

## Моя безопасность

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТЕРРОРИЗМЕ,  
ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХОценка физического и эмоционального  
состояния террориста

## Оценка физического состояния

Оценка человека, от которого исходит угроза, может быть весьма поверхностной, а может быть и довольно глубокой. В зависимости от сложившейся ситуации вы сами решаете, какой уровень анализа необходим для принятия решения. Вряд ли целесообразно выяснять уровень интеллекта или наличие чувства юмора у человека, который уже замахнулся для нанесения удара.

Лица, от которых исходит угроза нападения или шантажа, можно классифицировать по трем большим группам:

- психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;
- психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- люди с патологическими отклонениями в психике.

Если нависает угроза физического нападения или оно уже совершается, то в первую очередь необходимо сориентироваться в физических данных противника: рост, вес, телосложение, характерные признаки, указывающие на то, что он проходил какую-то специальную подготовку. Обратите внимание на то, как он стоит.

Боксер, как правило, принимает открытую стойку, непроизвольно сжимает кулаки, нередко кулаком одной руки постукивает в открытую ладонь другой, как бы играя сам с собой (тут вы можете определить, левша он или правша). Нередко у боксеров можно видеть характерные изменения в строении носа как результат неоднократного травмирования переносицы.

Борец, как правило, стоит несколько опустив плечи, руки свисают вдоль туловища, могут быть полусогнуты, пальцы рук как бы готовы что-то схватить, ноги на ширине плеч или чуть шире, движения более плавные, чем у боксера. У борца также заметны характерные изменения в строении ушей как результат их травмирования от приемов типа "захват".

Каратист может непроизвольно принять одну из характерных стоек этого вида восточного единоборства, ноги и руки занимают характерное положение, пальцы не всегда сжаты в кулаки, но если сжаты, то гораздо плотнее, чем это делают боксеры.

Люди, имеющие специальную подготовку, физические развиты, имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, хорошо двигаются, все время смотрят на партнера, фиксируя малейшие изменения в его поведении.

Оценка внешних данных противника крайне важна, так как не исключено, что через весьма непродолжительное время вас освободят сотрудники правоохранительных органов, а им любая замеченная вами мелочь может пригодиться. Насколько позволяют время и условия, обратите внимание на следующее: рост противника, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей.

Обратите внимание, во что одет нападающий, но самое главное – на особые приметы, поскольку именно они выделяют данного человека из сотен похожих на него.

К особым приметам относятся не только родинки, шрамы, наколки, физические изъяны, но и манера говорить, жестикация, особенности голоса, произношения, лексика и многое другое, что характерно только для этого человека.

## Оценка эмоционального состояния

Вступая в контакт с человеком, который вам угрожает, обратите внимание на степень агрессивности. Направлена ли она против вас лично, или это агрессивность "общего" характера, т.е. направлена на вас просто как на объект, над которым ему поручено произвести насилие. Попытайтесь, исходя из обстановки, все же оценить, насколько реальна вероятность физического воздействия или вас пробуют "взять на испуг". Важно определить и эмоциональное состояние противника, так как от этого зависит быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним, возможность избежать наступления нежелательных для вас последствий.

Попробуем дать описание некоторых эмоциональных состояний, характерных для разбираемой нами ситуации, и покажем, как по внешним признакам можно определить, какие эмоции испытывает человек, угрожающий вам.

**Страх.** Иногда можно столкнуться с ситуацией, когда человек, угрожающий или нападающий на вас, сам испытывает страх. Это не так уж парадоксально, как может показаться на первый взгляд. Вероятнее всего, такого рода ситуация еще не стала привычной для угрожающего вам, и он, сам не зная, чем для него лично она может закончиться, испытывает страх.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног, тремор на зубах можно не только видеть, но иногда и слышать. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты широко, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте и воспринимается как бегущий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то что в помещении или на улице довольно комфортная температура. Пот можно увидеть на лбу, над верхней и под нижней губой. Потеют шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает его вытирать. На лице появляется бледность.

При страхе могут происходить заметные изменения в голосе и речи. Громкость голоса снижается и может доходить до еле слышного шепота, тембр повышается. Могут происходить резкие изменения в темпе речи: паузы между слогами, словами, фразами. Часто эти "пустоты" заполняются междометьями, словами-паразитами, ненормативной лексикой. Но для того чтобы это установить, необходимо знать, как говорит этот человек, когда он находится в нормальном состоянии. Если же вы видите и слышите его впервые, то этот источник информации для вас закрыт.

**Гнев.** Нередко при агрессивном поведении можно наблюдать именно эту эмоцию. Степень ее внешнего проявления может послужить для вас своеобразным индикатором агрессивности нападающего.

Поза принимает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет тремора (постукивания зубов, когда "зуб на зуб не попадает"), характерного для страха. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время фиксироваться на источнике гнева, и взгляд их угрожающ. Ноздри расширяются, крылья ноздрей как бы вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что обнажают стиснутые зубы (впечатление такое, что человек оскалился). Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу пробегают судороги.

Резко повышается громкость голоса, иногда разгневанный человек переходит на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза как бы превратились в щели. При сильном гневе человек выглядит так, будто вот-вот "взорвется".

Речь с нотками угрозы, "сквозь зубы", перемежается матом. Характерно, что в сильном гневе даже люди нерусской национальности используют русскую нецензурную лексику.

Следует отметить, что при гневе человек ощущает прилив силы, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен.

**Презрение.** В отличие от гнева презрение редко вызывает импульсивное поведение угрожающего вам человека, но, может быть, именно поэтому он более опасен.

Внешне это выглядит примерно так: голова поднята вверх и, даже если он ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. Можно наблюдать позу "отстраненности", он как бы отдален от источника, вызвавшего презрение. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что это – "холодная" эмоция и презирающий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций воедино несет еще большую опасность.

**Отвращение** – также негативная эмоция, способная стимулировать агрессивные действия. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное на вкус или он почувствовал крайне неприятный для него запах. Нос наморщивается, верхняя губа задирается вверх. Иногда создается впечатление, что у него косят глаза. Так же как и при презрении, возникает поза "отстраненности", но без выражения превосходства.

В сочетании с гневом может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение – потребность избавиться от чего-то неприятного.

Но если человек, причиняющий вам боль, демонстрирует внешние признаки эмоции радости, то это, как минимум, признак садизма.

Служба проректора УлГУ по безопасности.

## Духовность

## Помогать и дарить радость

**Недавно Святейший Патриарх Кирилл, посетивший Ульяновскую область, вручил свидетельства об окончании курса обучения по программе "Сестра милосердия" трём студенткам медицинского колледжа УлГУ. О том, как и почему они выбрали благородную профессию, Дарья Мокшина, Валентина Кириллова, Татьяна Киндеева рассказали "Вестнику".**



**Дарья Мокшина:**

– Направление "сестры милосердия" отличается от других тем, что помимо специализированных предметов нам преподавали православие. Покойный митрополит Прокл дал нам благословение на учебу. Благодаря этим курсам мой внутренний мир стал чище и светлее. По окончании учебы я планирую работать по специальности и оказывать больным не только медицинскую помощь, но и поддерживать их духовно. Нужно напоминать людям, что Бог всегда заботится о них.



**Валентина Кириллова:**

– Моя тетя – медик, и уже в детстве, наблюдая за тем, как она работает, я определилась с профессией. Когда поступила в медицинский колледж и мне предложили посещать епархиальные курсы сестер милосердия, я без раздумий согласилась. И сейчас несколько не жалею об этом. Меня очень заинтересовали предметы, которые преподавали нам на курсах. Например, церковно-славянский язык – это язык наших предков, он очень красивый. Или



иконография – я люблю живопись. За время обучения мы научились понимать людей, помогать им добрым словом, настаивая на правильном пути. Раньше мы не задумывались о смысле жизни, проживая каждый день в пустоту, а теперь хочется помогать окружающим и дарить радость.

**Татьяна Киндеева:**

– Сначала было не совсем понятно, что значит быть сестрой милосердия, но интерес сыграл свою роль. Оказалось, это то же самое, что и медицинская сестра, но с большей долей духовности, сострадания, понимания в отношении больных. Помимо медицинских



аспектов мы изучали теорию и историю христианства, Библию. Сестра милосердия может трудиться в любом медучреждении, но наиболее этой специальности подходит работа в хосписе, где люди обречены и им так нужно милосердие и сострадание. Многие больные замыкаются в себе, и к каждому из них нужен свой подход. В дальнейшем я планирую поступить в Военно-медицинскую академию Санкт-Петербурга, знания, полученные в колледже, несомненно пригодятся мне в профессии врача.

Мария ЛЕБЯДКИНА.

**Кафедра общественного здоровья и здравоохранения примет на работу с 1 сентября преподавателя на условиях внешнего (внутреннего) совместительства для подготовки преподавания дисциплины "Общая гигиена" для иностранных студентов на английском языке. Обязательно владение иностранным языком, желательно наличие учёной степени**

Собеседование по предварительному согласованию по тел. +7 951 096 20 44.

**Приглашаем выпускников всех специальностей (специалистов и бакалавров) в магистратуру по направлению "Политология", профиль "Государственная политика и управление"**

**Осуществляется бюджетный и внебюджетный приём на магистерскую программу.**

Срок обучения по магистерской программе 2 года, обучение очное (во второй половине дня, не более 18 часов в неделю).

Возможно обучение на внебюджетной основе. С планом обучения можно ознакомиться на сайте УлГУ, на страничке кафедры философии, социологии и политологии факультета гуманитарных наук и социальных технологий.

**По всем вопросам обращаться на кафедру философии, социологии и политологии по телефону: (8422)37-24-72/4, 8 917 625 15 72.**

**E-mail: 8844232105@mail.ru**

**Адрес кафедры: г. Ульяновск, ул. Набережная Свяги, корпус № 2, ауд. 35.**

**Приглашаем выпускников всех специальностей (специалистов и бакалавров) в магистратуру по направлению "Социология", профиль "Социология публичной сферы и социально-политический анализ"**

Осуществляется внебюджетный приём на магистерскую программу.

Срок обучения по магистерской программе 2 года, обучение очное (во второй половине дня, не более 18 часов в неделю).

Программа готовит экспертов в области социального маркетинга и публичной сферы, способных эффективно работать в различных общественных организациях, средствах массовых коммуникаций (аналитических отделах), отделах по связям с общественностью.

**По всем вопросам обращаться на кафедру философии, социологии и политологии по телефону: (8422)37-24-72/4, 8 917 625 15 72.**

**E-mail: 8844232105@mail.ru**

**Адрес кафедры: г. Ульяновск, ул. Набережная Свяги, корпус № 2, ауд. 35.**