**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

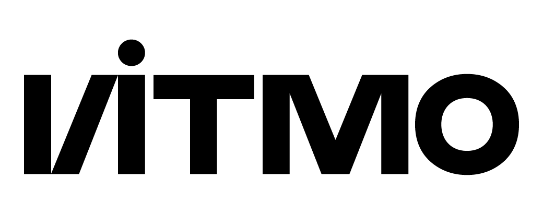
по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор: Деревягин Егор Андреевич

Факультет: ПИиКТ, СППО

Группа: P3115

Преподаватель: Федорова А.В.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации для оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет.

**Задание 1. Подобрать аргументы против, оспорить страх**

Ваша задача прописать один свой страх и подобрать аргументы в пользу того, что это может случиться и в пользу того, что это маловероятно. Напишите по 3 аргумента в каждой колонке. В колонке «за» можно меньше, если не придумать, в колонке «против» обязательно напишите 3 аргумента. В конце посмотрите на свои аргументы и сформулируйте вывод. В нем можно описать насколько весомыми кажутся те или иные аргументы, в какую сторону они склоняют вас.

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх:** боюсь находиться в лифте, потому что кажется, что лифт может застрять или обрушиться, и я останусь в замкнутом пространстве без возможности выбраться. | |
| **Аргументы «за»** | **Аргументы «против»** |
| Один раз я оказался в лифте, который застрял между этажами. Я был внутри несколько минут, но это казалось вечностью. Это может случиться снова. | Большинство моих поездок на лифте проходят без каких-либо происшествий. Я часто езжу на лифте, и только однажды сталкивался с проблемой. |
| Я слышал истории о людях, которые оставались в застрявших лифтах на несколько часов. Это кажется мне ужасающим, и я боюсь, что со мной может случиться то же самое. | Все современные лифты оснащены системами связи для экстренных случаев. Если что-то пойдет не так, я всегда смогу вызвать помощь. |
| В новостях иногда сообщают о серьезных инцидентах с лифтами, в результате которых люди получают травмы или даже погибают. Это подтверждает, что лифты могут быть опасны. | Все лифты регулярно проходят техническое обслуживание и проверку на безопасность. Вероятность серьезного инцидента крайне мала. |

**Вывод:** несмотря на то, что у меня есть личный опыт и знание историй о проблемах с лифтами, статистически большинство поездок на лифте проходит без инцидентов. Кроме того, современные лифты оснащены системами безопасности и экстренной связи, что снижает риск оставаться в застрявшем лифте без помощи. Таким образом, страх нахождения в лифте, хотя и понятен, но, скорее всего, преувеличен.

**Задание 2. Разработать план действий**

Придумайте, что конкретно вы будете делать, если произойдет то, чего вы боитесь.

Проделайте это с тем же страхом, который вы разбирали выше. В выводах можно описать ваши ощущения от работы со страхом, выразите свои суждения по поводу эффективности этой методики для вас, опишите то, что вы поняли в ходе работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** |
| Боюсь, что лифт может застрять между этажами | Сначала я попытаюсь сохранить спокойствие. Затем я воспользуюсь системой связи в лифте, чтобы сообщить о своем положении и вызвать помощь. Пока помощь идет, я буду делать дыхательные упражнения, чтобы контролировать свою тревогу. |
| Боюсь, что в лифте может произойти серьезная авария, например обрушение кабины | Если лифт начнет падать, я присяду на пол и прижмусь спиной к стене лифта, это должно помочь минимизировать риск получения травм. Как только лифт остановится, я воспользуюсь системой связи, чтобы вызвать помощь. |
| Боюсь, что в случае застревания в лифте, я окажусь в замкнутом пространстве без возможности выбраться | Если я окажусь в застрявшем лифте, я буду дышать глубоко и равномерно, чтобы предотвратить панику. Я воспользуюсь системой связи для вызова помощи и постараюсь отвлечься, думая о чем-то приятном или слушая музыку на своем телефоне, пока помощь не придет. |

**Выводы:** Разработка плана действий помогает снизить уровень тревоги, связанной со страхом, поскольку я заранее знаю, что делать в случае возникновения проблемы. Это также помогает осознать, что многие из моих страхов могут быть контролируемыми, если у меня есть подготовленный план действий. Работа со страхом таким образом может быть весьма эффективной, поскольку она обеспечивает чувство контроля над ситуацией.