

АНО Социально-психологический центр «Фокус»



Саморегуляции как щит от  
экстремистской пропаганды:

**ПРОКАЧАЙ СВОЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ БРОНЮ!**

Емельянова Ольга Николаевна,  
Директор АНО Социально-психологический  
центр «Фокус»



**Профессиональный стаж  
в области психологии 27 лет**

**психолог-консультант,  
клинический  
(медицинский) психолог**

**Международные сертификаты:  
немедицинская психотерапия,  
«Обучающий психотерапевт по  
методу символдрамы»/IGKB;**

**Травматерапевт, специализация –  
«Интегративная психотерапия  
психической травмы» /IGKB,**

# ВНИМАНИЕ!

Экстремистская пропаганда – это не просто слова

## ДАННЫЕ И СТАТИСТИКА:

В 2021 году, по данным МВД, граждане младше 30 лет совершили 345 преступлений экстремистской направленности из общего числа 1057 преступлений, что составляет почти 33%.

### ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И РИСКИ:

#### ❖ УЯЗВИМОСТЬ МОЛОДЕЖИ:

Молодежь является наиболее восприимчивой категорией населения к различным идеологиям, включая экстремистские, в силу присущих ей социально-психологических, физиологических и демографических особенностей.

#### ❖ ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА:

Сеть Интернет является ключевым каналом распространения экстремистских идей и вербовочных технологий;

#### СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:

Снижение уровня жизни, социальное неравенство и неуверенность в будущем способствуют росту агрессии и недовольства, что может подталкивать к экстремистским формам поведения;

#### ❖ ОСЛАБЛЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РОЛИ СЕМЬИ:

Ухудшение психологического климата в семьях и ослабление их воспитательных возможностей также могут играть важную роль в распространении экстремизма.



**Вопрос к аудитории:**

**Как вы думаете,  
почему молодые люди  
станутся уязвимыми  
для таких идей?**

# Механизмы информационной интоксикации:

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТА:

**Идеологическая обработка:** Экстремистские материалы часто содержат искаженную информацию, пропаганду ненависти, насилия и нетерпимости. **Постоянное воздействие на молодежь** может приводить к формированию радикальных убеждений и мировоззрения.

**Эмоциональное заражение:** Экстремистские группировки умело **манипулируют эмоциями:** страхом, гневом, обидой, чувством несправедливости. Эти **эмоции могут захватывать сознание, подавляя критическое мышление**

**Дегуманизация:** Экстремистская пропаганда часто демонизирует определенные группы людей, представляя их как врагов. Это облегчает **оправдание насилия и жестокости** по отношению к ним

# Механизмы информационной интоксикации:

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ:**

**Потребность в идентичности:** Молодые люди часто ищут свою идентичность и место в мире. Экстремистские группы могут предлагать им готовую идентичность, чувство принадлежности и значимости.

**Поиск смысла:** В периоды жизненных кризисов и неопределенности молодые люди могут быть восприимчивы к упрощенным объяснениям и решениям, которые предлагают экстремистские идеологии.

**Бунт и протест:** Вовлечение в экстремизм может стать способом выражения протеста против существующего порядка, бунтом против авторитетов.

# СТАЛКИВАЯСЬ СО СТРЕССОРОМ, НАШ ОРГАНИЗМ АКТИВИРУЕТ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ:

- ❑ В *гипоталамусе* стимулируется секреция *кортикотропина*, гормона, вырабатываемого гипофизом, затем активируются *надпочечники* и выделяется **АДРЕНАЛИН И КОРТИЗОЛ**.
- ❑ *Адреналин* ускоряет *сердцебиение*, увеличивает кровяное давление, расширяет бронхи, а также усиливает физическую готовность и бодрствование.
- ❑ *Кортизол* увеличивает уровень глюкозы в крови и помогает мозгу использовать глюкозу более эффективно, *усиливая также обмен веществ*, благодаря этим процессам *реакции становятся молниеносные*.
- ❑ Когда условия опасности искусственные (аттракционы, бегство), наш организм однако всё равно вырабатывает адреналин, вроде бы опасности нет, но энергия всё равно мобилизуется.
- ❑ *Как это ощущается?* Мы чувствуем прилив сил, бодрости, эйфорию, кровь пульсирует в висках, реакции становятся быстрыми, *в нашей памяти такие моменты откладываются надолго*, ведь для организма это стресс, а *для мозга яркое воспоминание*.
- ❑ Искусственно *раскачивая адреналиновые качели*, возникает риск подсесть на них.

# Основные последствия психической интоксикации

## ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ И ПОВЕДЕНИИ:

**Радикализация:** Усиление экстремистских взглядов и убеждений.

**Нетерпимость и ненависть:** Формирование негативного отношения к "чужим" группам, дискриминация и предрассудки.

**Снижение эмпатии:** Утрата способности сочувствовать и сопереживать другим людям.

**Оправдание насилия:** Принятие насилия как допустимого или даже необходимого средства достижения целей.

**Противоправные действия:** Участие в экстремистской деятельности, включая вандализм, нападения и террористические акты.

# Основные последствия психической интоксикации

## ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА:

**Тревожные расстройства:** Постоянное чувство тревоги, страха и напряжения.

**Депрессия:** Подавленное настроение, потеря интереса к жизни, чувство безнадежности.

**Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):** Развивается в результате участия в насильственных действиях или переживания трагических событий.

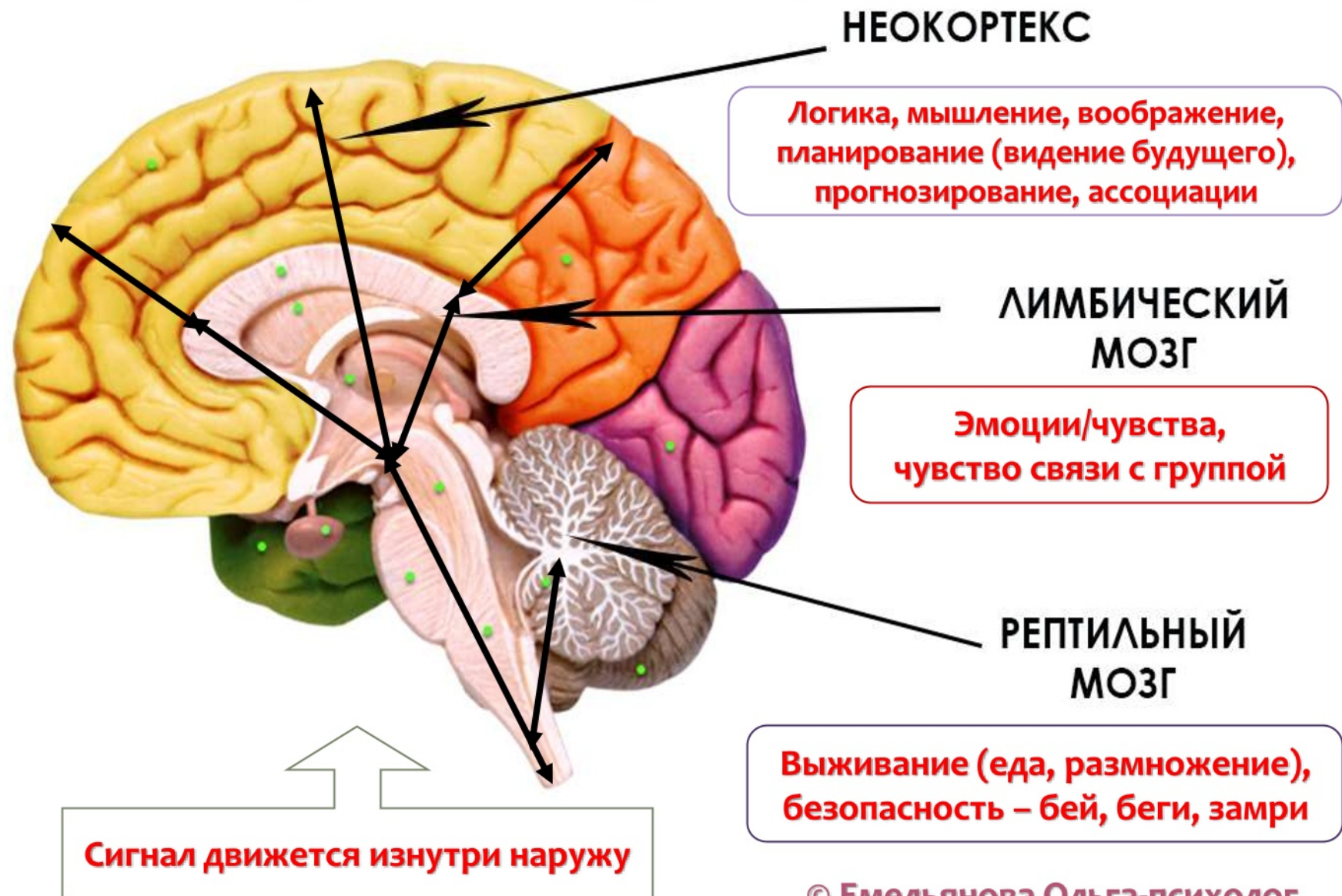
**Диссоциативные расстройства:** Чувство отстраненности от себя, утрата связи с реальностью.

# Основные последствия психической интоксикации



# Как устроен наш мозг (теория)?

## Как он работает при стрессе?

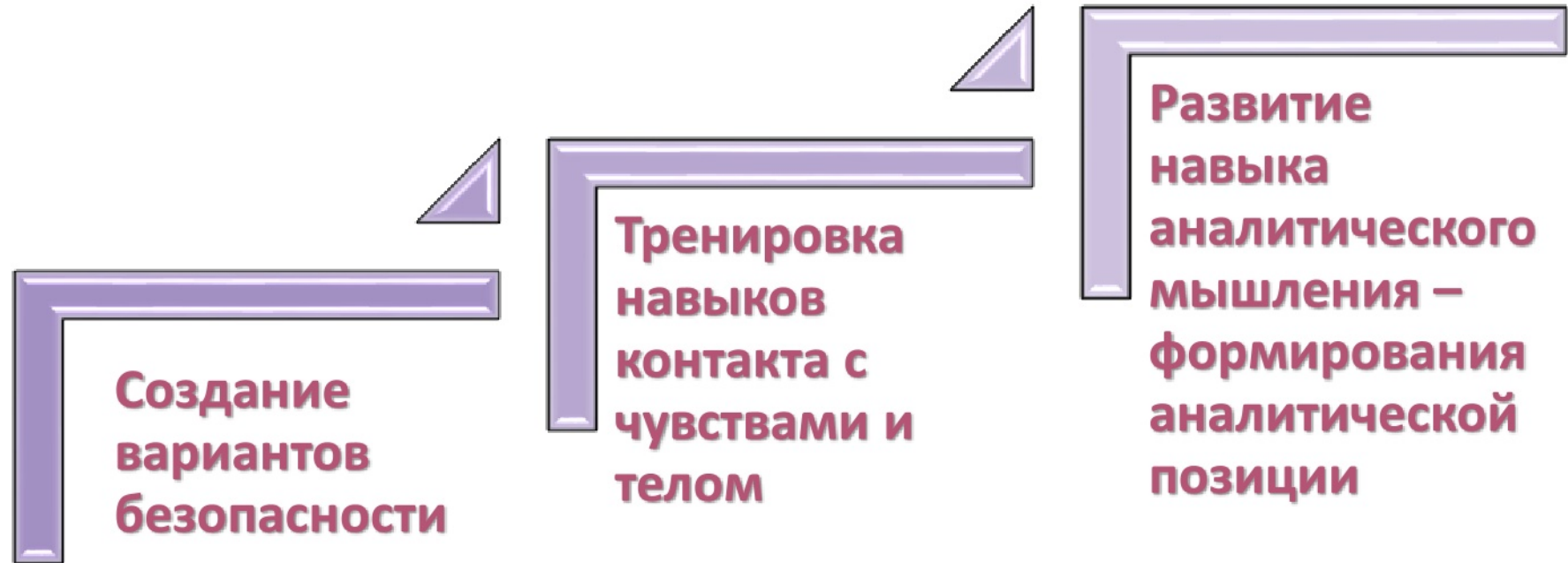




## Саморегуляции как Щит

Саморегуляции – это как психологическая броня, которая защищает тебя от негативного влияния извне

# Как восстановить контакт с собой в стрессе?



Упражнение:  
**СОБЕРИ КЕЙС ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ**

Что я могу для себя сделать,  
чтобы **ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?**

На уровне  
тела

На уровне  
эмоций

На уровне  
интеллекта

# Прокачай свою психологическую броню!

Простые техники, которые можно использовать уже сегодня

## *Техника "СТОП":*

- С - Остановись
- Т - Сделай глубокий вдох
- О - Оцени ситуацию
- П - Продолжай действовать осознанно

- Ведение дневника эмоций: записывай свои чувства и мысли. Это поможет лучше понимать себя и свои триггеры;
- Ресурсы (полезные ссылки, контакты);
- Что ты можешь сделать прямо сейчас?
- Будь критичен к информации, которую распространяешь.
- Поддерживай друзей и близких, которые могут быть уязвимы.

**Умение справляться с трудными  
стрессовыми ситуациями -  
кратковременными или не  
имеющими очевидной конечной  
точки - является отличным  
инструментом для сохранения  
психического здоровья.**

## КОНТАКТЫ:

[olga21emel@mail.ru](mailto:olga21emel@mail.ru)

8 905 198 21 85

WhatsApp

Telegram

<http://fokus21.ru>

