

Психология выживания

Как сконцентрировать свой разум на выживании.

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу. Это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их вовремя не подавить, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый. Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Западные их стандарты сделали людей изнеженными, потому что большинство из них огорожено от агрессии сил природы и окружающей среды.

Западные люди, возможно и вы в том числе - живут и работают в теплых, уютных и надежных зданиях, к их услугам высококлассная система здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой. В экстремальной ситуации у вас, вероятно, ничего такого не будет, по крайней мере сначала. Вы будете располагать лишь одеждой, которая на вас надета, - ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались не задумываясь, само по себе является большим ударом по вашему самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей вещей, которые вы считали безусловно необходимыми для нормальной жизни?

Во-первых, необходимо для себя уяснить, что ценности современной цивилизации не принципиальны для решения проблемы выживания. Просто отбрось их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера. Во-вторых, вам придется понять, что дискомфорт, который вы испытываете, - ничто по сравнению с бедами, которые свалятся на вас в случае, если вы предадитесь унынию и жалости к себе.

Пассивное созерцание также является следствием приобщения к благам цивилизации. Бюрократическое общество избавляет человека от ситуаций, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все решения, которые мы принимаем, повседневны и банальны. Инициатива чахнет и большинство людей склонно к пассивному, почти овечьему созерцанию. Однако, попав в нештатную ситуацию, вы обязаны будете действовать независимо, абсолютно самостоятельно принимать все решения. Если что-то вас здесь смущает, подумайте, что результатом пассивности, ничегонеделанья, скорее всего, будет ваша гибель. Альтернативой же является взятие ситуации под свой контроль и долгая жизнь. Что вам больше нравится?

Не стоит хоронить себя раньше времени, выбирайте цель и действуйте!

Победа над врагами выживания

Существуют и другие враги вашего выживания, гораздо более материальные, и вы должны применить против них адекватные контрмеры.

БОЛЬ - есть язык вашего тела, которым оно вам говорит, что с ним что-то не так. Она очень мешает вам и может подорвать вашу волю к жизни. Но она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, что боль будет казаться гораздо сильнее, если вы ничего не станете делать, просто ляжете и будете думать о том, как вам больно.

ХОЛОД - он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум.

Это очень опасно, вам необходимо срочно найти укрытие от холода и развести костер. **ЖАЖДА** - как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна вашему организму для самоочищения от пищевых шлаков.

ГОЛОД - это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, помутнению сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы - прием пищи.

УПАДОК СИЛ - может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, бесцельность, апатия. Для человека, борющегося за выживание необходим хороший отдых.

АПАТИЯ - может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией вам необходимо уяснить для себя свой основной приоритет - выжить и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.

ОДИНОЧЕСТВО - длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое в свою очередь, повлечет за собой ощущение беспомощности и отчаяния. Одиночество преодолевается постоянным занятием себя каким-либо делом, а также воспитанием самодостаточности.

ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ - преодолевается путем направленности на достижение полезной и объективно выполнимой цели. Ставьте и выполняйте более простые задачи, прежде чем перейти к более сложным. Кроме того, вам необходимо правильно оценивать ситуацию, в которой вы оказались, и действовать сообразно с ней. Не ставьте себе недостижимых целей. И не сидите без дела - работайте!

Личные качества, необходимые для успешного преодоления критической ситуации:

- Способность концентрировать разум.
- Способность импровизировать.
- Способность жить в одиночестве.
- Способность адаптироваться к ситуации.
- Способность сохранять спокойствие.
- Способность оставаться оптимистом, в то же время готовясь к худшему.
- Способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

Не паниковать!

Если вы только что пережили авиационную или автомобильную катастрофу, кораблекрушение, ваш мозг дезориентирован. Вы можете быть ранены, вокруг вас могут находиться раненые и мертвые люди. Несмотря на возможную боль или страх, постарайтесь сделать следующие две вещи:

- Выбраться и отойти подальше от обломков - этим вы обезопасите себя от ранений и ожогов в результате возможных взрывов бензобаков и пожара.
- Как только окажетесь в относительной безопасности - прекратите движение! Самое худшее, что вы можете предпринять, это начать блуждания по незнакомой территории, особенно ночью. Вы просто заблудитесь и рискуете изувечиться.

Присядьте, не паникуйте, осмотритесь и проанализируйте ситуацию - чем спокойнее, тем лучше. Если вам удастся сохранить спокойствие, это даст свои плоды позже.

Как вести себя в экстренных ситуациях.

Как только вы покинули зону непосредственной опасности, необходимо заняться следующими вещами:

- Найдите себе убежище, где можно посидеть и подумать.
- Посмотрите, что вас окружает. Любое место в мире имеет свою природу, ритм и устройство. Уясните для себя, какова окружающая вас среда.
- Оцените свое физическое состояние: есть ли ранения, нужна ли дополнительная одежда, пропитание, вода?
- Подумайте о дополнительном снаряжении, которое вам может быть доступно: есть ли в обломках что-то, что может вам пригодиться, и в каком это состоянии?
- Не спешите, спешка может привести к потере ориентировки, кроме того, вы можете забыть или потерять что-нибудь из вашего снаряжения.
- Помните, что гораздо проще точно и правильно оценить ситуацию в светлое время суток, чем в темное.

Стандартная процедура, выполняемая в случае аварии самолета :

- Не покидать место катастрофы сразу же, несмотря на опасность.
- Немедленно оказать первую помощь нуждающимся в ней.
- Отделить живых от погибших.
- Спасти из обломков все, что можно спасти - снаряжение, припасы, одежду, воду.
- Составить примерное представление о географическом месте катастрофы.
- НЕ ДВИГАТЬСЯ ночью без крайней необходимости.

Формирование плана выживания.

Теперь вам необходимо продумать план вашего персонального выживания. Хороший план и предварительная подготовка позволят человеку, терпящему бедствие, преодолеть трудности и опасности и в конечном итоге остаться в живых. При составлении плана выживания помните, что если вы попали в авиакатастрофу или кораблекрушение, ваше географическое положение почти наверняка было передано в эфир непосредственно перед катастрофой. Таким образом, спасательным службам примерно известно, где искать выживших.

Скорее всего, спасатели сразу же или почти сразу приступят к поискам. Но вам все же необходимо принять некоторые решения. Нельзя просто сидеть и пассивно ожидать спасения - в проблеме выживания уповайте только на себя, а не на других людей. Для многих принятие решения является большой проблемой, но это единственный путь взять ситуацию под контроль. Демонстрируемые вами спокойствие и уверенность в себе помогут обрести эти чувства и вашим товарищам по несчастью, что сделает составление плана более легким - люди всегда идут за лидером.

Оценка ситуации - наиболее важный фактор при составлении плана выживания. Вы должны быть насколько возможно объективны и взвешивать все положительные и отрицательные аспекты ситуации, в которой оказались. К примеру, вы оказались в Арктике, в условиях низких температур, что представляет собой главную угрозу, но при этом вы не будете испытывать недостатка воды - ее в избытке в виде снега и льда. В тропиках же у вас будет множество источников пропитания, но главными вашими врагами будут жара и влажность.

Основными приоритетами в пиковой ситуации являются: убежище, огонь и вода. Если у вас есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), значит, у вас есть доступ и к

материалу для строительства убежища. При наличии всех трех приоритетных факторов вы обживетесь в том месте, куда вас забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки. Еще раз отметим, что крайне важно хорошо обдумать все аспекты ситуации, в которой вы оказались. К примеру, если вы попали в авиационную катастрофу, то могли бы набрать среди обломков самолета материал для строительства убежища, предварительно убедившись, что не существует риска взрывов или возникновения пожара.

Пенополиуретановый наполнитель самолетных кресел годится для растопки или в качестве утеплителя, например, для ног. Аккумуляторные батареи самолета можно использовать для разжигания костра. Шины самолетных колес могут служить для разведения прекрасного сигнального костра - черный густой дым от горящей резины заметен на много километров. Но если после катастрофы вы покинете обломки, то лишитесь всех этих полезных вещей и материалов.

Трогаться в путь или **оставаться на месте** является трудным решением для попавших в беду. Выше перечислены серьезные аргументы в пользу того, чтобы оставаться на месте. Во-первых, предупрежденные о катастрофе по радио поисково-спасательные группы будут знать, где вас искать. Во-вторых, двигаясь, вы станете сжигать слишком много калорий, подвергаться воздействию новых внешних факторов, зачастую враждебных, будете не в состоянии наладить эффективную систему подачи сигналов - ваша уверенность в себе будет подвергнута серьезному испытанию, если вы увидите спасательный самолет, но не сможете ему просигнализировать - и наконец, вы рискуете буквально загнать себя до смерти.

Но, если по каким-либо причинам вы решили все же тронуться в путь, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Направление вашего движения.
- Способ держаться выбранного направления.
- График движения на каждый день.
- Способ подачи сигналов.

Помните, что вы должны в конце каждого дня оставить себе достаточно времени для того, чтобы разбить лагерь и подготовить сигнальные средства на случай пролета над вами спасательного самолета. Если же вы решили оставаться на месте, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Разработка системы подачи сигналов.
- Расположение и структуру вашего лагеря.
- Поиск ближайшего источника воды.
- Определение вашего пищевого рациона.

Исключительно важно с самого начала разработать систему подачи сигналов, так как поисковый самолет может пролететь над вами в любое время и вам надо быть готовым к подаче сигналов в любой момент. Поэтому разбейте лагерь в непосредственной близости от сигнальной системы. Для поддержания жизни и последующего возвращения к цивилизации вам понадобятся также навыки в области медицины.

"Учебник выживания в экстремальных ситуациях"
Питер Дарман.