварин може показати, що навіть такі примітивні дитячі ігри, як «жмурки» та «салочки», знайшли своє відображення у житті вовків та приматів.

Організувати гру-тренінг нескладно. Зробити це можна в будь-якому місці в будь-який час, проте організатор ні в якому разі не повинен до неї втручатися або намагатися керувати гравцями. Зав'язкою гри має бути така ситуація, що провокує несильний фізичний чи психологічний стрес. З плином гри емоційна напруга учасників збільшуватиметься, оскільки з'являться нові дратівливі чинники, на які доведеться реагувати відповідно. Одним із таких факторів і є страх. Щоб зрозуміти, який вплив він має на людину, достатньо розглянути таку ситуацію.

Усі люди тією чи іншою мірою бояться висоти. Якщо нормальному і здоровому учаснику гри запропонувати не поспішаючи пройти по дошці шириною 20 см, що лежить на землі, він зробить це без особливих труднощів. Однак, якщо цю ж дошку встановити на опорах за 2–3 м від поверхні ґрунту і попросити випробуваного повторити попередню вправу, тобто пройти по дошці, людина зазнає певного психологічного дискомфорту, і навіть усвідомлення того, що вперше йому це вдалося, не допоможе йому спокійно виконати завдання. Не менш показовим є досвід англійського вченого, який у ході вивчення особливостей людської психіки кидав в обличчя випробуваного невеликий, набитий тирсою м'ячик. Даний снаряд був прикріплений до руки дослідника вузькою гумовою ниткою довжиною 1 м. Під час досліджень піддослідна людина щоразу закривала обличчя руками, злякано моргала або присідала, побоюючись удару, хоча чудово знала, що довжина гумової стрічки не дозволить м'ячу увійти в контакт з його головою.

*Психологічний тренінг Вправа на дошці*

Отримані англійцем результати дозволяють провести паралель з відомим досвідом Чарльза Дарвіна, який довів, що інстинкти займають у житті людини більше місця, ніж багато фахівців. На доказ своєї теорії він провів показовий експеримент, під час якого кілька разів притискався обличчям до скла наповненого зміями тераріуму і мимоволі відскакував від нього під час нападу плазуна. Почуття страху, що впливає на поведінку людини, практично непереборне, проте під час гри може бути видозмінено і знижено до прийнятного рівня. Певний душевний дискомфорт, який зазвичай супроводжує учасника гри в жартівливій битві і став вже звичним, часто пов'язаний з деякими позитивними емоціями. В обстановці реального бою саме ці емоції вплинуть на людину, дозволивши їй уникнути емоційного шоку і надати нападникові опір.

З іншого боку, вироблення правильної реакції небезпеки під час тривалих і часом жорстоких тренувальних сутичок часто призводить до озлоблення спаринг-партнерів. Гіпертрофоване почуття страху може проявити себе як невмотивована жорстокість. Рукопашний бій, як і всяке насильство, супроводжується страхом очікуваних болю та травм, який, у свою чергу, провокує стрес, що є типовим явищем ХХІ століття. Складна робота, довгі черги, зростання цін, пробки на дорогах, конфлікти з сусідами та служителями правопорядку, іспити та тестування, виховання дітей, прогулянки темними вулицями, зустріч із хуліганами – все це провокує нервове потрясіння. Тим не менш психологи впевнені, що в деяких випадках стресовий стан діє на організм позитивно: наприклад, улюблена справа надає життю якогось сенсу, а наявність загрози стимулює мозкову діяльність.

Таким чином, стрес може виявитися корисним для здоров'я, але лише в обмеженій кількості. Крім негативного впливу, що надається стресом на нервову систему людини, стрес також є небезпекою іншого роду. Більшість середньостатистичних людей, які проживають у комфортабельних квартирах і переміщуються з одного віддаленого місця до іншого за допомогою будь-якого транспортного засобу, почуваються незатишно на міських вулицях. Звичка у всьому покладатися на побутові механізми, обслуговуючий персонал і служителів закону, які значно полегшують життя, роблячи його зручним та ілюзорно безпечним, часто призводить до того, що, виявившись наданим самому собі, сучасна людина втрачає самовладання та корисні навички, стаючи легкою здобиччю злочинців. .

Впоратися зі щоденним стресом не так складно, як здається на перший погляд, досить виявити трохи *витримки та винахідливості:*

• раніше виходити на роботу, щоб уникнути ранкових пробок на вулицях;

• намагатися не нападати з докорами на пасажирів автобуса, якщо вони випадково наступили на ногу або забруднили одяг;

• перебуваючи за кермом автомобіля, включати енергійну музику та утримуватись від критичних зауважень на адресу інших водіїв, пішоходів або працівників ДАІ, які виписують штраф.

Слід пам'ятати, що завжди і в усьому можна знайти світлий бік, головне не втрачати оптимізму. Найбільший стрес у годину пік, як правило, зазнають пасажири міського транспорту. Фізичний і моральний тиск з боку оточуючих, задуха і часті зупинки здатні вивести з терпіння навіть саму спокійну людину. У таких умовах уникнути стресу практично неможливо, проте зменшити його рівень досить просто. Потрібно зайняти місце біля вікна або в центрі салону, потім глибоко вдихнути, розслабитися, притиснути до боків лікті, а долоні до грудей. Потім повільно розвести лікті в сторони і постаратися рухатися якомога рідше, щоб не штовхати пасажирів, що входять і виходять.

Звичайно, в даному випадку людина не зможете чинити будь-якого активного опору кримінальним елементам, що промишляють у міському транспорті, проте значно ускладнить їм роботу своїм спокоєм. Кишенькові злодії зазвичай «працюють» у той час, як їх потенційна жертва розгублена, а отже, не може адекватно оцінити події, що відбуваються навколо. Зберігши самовладання, можна вчасно помітити небезпеку, що насувається, і попередити про неї оточуючих. Зрозуміло, виявивши у себе в кишені чужу руку, кричати не слід, оскільки це може викликати паніку у оточуючих людей, що дасть змогу зловмисникові вислизнути. Якщо злодій зрозумів, що його помітили, але не поспішає змінити свої наміри, треба діяти якомога жорсткіше. Можна вдарити його кулаком у живіт або каблуком у гомілку. Наявність гострої жіночої шпильки та довгих нігтів дозволить завдати злочинцеві значної шкоди. Для самозахисту можна також скористатися підручними засобами, наприклад, ключами від квартири, гострою гранню браслета або кільця, а також парасолькою. Відстоюючи своє майно у транспорті, необхідно пам'ятати про те, що не тільки фізична протидія може відлякати представника злочинного світу. Жорсткий і непохитний вираз обличчя жертви, готової при необхідності зубами вчепитися в опонента, налякають його більше за будь-які загрози. Стресовий стан за відсутності раптового шоку наздоганяє людей, як правило, непомітно. Воно може наростати протягом досить тривалого часу, але як тільки це відбувається, людський організм подає негайний сигнал мозку. До основних симптомів стресу відносяться такі ознаки:

- Депресія;

- Погіршення апетиту;

- покусування кулькової ручки, олівця, пасма волосся, нігтів;

- нудота та блювання;

- Запаморочення;

- сильна пітливість;

- Безсоння;

- головний біль;

– зубівний скрегіт;

- Безпричинна паніка або сльози;

- Блідість;

- Підвищена емоційність;

- Ослаблення пам'яті;

- Постійний страх;

- Одержимість.

Найкращий засіб терапії, за допомогою якого можна позбутися стресу, - це спокійна розмова з другом або тривалий відпочинок далеко від людей. У жодному разі не можна знімати нервову напругу за допомогою транквілізаторів, снодійного, наркотиків чи алкоголю, оскільки ці речовини лише посилюють його. Людина, яка зазнала сильного стресу, втрачає здатність адекватно сприймати дійсність. У нього може розвинутись один з різновидів фобій, наприклад агро - або клаустрофобія. Дивно те, що людина у стресовому стані, на відміну від оточуючих, досить довго не може самостійно визначити причину власного дискомфорту, проте її поведінка буде дуже характерною. Різкі перепади настрою та дивні вчинки викличуть у його близьких у кращому разі здивування та розгубленість, а в гіршому – страх та настороженість.

**Що може розвинутись у людини, яка зазнала сильного стресу:**

фобії;

покусування кулькової ручки, олівця, пасма волосся, нігтів;

*Щоб позбавитися стресу, в домашніх умовах рекомендується виконати наступну вправу.*

*Зняти взуття та стати на м'який килимок. Випрямити і розсунути ступні на ширину плечей. Витягнути руки вперед на рівні грудей та повернути їх долонями вгору. Потім заплющити очі, напружити м'язи, стиснути руки в кулаки і зробити глибокий вдих. Дорахувати до п'яти та видихнути повітря. Після цього розслабитися та повторити вправу.*

Отже, якщо здобута потрібна душевна рівновага, є сили подолати страх, що виникає при думці про те, що доведеться покинути своє безпечне і затишне житло, вийти на вулицю і, можливо, зустрітися там віч-на-віч з кримінальним елементом, якщо вироблена здатність позбавлятися стресового стану і є впевненість у своїх силах, можна зайнятися формуванням нового іміджу, що відповідає оновленому світогляду.

Навколишні люди зазвичай сприймають нас, виходячи з оцінки зовнішнього вигляду та поведінки. Стиль одягу дозволяє судити про настрої, характер, спосіб життя, релігійні погляди, соціальний статус, вік і поле її носія. Манера одягатися може змінюватись в залежності від кожної конкретної ситуації: наприклад, суворий діловий костюм доречний на запланованій зустрічі з бізнес-партнером, елегантний смокінг або вечірня сукня доречна на званому вечорі в особняку.

Джинси та спортивний костюм добре поєднуються з роботою на свіжому повітрі та гімнастичними вправами. Безформний одяг темних кольорів говорить про слабкий характер і велику кількість комплексів. Світлий одяг простого крою, навпаки, підкреслює індивідуальність людини та її амбітність. Проте нічні вулиці висуваю до одягу свої вимоги.

Світлий гарний одяг дуже швидко приверне увагу хуліганів та грабіжників; спортивний костюм разом із міцним зручним взуттям, навпаки, дозволить уникнути непотрібної уваги, а за необхідності швидко піти з місця конфлікту.

Не менш красномовно про властивості особистості людини говорить та її хода. Твердий широкий крок, розгорнуті плечі та трохи піднесене підборіддя – ознаки сильного та рішучого характеру. Згорблена спина, підняті плечі, низько опущена голова і невпевнений крок зазвичай притаманні слабохарактерним, переляканим людям. Легкі пружні кроки, невимушений рух рук і постійна посмішка свідчать про легкий та життєрадісний характер, а хижа грація майстрів рукопашного бою говорить сама за себе. Проте хода не завжди відповідає внутрішньому змісту Homo sapiens, оскільки може бути свідомо змінена і, відповідно, створити у спостерігачів помилкове враження.

Одяг, хода, рухи та манера розмови можуть сказати багато про що. Злочинцям, чиє життя залежить від того, чи зможуть вони правильно розрахувати свої сили та оцінити супротивника, дуже важливо вміти розумітися на мові рухів тіла. Досвідчені грабіжники можуть точно передбачити, як поведеться потенційна жертва у разі інциденту. Саме тому невпевнені в собі люди з нерішучими рухами, боязкою ходою і одягом, що виділяється, найчастіше стають жертвами злочинних елементів. Виробити впевнену ходу за її явної невідповідності з внутрішнім світом людини досить складно. Насамперед необхідно здобути впевненість у своїх силах, щоб потім вона відбилася на поведінці. Впевненість має бути навмисною, оскільки злочинці, які мають чималий досвід спілкування з людьми, легко помічають обман. Його не зможуть приховати ні вражаюча одяг, ні наявність зброї, ні показна агресивність.

Література

1. Черненко В.А. Самозахист: навч. посібник. Харьків, ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2010. 152 с. <https://spadok.org.ua/books/Chernenko-V-Samozakhist.pdf>
2. Мартишко А.Ю., Бондаренко В.В., Рябуха О.С.Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень: метод. рек. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

[http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/18856/1/Прийоми%20самозахисту.%20Звільнення%20від%20захоплень%20та%20обхоплень.pdf](http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/18856/1/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%83.%20%D0%97%D0%B2%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%85%D0%BE%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf)

1. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. Жіночий самозахист. Навчальний посібник. Рівне, НУВГП. 2014. 160 с.