

20 способов защиты

Ваша личная безопасность крайне важна, ведь она составляет основу вашей жизни. Именно о ней вы должны позаботиться в первую очередь. Вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

1. **Пусть кто-нибудь знает о вашем местонахождении.** Если даже вы живете одни, выходя ночью из дома, сообщайте кому-то из знакомых, куда вы идёте. Это не требует от вас больших усилий, зато, если у вас возникнут проблемы, вы будете уверены в том, что есть люди, которые знают где вас искать.

2. **Всегда закрывайте двери.** Следите, чтобы входная дверь всегда была заперта. Даже, если вы забежали домой на несколько минут, это не значит, что нужно оставлять дверь открытой. За эти несколько минут многое может произойти.

3. **Продумайте стратегический план.** Что вы возьмете с собой в первую очередь, если вам нужно будет немедленно покинуть свой дом? Что вы будете делать, если начнется пожар? Как вы поступите, если ночью на проселочной дороге, вам встретятся подозрительные личности? Прокрутите несколько подобных сценариев у себя в голове и подумайте, как лучше избежать опасности. Если вам придется столкнуться с похожими ситуациями в жизни, вы уже будете хотя бы в минимальной степени подготовлены к ним.

4. **Всегда будьте готовы к неожиданностям.** “Нет, со мной такого никогда не произойдет!” - именно из-за этого заблуждения случается большинство несчастий. Будьте уверены, в жизни нет ничего невозможного, как и нет вещей, которые не могут произойти с вами. Есть несколько простых способов, подготовить себя к различным неприятным ситуациям. Например, запишите номера экстренных служб, всегда держите телефон заряженным, храните в потайном месте небольшое количество денег про запас и т.д. Помните, что у человека, находящегося в шоке или панике, хуже всего получается думать, поэтому лучше подумать заранее.

5. **Изучите боевые искусства.** Возможно, эти навыки никогда не пригодятся вам, но и лишними они точно не будут. По крайней мере, вы всегда сможете защитить себя. Атакуйте слабые места: глаза, нос, горло, солнечное сплетение, пах, колени и т.д. Один меткий удар по одной из этих областей может мгновенно нейтрализовать нападающего. К тому же занятия боевыми искусствами – это не только способ научиться самозащите, но и новые знакомства, веселье и польза для здоровья.

6. **Купите газовый баллончик.** Это самый популярный, простой в использовании и недорогой способ самозащиты.

7. **Будьте осторожны по ночам.** Старайтесь не ходить по ночным улицам, особенно в одиночку. Темнота – верный спутник неприятностей. Если, вы возвращаетесь откуда-то ночью на машине, старайтесь не останавливаться в темных и безлюдных местах. Держитесь на расстоянии от подозрительных лиц.

8. Найдите пути эвакуации. Когда вы идете в ночной клуб, ресторан, кинотеатр, торговый центр и т.д., вы должны знать, где находится аварийный выход. Если что-то случится, вы сможете спокойно и без паники покинуть помещение.

9. Не доверяйте незнакомцам. Как бы это ни было печально, но вы не должны верить незнакомым людям. Лучше немного перестраховаться, чем попасть в беду. Если к вам приходит сантехник, жаждущий проверить ваши трубы, проверьте для начала его документы. Осторожность никогда не повредит.

10. Доверяйте своей интуиции. Если вы чувствуете, что что-то не так или вам чудится какой-то подвох – прислушайтесь к своему шестому чувству. Наше подсознание зачастую предупреждает нас об опасности, нужно лишь услышать его.

11. Не выставляйте напоказ свои богатства. Даже если вам очень хочется продемонстрировать свою состоятельность, хорошенько подумайте, прежде чем сделать это, ведь таким образом вы сами лезете на рожон. Безусловно, вы заслуживаете пользоваться тем, что заработали своим трудом, но постарайтесь не привлекать при этом к себе слишком много внимания и уважать тех, кому повезло меньше, чем вам.

12. Просите о помощи, если вы нуждаетесь в ней. Не бойтесь попросить помощи, если она вам необходима. Не путайте смелость и глупость.

13. Не выпивайте в опасных местах. Некоторые люди любят иногда расслабиться и позволить себе выпить лишнего. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь где-то, где можете чувствовать себя в безопасности, но если вы находитесь в незнакомом месте, вам лучше воздержаться от алкоголя.

14. Избегайте безлюдных мест. Если вы прогуливаетесь в одиночку, обходите стороной пустынные улицы. Часто безлюдные места кажутся тихими и спокойными, но не стоит забывать, что они идеальны для преступников, которым меньше всего нужны лишние свидетели. Если вы вынуждены пройти по безлюдной улице, убедитесь, что кто-нибудь знает где вы находитесь и позаботьтесь о наличии средства самозащиты, например, газового баллончика.

15. Выбирайте: бежать или сражаться? Казалось бы, выбор довольно-таки простой, потому что других вариантов у вас нет, не так ли? Но зачастую именно он влияет на судьбу человека. Многие люди, столкнувшись с опасностью, ощущают всплеск адреналина и им кажется, что их силы безграничны. Они выбирают борьбу и проигрывают. Это происходит из-за того, что, будь у вас даже черный пояс по каратэ, эффект неожиданности может мгновенно обезоружить вас, введя в состояние растерянности. Не геройствуйте напрасно. Если вам кажется, что в данной ситуации лучше спастись бегством, спасайтесь.

16. Заведите собаку. Если вы любите животных и располагаете средствами на уход за ними, заведите себе собаку. Она необязательно должна быть злой и огромной. Большинство, даже самых маленьких собак, имеют прекрасный слух. Поэтому услышав что-то необычное, они тут же предупредят об этом хозяина и его соседей, а также отпугнут злоумышленников.

17. Будьте осторожны с вашими персональными данными. Не доверяйте незнакомым людям личную информацию (имя, адрес, данные о кредитной карте и т.д.). К сожалению, сейчас, очень много мошенников выуживают информацию по телефону, через интернет или даже при личной встрече, а затем используют ее, чтобы обобрать вас до нитки.

18. Избегайте рутины. Старайтесь не следовать одним и тем же маршрутом каждый день и не ужинать в одном и том же кафе в одно и то же время. Если ваши дни ничем не отличаются друг от друга, ваши привычки легко изучить, а это превращает вас в потенциальную жертву.

19. Принимайте меры, если за вами следят. Если вам кажется, что за вами следят, перейдите на другую сторону улицы. Если нужно, сделайте это несколько раз. Если вы убедились, что это действительно так, найдите ближайшее людное место и позвоните в полицию.

20. Не ищите приключений. Если вы любите возвращаться домой ночью пустынными переулками, предварительно выпив, а услышав шаги у себя за спиной, оборачиваетесь и начинаете задираться, вам не помогут никакие советы. Прежде всего, вы сами должны быть осторожны.