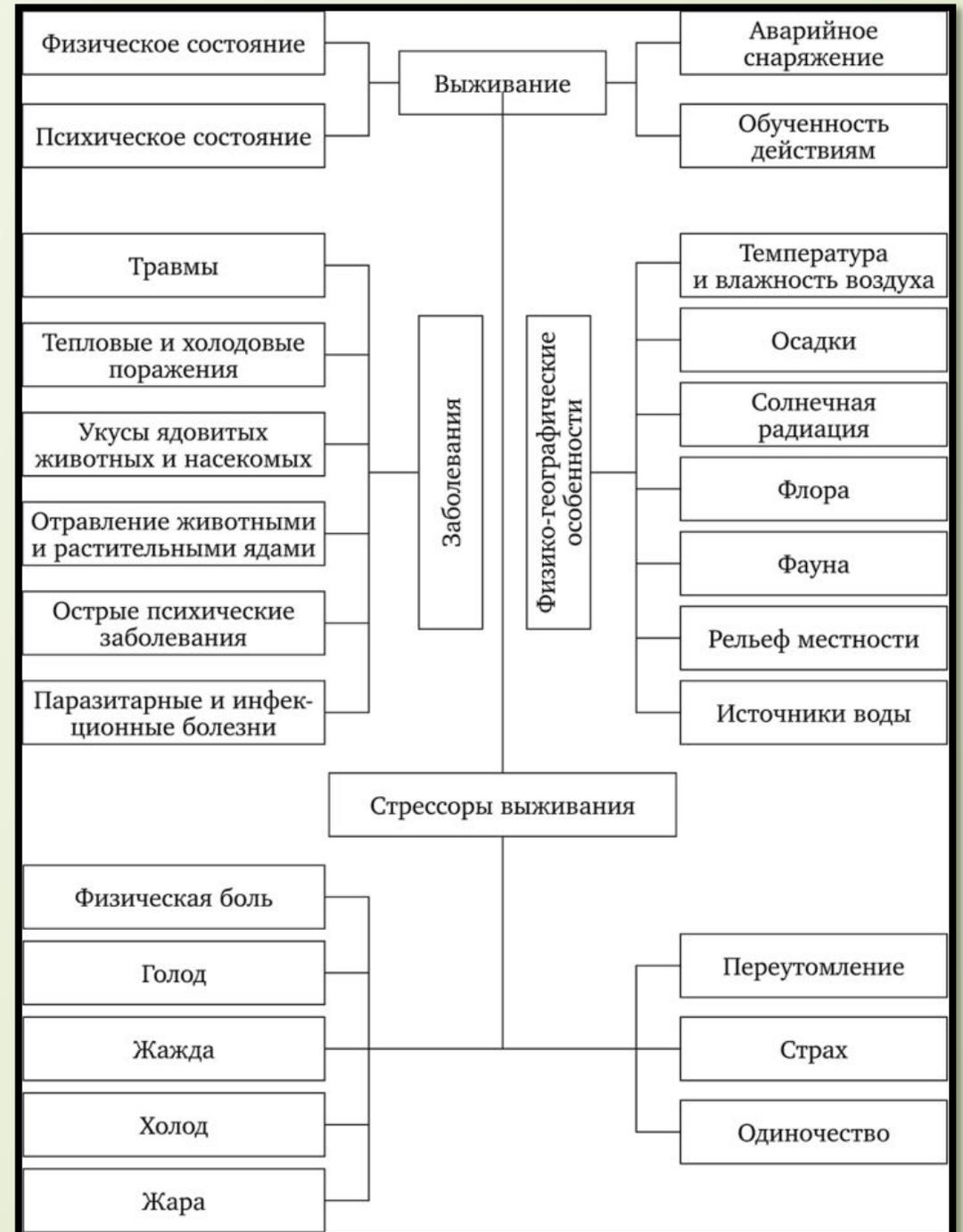
A scenic landscape of a river valley. In the foreground, there is a calm river reflecting the sky and the surrounding environment. The middle ground features a lush green forest of various trees, including tall evergreens and deciduous trees with yellowing leaves. In the background, majestic, rugged mountains rise against a sky with soft, golden light from a setting or rising sun. The sun is positioned on the left side, creating a bright starburst effect. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ

50-75% людей в экстремальной ситуации испытывают ошеломление, 12-25% реагируют на нее истерически и только 12-20% сохраняют самообладание. В одинаково трудных условиях одни постепенно адаптируются, начинают бороться с трудностями и выживают, а состояние других ухудшается вплоть до фатального исхода. Столь различное развитие реакций людей на непривычные для них условия зависит не только от внешних обстоятельств, но и от личностных качеств человека, объединенных общим названием - факторы выживания. Это объективные и субъективные причины, обуславливающие исход автономного существования.





- Физическое состояние определяется возрастом, здоровьем и закалкой человека, на него влияют хронические заболевания, аллергические реакции, травмы, ранения, кровотечения. К группе риска относятся люди преклонного возраста и дети-дошкольники.
- Психологическое состояние обусловлено стрессоустойчивостью, умением самостоятельно принимать решения, преодолевать голод, холод и жажду, справляться с болью, одиночеством, апатией и чувством бессилия и другими отрицательными эмоциями. Очень полезны также чувство юмора и способность импровизировать.



Психологические качества личности, способствующие преодолению непредвиденных обстоятельств и выживанию:

1. Знание пределов возможностей своего организма.

2. Умения:

- объективно оценивать поражающие факторы опасности;
- постоянно и непрерывно контролировать себя;
- распознавать опасность и предвидеть ее влияние;
- правильно оценивать людей;
- быстро принимать решения;
- импровизировать;
- сохранять самостоятельность, независимость;
- подчиняться, если нужно;
- быть настойчивым и упорным, когда это необходимо;
- искать выход из сложного положения, даже когда кажется, что его нет;
- никогда не сдаваться.

Обученность к действиям (навыки) - основополагающий фактор выживания.

**Основные навыки и умения**, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе:

- умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;
- владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
- умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, GPS-навигаторов, других приборов и без них;
- навыки оказания первой медицинской помощи;
- навыки охоты на дикого зверя, рыболовства, отслеживания добычи;
- умение разводить костер при помощи подручных средств;
- знания технологии постройки временных укрытий;
- умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов.

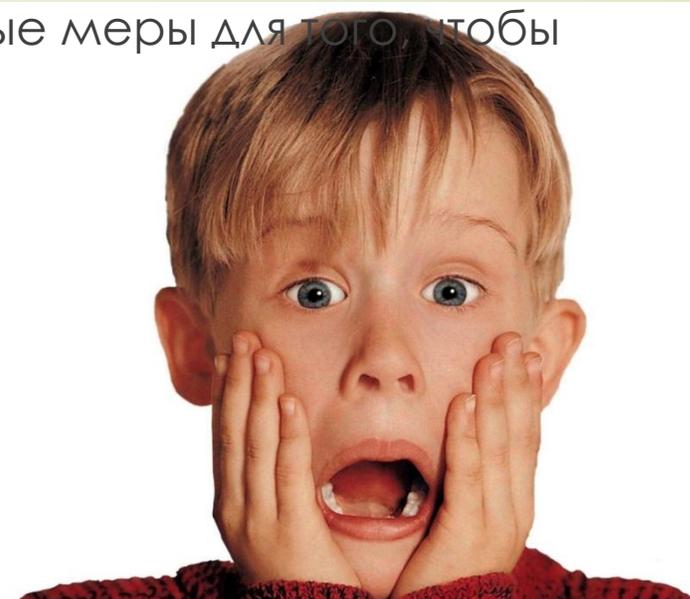
# СТРЕССОРЫ

- Значительные по силе и продолжительности раздражители, оказывающие неблагоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние человека, именуют стрессорами (стресс-факторами, стресс-ситуациями). В самом общем плане различают физиологические (чрезмерные боль и шум, экстремальные температуры, прием ряда лекарств и другие) и психологические (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и прочие).
- Стрессоры выживания - враги человека, бороться с которыми иногда труднее, чем с опасностями и трудностями жизни. Вступая в схватку с ними, человек должен помнить: самая трудная победа - победа над собой. Но она под силу каждому. Важно только очень захотеть.



**□ Страх**, деморализующая и парализующая растерянность перед неизвестностью, а отнюдь не опасность, - главный враг человека в непривычной обстановке. «Лекарство» от него - активные действия.

**□ Физическая боль** - сигнал неблагополучия организма, довольно опасный для него стрессор, иногда подрывающий волю к жизни. Переносить боль легче, когда узнаешь ее причину, проанализируешь - насколько опасен ее источник. Если причина боли не представляет угрозы для жизни, необходимо сконцентрироваться на выполнении других задач. Со временем любая боль стихает либо возникает привыкание. Если же источник боли опасен, необходимо по возможности устранить причину либо терпеть боль в надежде на квалифицированную медицинскую помощь. Но чтобы попасть в медпункт или больницу, пострадавший должен предпринять все возможные меры для того, чтобы его обнаружили.



**П Упадок сил** при повышенных эмоциональных и физических нагрузках, постепенно развиваясь, может довести организм до коматозного состояния. Причины - постоянный стресс, бессонница, голод и жажда. Главный фактор преодоления упадка сил - полноценный отдых. Апатия наступает при длительном воздействии других стрессоров и может привести к потере интереса, равнодушию к жизни и депрессивному состоянию (особенно при отсутствии надежды на помощь). Для победы над апатией необходимо уяснить основной приоритет в экстремальной ситуации – выжить! Чтобы достичь этой цели, надо постоянно анализировать: что сделал, что еще необходимо сделать для увеличения шансов на спасение. И целеустремленно делать все, что в ваших силах, бороться за выживание по максимуму возможностей!



**Одиночество** - чувство, вызванное изоляцией от людей, разрывом социальных связей, отсутствием или недостаточностью значимого для человека общения и другими причинами. Это чувство может перерасти в ощущение бессилия, а затем и отчаяние. Оно влияет на психику человека, вызывает острые эмоциональные реакции, в том числе тягостные переживания, тревожность, депрессию, деперсонализацию (расстройство самосознания, ощущение изменения или потери своего «я» с мучительными переживаниями), галлюцинации, изменение сознания, индивидуальных и личностных особенностей человека, способно привести к суицидальному синдрому. Но и чувство одиночества человек может одолеть постоянным, целеустремленным занятием делом, а также воспитанием чувства самодостаточности и разумного эгоизма.

