

# *Жизнедеятельность в трудных климато- географических условиях.*

*Экстремальный туризм и спорт по фильму  
«127 часов» (влияние непредвиденных  
обстоятельств на психику человека)*

# Что такое экстремальный туризм, спорт?

- ✓ В широком смысле слова, экстремальный туризм - это один из видов отдыха, в той или иной степени связанный с риском.
- ✓ Экстремальные виды спорта характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена.

В фильме «127 часов» будет рассмотрен конкретный вид экстремального туризма – спелеология.



# *Как вы думаете, чем обуславливается интерес к экстремальным видам спорта, туризма?*

- Склонность к риску (некоторые люди ищут так называемые «острые ощущения»; с древности человек рисковал, что бы выжить)*
- Избавление от накопившейся агрессии, отвлечение от рутины (к примеру, люди, работающие в офисе, часто сдерживают свои эмоции и в результате превращаются в «бомбу замедленного действия»)*
- Саморазвитие (увеличение физических, и еще чаще психических способностей; преодоление каких-то границ)*
- Чувство счастья (это относится к людям, в жизни которых экстрим занимает неотъемлемое место. Из биологии: после выделения адреналина следует действие эндорфина)*
- Чувство победы (в некотором смысле, повышение своей самооценки; большей частью относится к саморазвитию)*

«127 часов» — художественный фильм режиссёра Дэнни Бойла и сценариста Саймона Бофоя. Картина основана на реальных событиях, и практически полностью соответствует действительности, за исключением некоторых эпизодов. Реального героя этих событий звали Арон Ралстон (как и персонажа из фильма), ладонь которого застряла между камнем (более 300 кг) и скалой. В таком состоянии он провел 6 дней, в последствии чего ампутировал себе кисть и смог выбраться из ущелья. Местом действия так же являлся каньон Блю Джон (США,



# Критерии, влияющие на психику человека в фильме «127 часов» :

- Климато-географический
- Человеческий (отсутствие связи с социумом)
- Биологический (недостаток провизии, невозможность сторонних действий – не может делать то, что хочет и т.п)

## Климато-географический фактор:

- ❑ Холод (ночью, без теплой одежды и чего-либо согревающего)
- ❑ Нехватка солнечного света (не вырабатывается витамин Д, который участвует в передаче нервных импульсов и поддерживает крепость зубов и костей, участвуя в синтезе магния и кальция; так же витамин Д влияет на уровень сахара в крови)
- ❑ Засушливый день (нехватка воды)  
В совокупности жаркий день и холодная ночь представляют собой резкие перепады температур.

# Человеческий фактор:

- ❑ Отсутствие собеседника более 5 суток. Чувство того, что никто не придет на помощь.
- ❑ Уход от привычного устоя жизни (работа, друзья, семья и т.п.)

## Биологический фактор:

- ❖ Нехватка пищи и воды (вынужденное употребление собственной мочи)
- ❖ Невозможность исполнения естественных нужд – туалет.
- ❖ Невозможность активного движения (рука застряла и все тело вынуждено находиться в одном месте и положении; при этом все движения ограничены)



# *Как результат совокупного влияния всех факторов:*

- галлюцинации*
- проявление агрессии по отношению к себе (собственное «Теле-шоу»)*
- бредовые сны («разыгравшееся воображение» - дождь)*
- проявление скрытых страхов (страх того, что он не успел сказать все что хочет родным и близким)*
- психологическая и физическая истощенность*
- нестандартное мышление в опасной для жизни ситуации*
- поиск стимула (подсознательный)*

Просмотр нескольких  
кусочков фильма, для  
выделения стадий  
состояния психики в  
данной трудной природно-  
климатической ситуации.

Некоторые стадии поведения человека в случае подобных экстремальных ситуациях:

1 стадия – стадия «Витальных реакций». (Активизация действий Арона. Он пытается сдвинуть камень и позвать на помощь)

2 стадия - «Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации».

3 стадия - «Стадия психофизиологической демобилизации», по другому можно назвать стресс осознания.

4 стадия – «Стадия разрешения».

3 и 4 стадии перемешиваются между собой. В конце, Арон достигает 5 стадии – стадии критического мышления. Здесь он решается ампутировать себе руку и наконец выбирается из западни.

Подведение итогов с  
группой. Вопросы.

Спасибо за внимание.