



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

## ПСИХОФИЗИЧЕСКИ МОДЕЛ за самозащита и оцеляване

**проф.д-р Томо Борисов**

Заместник-ректор и преподавател

във Висше училище по сигурност и икономика - Пловдив

Председател на АЛФА КЛУБ „Да Оцелееш“

Ръководител на Департамента по специална защита за армия,  
полиция, охранителни фирми и граждани към Международната  
джу-джицу федерация



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

Психо-физическият модел е резултат от  
научни изследвания и е предмет на  
докторската дисертация на г-н Томо Борисов

## За кого е предназначен психофизическият модел?

- За хора от двата пола – мъже и жени.
- За хора с различна физическа кондиция.
- За хора от различни възрастови групи – от деца до възрастни.



## ЦЕЛ НА МОДЕЛА

Да даде основни теоретични познания и изгради практически умения за реагиране и справяне с екстремалните ситуации от ежедневието.



## Същност на модела

- Дава елементарни теоретични знания в областта на право, психология, криминология и др.
- Съдържа специфични техники за самозащита, основани на философията на джу-джицу.



## Същност на модела

- Техниките за самозащита не са сложни, достъпни са за всеки, който пожелае да ги научи и осигуряват богат арсенал от адекватни действия в критични ситуации. Те могат да се прилагат, без да е необходимо специално облекло и предварителна физическа подготовка.
- Психофизическият модел е структуриран в пет модула.



## I Модул

Основният акцент в този модул е **превенция** на потенциалния риск и превантивните мерки срещу разнообразните форми на проява на агресия и враждебност сред хората в съвременните социални условия.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

## I модул

Включва обучение относно критичните ситуации от ежедневието, в които човек може да попадне.

Обучаемите се научават да разпознават различни типове екстремални ситуации по основни белези и критерии. Те формират индивидуални умения за разпознаване на напрежение или опасност, които витаят около тях. Научават похвати за избягване на ситуации, в които могат да се превърнат в жертви на посегателство или нападение.





# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

---

Обучаемите получават съвети за прибиране вкъщи по осветени и оживени улици, избягване на тъмни, безлюдни и пусти места, ползване на различни маршрути, движение в по-големи групи от хора, избягване на срещи и разговори с непознати.

Приучават се да обръщат внимание и да забелязват наличие на непознати хора и предмети, които стоят неестествено и на необичайно място, различно от това, което стандартно в ежедневието са виждали около сградата или дома си.



## II модул

Акцентът в този модул е чрез елементи от приложната психология да формираме в обучаемите практически умения за вземане на адекватни решения за справяне и оцеляване в множеството ежедневни изпитания и различни по степен на риск екстремални ситуации.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

Модул II включва усвояването на основни поведенчески умения, които влияят позитивно на самочувствието и самоувереността на обучаемите. Няма стопроцентова сигурност и защита срещу агресията и насилието. Запознавайки се в хода на комплексното обучение с някои психологически аспекти на поведение в екстремални условия, обучаемите усвояват практически умения и навици за адекватни стратегии за справяне с конкретната ситуация.

Всеки сам на базата на своите собствени възможности, личен опит и индивидуална подготовка изгражда съзнателно и самоуверено уникален поведенчески модел за самоотбрана и оцеляване.



Чрез моделиране на конкретни ситуации и казуси, в които обучаемите участват непосредствено, се обсъжда алгоритъмът от адекватни действия без паника и страх.



Така се избягва пасивното поведение, което може да ни постави в ролята на жертви. Вземането на решения за енергични действия става спокойно и хладнокрървно. Самоувереното и решително поведение е това, което респектира нападаителя.

Неочакваната самоотбрана на човек, който на пръв поглед не представлява заплаха, обърква насилника. Силният вик при самозащита е сигнал за решителността да се борите за живота си, а и в същото време индиректна заплаха за нападаителя, че може да бъде привлечено вниманието на други хора.

Обучаемите се научават на важни елементи от невербалната комуникация. Те развиват умения за анализиране на езика на тялото - както на своето, така и на околните.

Обучаемите се запознават с някои елементи от областта на експресивната психодиагностика – гледайки хората в очите, получаваме повече информация за евентуалните намерения на околните. Всеки дребен елемент, който говори за

несигурност и безпокойство, постепенно се преодолява в хода на обучителния процес. Обсъжда се и ролята на силния, но равен и спокоен глас, излъчващ самочувствие и уравновесеност, които са фундамента на позитивната психофизическа нагласа за адекватни действия при кризисните ситуации от всекидневието ни.





## III модул

### Психофизическа самозащита

- В този модул участниците се обучават на реални техники за психо-физическа самозащита
- Обучават се да избягват конфликтните ситуации, а не да влизат в тях





# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

- За практическото обучение не е нужно специално облекло, а може да се изпълнява и в ежедневно облекло
- Техниките се основават на философията на джу-джицу. Те са достъпни за всички и за тях не е необходима специална предварителна подготовка
- В модула се изграждат различни модели на поведение в реални критични ситуации.



Модулът се разделя на три части:

- ❖ **Първа част** – включва изпълняването на удари, блокове, падания и тяхното съчетаване с цел защита от нападение. Тази част има за цел да активира реакциите и инстинктите на хората за самосъхранение.



❖ **Втора част** – в нея се включва освобождаването от различни захвати, атаки и прилагането на някои достъпни хвърляния и ключове, които могат да се изпълнят в реална ситуация от ежедневието.



❖ **Трета част** - в нея се включват и по-сложни техники, които надграждат първите две части от обучението. Те са свързани със защита от различни предмети като нож, пистолет, тояга и др.







Преминаването на този модул от обучаемите им дава умения за адекватно реагиране при екстремална ситуация от реалния живот.



## IV модул

Обучението започва с юридически съвети относно правата на хората, попаднали в критична ситуация – разглежда се актуалната нормативна база, гарантираща и защитаваща законово хората, станали жертва на насилие или посегателство срещу личността. Чрез конкретни правни казуси се обсъждат пределите на неизбежната самоотбрана и съответните, регламентирани от закона последствия.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

- Обучаемите се научават да изграждат словесен портрет на нападателя по външни признаци, когато са станали свидетели или самите те са потърпевши от извършено престъпление.
- Този процес включва описание по общи физически белези, анатомични признаци, жестикулация, походка, глас, както и някои специфични особени белези, подпомагащи дейността на разследващите органи.
- Колкото по-точно е описанието на съответния извършител, както и запазването и съхраняването на следите на престъплението, толкова по бързи и ефективни са действията на съответните компетентни органи.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

Част от този модул е и обучението в практически умения и адекватни решения и действия при терористични актове, различни природни и социални кризи – пожари, земетресения, наводнения, пътно-транспортни произшествия, промишлени аварии и експлозии.





# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ



Чрез практически занятия обучаемите се научават на адекватни действия за оказване на долекарска помощ.

Обучават се в елементарни, но животоспасяващи техники при различни рани и травми по ЧОВЕШКОТО ТЯЛО.





Ефективните и навременни действия на свидетели или участниците в подобни кризисни ситуации понякога се явяват решаващ фактор за спасяването на човешки живот. Оказването на първа помощ до идването на компетентния медицински екип е важна стъпка преди транспортирането на пострадалите до здравно заведение.

## V модул

### Стрес и посттравматична стресова реакция

- Включва оценката и анализа на поведението на човек, след като е станал жертва на агресия или насилие.
- В конкретни, предварително моделирани ситуации, обучаемите се запознават с основните характеристики на стреса и посттравматичната стресова реакция.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

- Научават се да формират индивидуални копинг-стратегии за справяне със стреса, с цел по-бързото преодоляване на преживяното травматично събитие.
- Обучаемите се запознават с някои елементарни техники на дишане и претрансформиране на съответната травма.
- Обучават се и в някои подходи на оказване на първоначална психологическа подкрепа и самопомощ, непосредствено след травмата, преди намесата на квалифициран специалист.
- Обсъждат се и въпроси, свързани с психичната регулация и саморегулация на отделния човек.



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

- Поносимостта към съответни критични ситуации е индивидуална характеристика и зависи от много и разностранни фактори – предварителна подготовка, минал социален опит, особености на характера и темперамента, личностни черти и др.
- Оказването на навременна и специализирана психологическа помощ е условие за успешното справяне и преодоляване на последиците от преживяната кризисна ситуация.



## РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО

След приключване на обучението по петте модула на психофизическия модел за самозащита и оцеляване, резултатите са безспорни – обучаемите подобряват чувствително общата си психофизическа подготовка. Без да имаме претенции, че те овладяват до съвършенство техники от областта на бойните изкуства, ефектът е убедителен – добиват завидна физическа и психическа дееспособност и кондиция, самочувствие и общо психическо стабилизиране.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Психофизическият модел за самозащита и оцеляване е без аналог в нашето общество. Той е начин на мислене, състояние на духа, стил и философия на живот, даващ увереност за успешно справяне и преодоляване на различни екстремални ситуации, съпътстващи нашето всекидневие.**

- Психо-физическият модел е гъвкаво средство за обучение и възпитание в демократичните ценности на млади и възрастни, както и за формиране на социално отговорно поведение





- Моделът има голям потенциал за практическо прилагане в различни етно-социални условия и среда





- Моделът може лесно да се адаптира , за да отговори на нуждите на различни целеви групи, вкл. и хора с увреждания





# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

Поради широката обществена подкрепа този модел намери приложение в България и в други страни по света чрез **успешно изпълнени проекти като:**

- Проект “Подобряване на самозащитата на учениците и насърчаване на взаимодействието между гражданите и органите на реда”, гр. Костинброд
- Програма “Ваканция и спорт” на Държавната агенция за младежта и спорта
- Проект “Център за консултиране, подкрепа и обучение на деца и младежи, жертви на насилие”, гр. София по програма ФАР на ЕС
- Проект “Младежки център “Заедно срещу насилието”, гр. Ихтиман към програма на Социално-инвестиционния фонд към МТСП



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

- Проект “Център за консултации и превенция на насилието – 18 СОУ “Уилям Гладстоун”, гр. София с подкрепа на Столична община
- Проект “Превенция на насилието – създаване на младежки център “Сигурност””, гр. Костинброд чрез финансовия механизъм на ЕИП
- Проект “Социална отговорност” по Програма Европа на Столична община
- Проект “Европейски младежки модел за активно гражданство” към Програма “Младешта в действие” на ЕС с участието на България, Гърция, Казахстан и Боливия
- Проект “Мрежа за европейско знание и квалификация в транс-граничния регион България - Македония”



# ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ ПО СИГУРНОСТ И ИКОНОМИКА – ПЛОВДИВ

**Благодаря за вниманието!**