



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Психология выживания в экстремальных ситуациях



Выживание это искусство оставаться в живых. В экстремальных ситуациях ваша первоочередная цель остаться в живых, независимо от того, где, как и с чем. 99% времени вы всегда делаете какой-то выбор, по нему можно увидеть ваш стиль жизни. Если у вас правильные привычки (для выживания), то все в порядке, вы увеличиваете свои шансы на выживание. Все решения, принятые в экстремальных условиях выживания важны, поэтому не следует воспринимать легкомысленно или без определенного расчета какие-либо действия. Перед каждым своим решением необходимо принимать меры предосторожности, понимать для чего и что нужно делать, конкретно знать цель и возможные сложности, а также методы их предотвращения или решения если они вдруг произойдут. Определять риски нужно все время. Сломанная нога или рука при неправильно принятом решении может стоить вам жизни. Семь врагов при выживании несколько психологических факторов, оказывающих большое влияние на человека, который борется за свою жизнь. Есть элементы, о которых нужно знать наизусть, чтобы не позволить нашим мыслям сбить их в экстремальных условиях выживания. Вот эти факторы: 1. Страх 2. Боль 3. Холод 4. Голод 5. Усталость 6. Тоска (одиночество) 7. Жажда

СТРАХ Страх одиночества, перед животными, перед неизвестностью, перед смертью и т.д. Он может появляться и не всегда бывает ненужным. Ведь именно он будет заставлять вас делать продуманные шаги, страховаться и т.д., он будет вашим двигателем. Но как только он станет играть против вас, страх нужно умирять. Умиряйте его молитвой, аутогенной тренировкой, логическими доводами. Помните, что наличие страха – это нормально. Ненормально, когда страх заставлял вас делать действия против вашего выживания.

БОЛЬ Наличие боли в связи с повреждением какого-либо органа (руки, ноги и т.д.) в значительной степени повлияет на вашу выживаемость. Поэтому нужно всячески избегать подобной опасности, а при необходимости рискованных действий несколько раз продумать о целесообразности предприятия и возможностях страховок.

ХОЛОД Воздействие холода является еще одним фактором стресса для человека, т.к. человек существо теплокровное. Также нужно помнить, что и летом человек может пострадать от гипотермии. Ночная прохлада, сильные ветры, сырость способствуют нарушению теплового баланса тела. При этом ещё увеличивается расход энергии, понижается иммунитет на фоне стресса выживания. Гипотермию можно поделить на три вида: лёгкую, среднюю и тяжёлую. Лёгкая – небольшая дрожь, озноб, мурашки по коже. Средняя – умеренная дрожь, озноб сильнее регулярный, Тяжёлая – активная дрожь, сильный озноб возникающий внезапно, прерывистый, стоны, потеря сознания. Может повлечь за собой смерть. Про обморожения не говорим т.к. это всем известный факт и очевиден факт нетрудоспособности в таких условиях.

ГОЛОД Без еды человек способен прожить около 40 дней. Уже после нескольких дней полного голодания организм практически начинает есть уже самого себя (т.е. используя уже белки, жиры и углеводы из собственных тканей). В первые дни голода вы можете чувствовать

