



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

---

10.11.2019 19:11

**Выживание в экстремальных ситуациях!**



В любую точку земного шара нас могут доставить современные средства передвижения. Это и автомобиль, и поезд, и авиалайнер, и теплоход. Но от непредвиденных ситуаций никто из нас не застрахован. Поэтому оказаться в одиночестве среди дикой природы может любой. Каждый год случаются самые разные катастрофы и стихийные бедствия: крушение кораблей и авиалайнеров, несчастные случаи в экспедициях и походах, землетрясения и наводнения. Многих трагических исходов можно было бы избежать, если бы люди были готовы к таким ситуациям. Собираясь в дорогу, будь это кратковременная поездка или далекий длительный поход, каждый из нас берет и продукты питания, и аптечку, и необходимое количество вещей. Но рассчитываем ли мы при собирании сумок на чрезвычайные ситуации? К тому же, далеко не каждый из нас умеет оказывать первую медицинскую помощь. Работники медицины, МЧС и пожарной охраны, военнослужащие – это те люди, которые намного больше остальных знают о чрезвычайных ситуациях и готовы к ним. В случае чего, они смогут не растеряться и принять необходимые меры. Обычные люди, как правило, не готовы к таким ситуациям. Поэтому следует надеяться только на себя в экстремальных ситуациях. Ведь в таком случае каждая секунда на счету. Очень важно правильно себя повести. Вы можете спасти положение, зная, что следует сделать в такой ситуации, а чего не следует. Главное, ни при каких обстоятельствах не терять контроль над собой. Это и есть «иммунитет» к чрезвычайным ситуациям, который может спасти Вам жизнь. А возможно, и не только Вам. Нужно уметь пользоваться в чрезвычайных ситуациях своими умениями и знаниями. Попав в экстремальную ситуацию, вам будет необходимо самому решать нависшие проблемы. Эти решения судьбоносны, возможно, от них будет зависеть чья-то жизнь или даже ваша личная. И нет правильного рецепта и инструкции, как разрешить ту или иную проблему. Самые первые мгновения чрезвычайного происшествия очень важны. Главное не растеряться и не запаниковать именно в эти моменты. Ведь именно сейчас можно что-то сделать, от чего будет зависеть дальнейшее спасение. И в первую очередь необходимо снять угрозу. Страдания, причиняемые болью, лишают человека адекватно мыслить и правильно действовать, сводят все усилия по решению стоящих перед ним задач к нулю. Только сильная воля способна позволить человеку забыть на время о боли, помогает выжить в экстремальной ситуации. Сильная усталость может ослабить волю человека, рассеять его внимание, усыпить бдительность, сделать даже очень сильного человека доступным слабостям. Готовясь к экстремальной ситуации необходимо изучить не только варианты поведения, но и методы оказания первой медицинской помощи. Нужно знать способы и рекомендации избегания той или иной экстремальной ситуации. Понятие «профилактика» включает в себя обширный комплекс приемов, рекомендаций, способов, которые должен знать и уметь применить настоящий профессионал. В таких областях как медицина, антикриминальная защита, пожарная безопасность профилактика по важности занимает ведущее место

