# Лекция № 1

## Психологические основы безопасности личности

Виды копингов:

1. Адаптивные
2. Частичный
3. Дезадаптивный

## Травматический стресс

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

## Психологическая помощь в ЧС

1. Участники ЧС: жертвы и пострадавшие.
2. Очевидцы и свидетели (наблюдатели-зеваки).
3. Специалист.