

# Проблемы выживания в природной среде

Подготовили:

Студенты МГОУ факультета психологии 1 курса

Михеенко Диана Владимировна

Слепченко Александр Юрьевич

Качикина Анастасия Сергеевна

# Преодоление страха

- Человек – частица природы, неразрывно связанная с ней, с ее законами и «капризами». Деятельность человека строго подчинена изменениям, происходящим в природной среде. Являясь уникальным творением природы, благодаря своим возможностям, человек создал себе искусственный мир в природной среде и большую часть своей жизни проводит среди привычных ему с рождения вещей.



# Преодоление страха

- Перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования, с первых же минут возникает ряд неотложных задач: преодоление стрессового состояния, вызванного аварийной ситуацией;
- оказание первой медицинской помощи пострадавшим;
- защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды;
- обеспечение водой и пищей; определение своего местонахождения; установление связи и подготовка средств сигнализации.

# Преодоление страха

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



# 6 приемов, которые помогут справиться со страхом и паникой:

- Анализ ситуации.
- Контроль над ситуацией.
- Дыхание.
- Синий цвет.
- Позитивные эмоции.
- Взгляд с высоты.



# Защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды

- Пурга, метель.



Перед ее началом в ненастную погоду происходит относительное повышение температуры воздуха и постепенное увеличение скорости ветра с беспорядочным изменением его направления.

Предвестником пурги в ясную и пасмурную погоду бывает появление растущей на горизонте темно-серой или черной тучи с меняющимися очертаниями.

# Защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды

- Осадки (дождь, туман, град, снег).



Самое лучшее — организация на первом же безопасном месте. В случае необходимости продолжать передвижение: идти ближе друг к другу, насколько это возможно (хотя это и грозит выходом на опасный участок сразу нескольких человек), так как движение с интервалом опасно потерей людей; делать частые остановки с целью проверки людей; на рельефе, где есть возможность срыва хотя бы одного участника, необходима страховка с помощью веревки и других подручных средств.

# Защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды

- Ограниченная видимость — туман, белая мгла, темнота, сумерки.

При ограниченной видимости следует:

- при сложном рельефе и невозможности четкого ориентирования — переждать непогоду;
- в случае необходимости движения: впереди и сзади идти самым опытным участникам, выдерживать направление по азимуту с

использованием линейных ориентиров (долины рек, крупные притоки, хребты, берега и т. д.), идти плотной группой.





# Защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды

- Гроза.

Во время грозы нельзя:

- укрываться возле одиноких деревьев или под деревьями
- прислоняться или прикасаться при передвижении или отдыхе к скалам и отвесным стенам;
- останавливаться на опушках леса, полянах;
- идти или останавливаться в местах, где течет вода, или возле водоемов (есть опасность затопления);



# Защита от неблагоприятного воздействия факторов внешней среды

- Мороз.

При первой же возможности следует спуститься в лес, развести большой костер, греться и высушить мокрую одежду. Быстрая установка палатки или организация временного укрытия, а также согревание путем переодевания во все сухое может уберечь от неприятностей с тяжелыми последствиями.



# Общие принципы выживания

- Какую же тактику следует избрать, оказавшись в экстремальной ситуации? При разработке плана следует предусмотреть:
  - организацию временного лагеря;
  - распределение обязанностей между членами группы;
  - проведение разведки на местности и определение местоположения группы;
  - обеспечение сигнализации и связи.

# Общие принципы

## выживания

- Люди, оказавшиеся в чрезвычайных ситуациях, своими действиями могут ухудшить состояние пострадавшего. Поэтому необходимо знать, чего делать нельзя:
  - трогать и перетаскивать пострадавшего на другое место, если ему ничего не угрожает;
  - вправлять выпавшие органы;
  - давать воду находящемуся без сознания;
  - прикасаться к ране руками;
  - удалять видимые инородные тела из брюшной, грудной или черепной полости;
  - оставлять пострадавшего лежать на спине без сознания, особенно при тошноте и рвоте;
  - снимать с пострадавшего одежду и обувь (ее следует разрезать или разорвать);
  - позволять пострадавшему смотреть на свою рану.