

Выживание в экстремальных ситуациях

Сейчас уже практически ни для кого не является проблемой оказаться в любой стране мира. Это может быть и путешествие, и круиз, а может и работа. В любой уголок земли нас могут доставить современные средства передвижения. Это и автомобиль, и поезд, и авиалайнер, и теплоход. Возможностей масса. Но от непредвиденных случайностей никто из нас не застрахован. Поэтому оказаться в одиночестве среди дикой природы может любой. Ни для кого не секрет, что 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. Ведь 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.

А остальные? Обычные люди, как правило, не готовы к таким ситуациям. Но всегда ли и везде рядом с нами есть медицинские работники, военнослужащие, представители службы МЧС или пожарной охраны? Наверное, нет. 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. Поэтому нужно уметь пользоваться в чрезвычайных ситуациях своими умениями и знаниями. Возможно вы будете сильно ограничены во времени. Размышлять будет некогда. 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. Хоть на первый взгляд, это кажется банальным.

Исходя из вышесказанного, совсем не обязательно делать вывод, что лучше всего ни во что не вмешиваться. Иногда от способности человека к риску может зависеть не только его жизнь. Однако и здесь знания и умение вести себя правильно в экстремальной ситуации отличают

настоящего храбреца от неспособного действовать адекватно человека. Наши предки о чувстве меры упоминали как о матери всех чувств. Любая техника выживания тоже подразумевает данное чувство. Но в то же время она основывается на общей методике безопасности.

Выдающийся путешественник и человек, являющийся специалистом в области выживания, Яцек Паокевич выделил несколько основных правил:

- 1. Нужно предвидеть опасность;**
- 2. Опасность по возможности следует избегать;**
- 3. В случае необходимости решительно действовать.**

Можно перечислить огромное количество экстремальных ситуаций. Все они могут произойти почти с каждым как в городе, так и на природе. Однако мы выделим несколько базовых положений, которые в будущем могут сохранить вам жизнь. Они не зависят от характера чрезвычайных ситуаций, будь то авария, катастрофа, природная аномалия или же случай, связанный с криминалом. Очень важен тот факт, что практически все **профессионалы рекомендуют сохранять спокойствие, выдержку и самообладание, когда человек оказывается в экстремальной ситуации.** Ведь паникой можно только ухудшить свое положение. Сначала постарайтесь сделать все для того, чтобы оказать себе помощь. Если это не выходит, то попробуйте хотя бы облегчить свое состояние до прибытия спасателей.

Использовались материалы с сайта <http://www.survive.ru/>