Социально-психологические особенности поддержания жизнедеятельности населения во время экстремальных ситуаций

**1. Психология экстремальных ситуаций**

Все чаще и чаще в своей жизни мы сталкиваемся с экстремальными ситуациями. Это стихийные бедствия, катастрофы, насилие, терроризм и т.д. Как во время подобных ситуаций, так и после них, у человека возникают различные негативные психические состояния, которые характеризуются острыми или хроническими эмоциональными переживаниями. В свою очередь, эти переживания - страх, паника, ужас, отчаяние - могут достигать такой степени интенсивности, что оказывают на человека дезорганизующее воздействие.

Человек перестает правильно воспринимать окружающую действительность, принимать правильные решения для выхода из сложившейся ситуации и т.д. Нередки случаи, когда последствиями острых или хронических эмоциональных переживаний становятся алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами.

Самое страшное в таких ситуациях то, что человек перестает верить в перспективу своей жизни, а порой, и просто в ее смысл.

Что же такое экстремальная ситуация? Экстремальная ситуация - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, что может привлечь за собой человеческие жертвы, нанести ущерб здоровью людей или окружающей среде, принести значительные материальные потери и нарушить условия жизнедеятельности людей.

Экстремальные ситуации принято подразделять на:

§ экстремальные ситуации техногенного характера: пожары, взрывы, транспортные аварии, различные аварии с выбросами радиоактивных веществ, химических отравляющих веществ, ядовитых веществ; аварии на промышленных сооружениях, коммунальных системах жизнеобеспечения, внезапное обрушение сооружений;

§ экстремальные ситуации природного происхождения: природные пожары, опасные гидрологические, геологические, метеорологические, геофизические явления;

§ экстремальные ситуации биолого-социального характера: алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия, общественные беспорядки, голод, терроризм;

§ экстремальные ситуации, связанные с изменением состояния водной среды, воздушной среды, почвы, недр, ландшафта; инфекционные заболевания животных, растений и людей.

Раньше не было принято учитывать что, попадая в экстремальную ситуацию, человек, помимо физической, может получить еще и психическую травму. Достаточно оказать медицинскую помощь, и на том все заканчивалось. Сейчас пришло понимание того, что после экстремальной ситуации, после оказания медпомощи, поддержка и оздоровление не заканчивается, а напротив, только начинается.

**2. Экстренная психологическая помощь в условиях экстремальной ситуации**

Сам пострадавший оказать себе помощь не в состоянии. Если вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), не теряйте самообладание. Поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Позаботьтесь о своей психологической безопасности. Не оказывайте психологическую помощь в случае, если вы этого не хотите. Найдите того, кто может это сделать. Придерживайтесь принципа: «Не навреди…» Не предпринимайте того, в пользе чего вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

У человека, оказавшегося в экстремальной ситуации и пережившего ее, могут проявляться следующие реакции: бред и галлюцинации; апатия; ступор; двигательное возбуждение; агрессия; страх; истерика; нервная дрожь; плач; попытка самоубийства.

**Бред и галлюцинации.** Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Бред - это совокупность разнообразных представлений, идей, суждений и умозаключений, не соответствующих действительности, в которых человека невозможно разуверить. Иногда бред сопровождается страхом, безотчетной тревогой, ощущением неясной опасности и т.д.

Галлюцинации - непроизвольно возникающее ложное (мнимое) восприятие (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое) несуществующих объектов, которые для личности носят характер реальных. Галлюцинации наблюдаются не только при многих психических заболеваниях и отравлениях, но и при психических травмах, тяжелых душевных потрясениях, ожиданиях увидеть желаемое и т.д.

Помощь: Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность. Переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте одного. Говорите с ним спокойным голосом. Соглашайтесь во всем, не пытайтесь его переубедить.

**Апатия** - состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием.

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности.

На человека наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом. В душе пустота, безразличие, нет сил даже на проявления чувств. В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель, она может перейти в депрессию.

Явными признаками апатии являются безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Помощь: поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком ли он вам, или нет. Спросите как его зовут, как он себя чувствует, хочет ли есть, например. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь). Возьмите его за руку или положите ему свою руку на лоб. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице или в общественном транспорте), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, зайти выпить чашку чая, помочь в чем-то кому-то из окружающих.

**Ступор** - состояние резкой угнетенности, выражающейся в полной неподвижности и молчаливости.

Ступор одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет. Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов и может привести к физическому истощению.

Явными признаками ступора являются резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения), «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь: Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

**Двигательное возбуждение** - обозначение большого ряда неконтролируемых моделей движения тела.

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, он походит на животное, мечущее в клетке.

Явными признаками двигательного возбуждения являются резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия; ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки; иногда абсолютно бессмысленно); часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

Помощь: Изолируйте пострадавшего от окружающих. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает: («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)

Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («не беги», «не размахивай руками», «не кричи»)

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением. Помните, пострадавший может причинить вред не только себе, но и другим.

**Агрессия** - индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Агрессивное поведение - один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать и самому пострадавшему и окружающим.

Явными признаками агрессии являются: раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или каким-любо предметами; повышение кровяного давления.

Помощь: Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку). Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе, агрессивное поведение будет направлено на вас. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания: если у пострадавшего нет цели получить выгодуот агрессивного поведения; если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это может привести к опасным последствиям. В следствии снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

**Страх** - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, при которой реальная опасность исходит от внешнего объекта. Происхождение страха двояко: как прямое следствие травматического фактора; как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх варьируется в достаточно широком диапазон оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), то способен навязать стереотипы поведения - бегство, оцепенение, защитную агрессию.

Явные признаки страха: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль собственного поведения.

Помощь: Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном ритме с вами. Если пострадавший говорит, слушайте его, высказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

**Нервная дрожь** - не подконтрольное человеку состояние, при котором происходит сильное дрожание всего тела или отдельных его частей, человека «колотит». После экстремальной ситуации появляется нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Явные признаки нервной дрожи: она начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время; возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету). Реакция продолжается достаточно долгое время, до нескольких часов. Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь: Прежде всего нужно усилить эту дрожь, для чего взять человека за плечи и сильно, резко потрясти в течении 10-15 секунд. При этом продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение. После завершения нервной реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

**Плач.** Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становиться легче. Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме. Когда человек плачет, при этом в организме выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

Помощь: Не оставляйте пострадавшего одного. Установите контакт с ним, дайте почувствовать, что вы рядом. Применяйте приемы «активного слушания»: соглашайтесь, кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.

Не старайтесь успокоить человека. Дайте ему возможность выплакаться, выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Помните, не происходит эмоциональной разрядки облегчения, если человек сдерживает слезы. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью пострадавшего. Главная задача - выслушать!

**Истерика** - нервный припадок, выражающийся в неожиданных переходах от смеха к слезам. Длится несколько минут или несколько часов.

Явными признаками истерики являются: при сохранившемся сознании - чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Помощь: Удалите по возможности окружающих, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.

Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уроните предмет, резко крикните, даже можно дать пощечину). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном. После истерики наступает упадок сил, уложите пострадавшего спать. Ни в коем случае нельзя потакать желаниям пострадавшего!

**Катастрофы, аварии, стихийные бедствия** - при них человек может оказаться изолированным: в автомобиле при ДТП; в завале при взрыве и землетрясении; на крыше дома при наводнении.

Помощь: Для человека, оказавшегося в завале, любая связь с внешним миром дорога. Поэтому очень важно разговаривать с пострадавшим: говорить громко, медленно и четко.

Подскажите, как нужно вести себя: максимальная экономия сил, дыхание медленное, неглубокое, через нос - это позволяет экономить кислород. Сообщите пострадавшему о том, что помощь ему будет скоро оказана.

До момента медицинской помощи психологическая поддержка необходима, когда человек изолирован. После высвобождения из изоляции, ему будет оказана медицинская помощь, психологическая помощь следует после этого.

Психология выживания

Чтобы выжить, вам необходимы навыки выживания, но только они одни вас не спасут. Прежде всего вам нужно правильное отношение к ситуации. Все знания в мире теряют свою ценность, если у вас не будет воли к жизни. Воля к жизни есть основополагающий фактор в пиковой ситуации. Известно, что разум может сдаться быстрее тела, но с установкой на выживание человек обретает огромные возможности выкарабкаться. Подумайте об этом. Независимо от того, в какой сложной ситуации вы оказались, помните - у вас есть необходимые ресурсы, чтобы преодолеть любые трудности. Это ваша сила духа и ваши физические возможности. Заставьте их эффективно работать на себя - и вы добьетесь прекрасных результатов. Как сконцентрировать свой разум на выживании.

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу. Это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их вовремя не подавить, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый. Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Западные их стандарты сделали людей изнеженными, потому что большинство из них огорожено от агрессии сил природы и окружающей среды. Западные люди, возможно и вы в том числе - живут и работают в теплых, уютных и надежных зданиях, к их услугам высококлассная система здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой. В экстремальной ситуации у вас, вероятно, ничего такого не будет, по крайней мере сначала. Вы будете располагать лишь одеждой, которая на вас надета, - ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались не задумываясь, само по себе является большим ударом по вашему самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей вещей, которые вы считали безусловно необходимыми для нормальной жизни? Во-первых, необходимо для себя уяснить, что ценности современной цивилизации не принципиальны для решения проблемы выживания. Просто отбрось их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера. Во-вторых, вам придется понять, что дискомфорт, который вы испытываете, - ничто по сравнению с бедами, которые свалятся на вас в случае, если вы предадитесь унынию и жалости к себе. Пассивное созерцание также является следствием приобщения к благам цивилизации. Бюрократическое общество избавляет человека от ситуаций, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все решения, которые мы принимаем, повседневны и банальны. Инициатива чахнет и большинство людей склонно к пассивному, почти овечьему созерцанию. Однако, попав в нештатную ситуацию, вы обязаны будете действовать независимо, абсолютно самостоятельно принимать все решения. Если что-то вас здесь смущает, подумайте, что результатом пассивности, ничегонеделанья, скорее всего, будет ваша гибель. Альтернативой же является взятие ситуации под свой контроль и долгая жизнь. Что вам больше нравится? Не стоит хоронить себя раньше времени, выбирайте цель и действуйте!

Ежегодно, в различных катастрофах в мире гибнут миллионы людей. Очень часто, причиной смерти или тяжких телесных последствий служит незнание человека о действиях при тех или иных чрезвычайных ситуациях.

Сложившееся на сей день положение вещей обязывает каждого заботиться о своей безопасности и о безопасности своих близких. Люди, не сталкивавшиеся с чрезвычайными ситуациями (чс), зачастую не знают, как действовать при пожаре, наводнении, шторме, тайфуне, урагане, цунами, извержении вулкана, землетрясении, оползне, селе, иных стихийных бедствиях, автомобильной аварии, ядерном взрыве, радиационном, химическом или бактериологическом поражении. Незнание унесло тысячи жизней в Хиросиме, Нагасаки и Чернобыле (Припяти). Всего этого можно было избежать. Многие надеются на помощь государства, но, к примеру, при внезапной ядерной бомбардировке, паралич государственных структур может наступить моментально, и тогда уже некому будет позаботиться о Вас или Вашей семье, каждый будет спасать свою «шкуру». В обществе наступит хаос и паника. В настоящее время существованию челевечества угрожают многие факторы: глобальное потепление и изменение климата в результате парникового эффекта, большое количество действующих атомных электоростанция не позволяет забыть уроки ЧАЭС, когда авария привела к выбросу радиации и заражению огромной территории, угроза попадания ядерного оружия в руки террористов вполне реальна, и может привести к ядерной войне.

Паника - от недостатка подготовки. Если человек знает, что делать в той или иной ситуации, шансов выжить у него значительно больше, чем у того, кто позволит себе поддаться панике. Вовремя сориентироваться, и приступить к активным действиям по спасению, можно лишь подготовленному человеку. Уровень подготовки человека в нашей стране к экстремальным ситуациям оставляет желать лучшего. В школе на изучение ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности) выделяется мало часов, преподают это предмет не самые квалифицированные преподаватели, хотя, что может быть важнее знаний о спасении жизни человека, об опасных ситуациях и экстремальной психологии.

Что же такое выживание? Выживание - это спасение и обеспечение приемлемого уровня жизни на определенный или неопределенный срок человеку или группе лиц.

Этот сайт посвящен выживанию человека в экстремальных условиях природы. Здесь описываются приёмы и способы выживания в различных природных условиях, реальные истории людей, побывавших в экстремальных ситуациях. Лечение и профилактика от разных напастей. Как добыть пищу. Как заготовить и найти воду в условиях автономного существования. Описание простейших вещей, таких, как развести костёр и построить укрытие от дождя или жары. Обучение таким вещам как ориентирование, питание в тайге, пустыне, океане, джунглях, а так же оказанию медицинской помощи. Просто много интересного и полезного для людей интересующихся природой, туризмом или просто любознательных граждан.

Психические проблемы в экстремальных ситуациях

Не существует четких различий между психически здоровыми людьми и психически больными, поэтому к любой из этих групп следует относить себя с осторожностью.

Здравомыслящий и разбирающийся в проблемах психики человек может сойти с ума только в чрезвычайной ситуации, когда исчерпываются возможности усвоенных им и сознательно используемых средств психологической защиты. Эти средства таковы:

вера в то, что в принципе можно найти приемлемый выход из любого трудного положения;

отношение к личной смерти как к заурядному неизбежному событию, чрезмерно отдалять которое не имеет смысла (Диоген: «Стоит устранить страх смерти, как больше уж нечего будет бояться»);

способность к волевому усилию; нахождение удовольствия в преодолении своей лени и трусости;

склонность сомневаться, в том числе в неблагоприятных «окончательных диагнозах»;

мечты и планы (основные и запасные);

приятные воспоминания;

настроенность на подвиг - на совершение из ряда выходящих положительных поступков (а не просто на самопожертвование, которое нередко дается слишком легко, но оказывается

малополезным);

привычка смеяться, в том числе над собой;

настроенность отыскивать положительное в страдании;

умение безопасно разрядить свою агрессивности.

### **џ Психогигиена**

Значительная часть болезней тела обусловливается в той или иной степени состоянием психики. Психические же нарушения нередко имеют причиной несоблюдение психогигиены.

Основные правила психогигиены:

Избегать чрезмерных переживаний. Характер восприятия тех или иных обстоятельств зависит в значительной степени от точки зрения. Даже в неблагоприятных событиях следует отыскивать для себя что-то полезное - такое, о чем можно думать с удовольствием.

Заботиться о балансе отрицательных и положительных эмоций.

Первые должны уравновешиваться вторыми. Тех и других должно быть не слишком много и не слишком мало.

Не использовать психотропных средств, которые оказывают более сильное воздействие, чем обыкновенный чай. Люди склонны употреблять психотропные средства в следующих случаях:

для повышения тонуса (чай, кофе, табак и пр.);

для снижения тонуса (алкоголь, снотворные и пр.);

для достижения состояния удовлетворенности (наркотики).

Чем шире используются психотропные средства, тем слабее становятся собственные регуляционные возможности психики, и тем в большей зависимости от этих средств человек оказывается.

Избегать хронического переутомления. Регулярное дозированное перенапряжение, чередуемое с достаточным отдыхом, поддерживает навыки выживания и к тому же необходимо физиологически.

Хроническое перенапряжение, возникающее у человека при длительном чрезмерно неблагоприятном воздействии среды, ведет к физическому и психическому истощению. Для предотвращения этого надо либо уклоняться от действия вредных факторов, либо искать способы компенсации их действия (положительными эмоциями, отдыхом, хорошим питанием).

Не перегружаться информацией. Помимо переутомления, избыток информации ведет к некритичному ее восприятию и подавляет творческое мышление.

Избегать манипулятивного информационного воздействия на психику. Для этого следует уклоняться от восприятия рекламы и политических выступлений, поменьше читать газеты, смотреть телевизор, слушать радио.

### **џ Апатия**

При неожиданной катастрофе, когда гибель представляется неизбежной, самая большая опасность - впасть в состояние апатии: потерять желание действовать. История крупных аварий изобилует примерами, когда люди гибли лишь от того, что слишком быстро теряли надежду и ничего не предпринимали для своего спасения.

Защита от апатии состоит в том, чтобы заранее настраиваться на восприятие чрезвычайной ситуации как вашей собственной возможности пережить нечто значительное: проверить себя, доказать другим людям свою полноценность, а может даже и выбиться в герои. Вы должны испытывать душевный подъем. Ведите себя так, чтобы потом не стыдно было вспоминать о каждом мгновении. Критическая ситуация дает думающему человеку значительный толчок к пересмотру его системы самоорганизации и его мировоззрения. Он выходит из нее более способным к выживанию и к эффективной деятельности.

Некоторые люди готовы совершать героические поступки, лишь будучи на виду, причем часто поступки излишние, а оставшись без зрителей, теряют стимул для достойного поведения. Как правило, это личности психопатического склада, чрезмерно озабоченные своим местом в обществе и производимым на окружающих впечатлением.

Поскольку психопатичность присуща в той или иной степени каждому, надо проявлять бдительность и критической ситуации правильно распознавать подоплеку тех или иных своих влечений.

### **џ Страх**

Чувство опасности побуждает к осторожности, мобилизует психическую энергию организма. Кто умеренно боится, тот остается живым и здоровым.

Человек мобилизует свои силы в угрожающей ситуации, если он:

сознает возможность исправить эту ситуацию своими действиями;

добровольно идет на риск ради достижения некоторых важных целей;

находится на виду у людей, мнение которых для него существенно, и желает произвести на них хорошее впечатление.

На некоторых людей опасность действует угнетающе, а у некоторых вызывает приятное возбуждение, но ту и другую реакцию следует считать ненормальной.

Страх предупреждает людей об опасности, но встречать ее надо без страха. Вред от неуместного страха состоит в снижении способности принимать эффективные решения, в дрожи конечностей, в возможности испортить свою репутацию.

Преодолеть страх можно следующими способами:

отвлечься: думать не об угрозе, а действиях, которые надо совершить;

поискать смешное в своем положении;

вытеснить страх ненавистью к врагам, яростью;

сосредоточиться на необходимости произвести хорошее впечатление;

разозлиться на себя;

смотреть на происходящее как на возможность доказать свои выдающиеся качества;

вспоминать о людях, которые достойно проявили себя в сходных обстоятельствах;

думать о естественности смерти.

Чтобы незаметно прекратить дрожь в конечностях, можно сделать несколько статических упражнений для мышц.

Длительное переживание опасности нередко приводит к психическим нарушениям: неврозам, депрессии, мании преследования и т.п.

Человек устает быть бдительным и начинает проявлять небрежность либо отчаивается и совершает действия, ведущие к гибели. Чтобы выдержать напряжение, следует чаще отвлекаться от неприятных переживаний, думать о прецедентах, иронизировать над своим положением, использовать всякую возможность для отдыха, для загрузки интеллекта приятной работой, для получения удовольствия.

У многих людей медленно нарастающая опасность не вызывает должной тревоги. Например, многие упрямятся, когда государственные службы выселяют их из опасных районов.

### **џ Поведение во время катастрофы**

Небольшое волнение в критической ситуации помогает соображать, сильное - мешает.

В состоянии психического напряжения может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается.

Может произойти раздвоение личности: одна половина думает и действует, а другая смотрит на это как бы со стороны и предается переживаниям. В другой половине человек обычно вспоминает какие-то эпизоды из своей жизни.

Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение - это компенсация страха, дистанцирование от него.

В критической ситуации, требующей быстрых решений, срабатывают только самые сильные привычки, подавляя все остальные навыки и новоприобретенные знания.

### **џ Паника**

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Если нет пути к спасению, то нет и паники. Если путь обнаруживается, но кажется, что всем не успеть воспользоваться им, начинается давка. В панике люди забывают о моральных нормах, причиняют повреждения друг другу и нередко достигают меньших результатов, чем если бы действовали организованно.

Паника не отключает способности людей понимать ситуацию, но чтобы образумить толпу, надо найти сильный довод и способ привлечь к себе внимание. Иногда людей, находящихся в смятении, останавливают угрозой применения оружия или даже показательным убийством самых активных нарушителей порядка.

### **џ Последствия критических ситуаций**

Как правило, у людей, переживших катастрофу, обнаруживаются нарушения психики: бессонница, апатия, страхи, кошмары, потеря аппетита, импотенция. Проблемы с психикой чаще начинаются не сразу после катастрофы, а через несколько месяцев.

Посткатастрофические нарушения психики обратимы. Очень помогает общение с людьми, пережившими аналогичные происшествия, и вообще со всеми, кто способен сочувственно выслушать откровенный рассказ.

### **џ Тренировка самообладания**

Многие бывают уверены в своем самообладании, пока не окажутся в критической ситуации.

Страх, гнев, ажиотаж - очень сильные эмоции, способные захватить сознание, вывести личность из-под волевого контроля. Их проще подавлять до того, как они проявятся в полную силу. Чтобы приобрести навык такого подавления, следует эпизодически попадать в не слишком рискованные ситуации, в которых эти эмоции проявляются. Частичная замена такому опыту - мысленное моделирование подобных ситуаций и своего поведения в них. Переживайте в воображении встречу с грабителем, драку в ресторане, пожар в самолете и пр.

Можно придумывать себе формулы самовнушения и насыщать их ассоциациями. Например: «Я не боюсь смерти, потому что после нее не о чем будет вспоминать. Моя смерть - ничто для вселенной». И т.д.

Не следует испытывать чужие нервы вместо своих: дожидаться поезда, лежа на рельсах, и т.п. Испытание высотой - другое дело. Попробуйте подойти к краю крыши - привязавшись на всякий случай веревкой.

Смотрите фильмы, в которых герои попадают в напряженные ситуации. Можно будет вспомнить эти фильмы с пользой, когда сами окажетесь в сходных обстоятельствах. (Также делайте практические выводы из увиденного: исправляйте и наращивайте свою систему выживания.)

### **џ Одиночная изоляция**

Человек очень плохо переносит отсутствие новых впечатлений: мозг нуждается в регулярной нагрузке, как и всякий другой орган. Недостаток информации угнетает психику. В условиях изоляции от других людей и от событий окружающего мира у человека развивается лень, сонливость, но нарушается ночной сон. Одиночная камера - сильнейшее наказание для заключенного. Но такая ситуация вовсе не безнадежна для интеллектуала.

Основная опасность при длительной изоляции - это депрессия. Вы станете эмоционально более чувствительным, а, значит, более уязвимым от своих настроений.

Чтобы не деградировать, необходимо найти себе полезные занятия. Воспользуйтесь покоем для приведения в порядок знаний, идей, для развития самоорганизации. Вспоминайте прочитанные книги, увиденные фильмы.

Уделите внимание приятному оформлению интерьера, насколько это возможно.

Если питание достаточное, займитесь наращиванием мускулатуры.

Если же еды не хватает, делайте гимнастику по системе йогов и упражнения на развитие ловкости.

Ухаживайте за каким-нибудь растением или хотя бы за плесенью. Заведите себе домашнее животное, например, паука. Наблюдайте за ним, ставьте эксперименты, попробуйте заняться его дрессировкой. Вы откроете для себя кое-что небесполезное.

В психогигиенических и творческих целях используйте прием «раздвоение личности» - не дожидаясь, пока ваша личность раздвоится в результате психической болезни. Вариантов много: оптимист и пессимист, государственник и анархист, аскет и сибарит, герой и эгоист и т.д. Если раздваиваться скучно - утройтесь, учетверитесь. Патологического в этом нет: человеку свойственно попеременно смотреть на мир с разных позиций и противоречить самому себе.

Сознательно начинайте думать вслух. Это когда-нибудь начнется само собой, и для профилактики психических нарушений лучше прибегнуть к этому заблаговременно. Занимайтесь ораторским искусством, поддерживайте навыки владения иностранным языком.

Попробуйте петь или даже сочинять музыку.

Творчество - способ профилактики психических расстройств в условиях изоляции. Предпочтительнее интеллектуальное творчество: его продуктов никто не сможет вас лишить, пока вы в здравом уме. Затруднительность ведения записей - хороший повод начать серьезную тренировку памяти. Возможности развития памяти очень большие, и можно отлично удержать в голове не одну сложную теорию.

Доступность средств письма привела к деградации способности запоминать у современных людей, но это качество является в значительной степени восстановимым.

Стройте планы на будущее. Пока есть на что надеяться, найдутся и силы на борьбу. Если нет возможности надеяться на что-то вполне вероятное, следует надеяться на чудо.

### **џ Групповая изоляция**

Межличностные конфликты - чуть ли не главная проблема всех длительных экспедиций. Необходимость постоянно общаться исключительно с одной и той же небольшой группой людей и невозможность уклониться от контактов с нею делает человека раздражительным.

«Это психологическое состояние, когда самый покладистый человек брюзжит, сердится, злится, наконец, приходит в ярость, потому что его поле зрения постепенно сужается настолько, что он видит лишь недостатки своих товарищей».

на Кон-Тики»). Причина, по-видимому, в том, что нормальная потребность человека в переживании ненависти, обычно удовлетворяемая за счет многих субъектов и социальных групп, в условиях групповой изоляции оказывается направленной на нескольких конкретных людей.

Профилактика конфликтов, возникающих в условиях групповой изоляции, осуществляется путем тщательного подбора людей и проведения их психологической подготовки. Если есть возможность выбирать соседа, надо учитывать в нем следующие качества:

физическую силу (способность победить вас в драке);

уровень и склад интеллекта (способность осознать первопричины конфликтов);

гибкость поведения (адаптируемость), способность менять свое мнение;

моральные качества (готовность к компромиссам и т.д.);

совместимость бытовых привычек;

совместимость мировоззрений;

взаимный интерес и уважение.

### **џ Депрессия**

Жизнь - это сплошной поток неприятностей, и человек лишь тогда является полноценным организмом - достойным того, чтобы жить - когда он легко справляется с этим потоком: от некоторых неприятностей уворачивается, некоторые переадресует другим людям (виноватым в них или более способных с ними справиться), некоторые ликвидирует, проявляя силу воли и творческие способности, на некоторые просто не обращает внимания. Он страдает лишь в той мере, в какой это необходимо ему для стимулирования своей активности и для поддержания способности переносить неприятности, которых может иногда оказаться слишком много из-за его ошибки или из-за какой-то неравномерности в потоке.

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии также может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие жизненного успеха - когда «все плохо».

В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве.

Чтобы не совершить в депрессивном состоянии какую-нибудь большую непоправимую глупость, установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, кто-то даст хороший совет. Учитывайте, что любая тяжелая потеря эмоционально переживается только первые несколько дней. Потом человек привыкает. Наберитесь сил на три дня.

А. Шопенгауэр («Афоризмы…», гл. 5): «Если мы не можем вытравить впечатление путем размышления, то самое лучшее нейтрализовать одно впечатление другим - противоположным». Поскольку переключиться с мыслей о чрезмерной неприятности на мысли о чем-нибудь приятном бывает слишком трудно, можно сосредоточиться на какой-нибудь другой неприятности - менее остро переживаемой. В мозге два центра возбуждения не могут существовать одновременно, и первая неприятность перестанет занимать целиком ваше внимание.

Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для вас еще доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать ваше существование. При невозможности устранить неприятности надо пробовать хотя бы компенсировать их удовольствиями. Конечно, при этом следует ограничиваться только такими удовольствиями, которые безвредны для вашего здоровья.

Если у вас есть враги, подумайте о том, как они будут обрадованы вашей преждевременной смертью или какой-нибудь вашей отчаянной глупостью.

Если вы всю жизнь не отваживались на какой-то хороший, но трудный поступок, совершите его напоследок. Это может существенно изменить ваши жизненные обстоятельства и ваше настроение в нужную сторону.

Хорошее лекарство от депрессии - работа или какое-нибудь другое отвлекающее занятие.

Чтобы неприятные происшествия не угнетали, надо относиться к ним как к неизбежным, закономерным явлениям. Поток умеренных неприятностей - нормальный компонент жизни. Дефицит неприятностей ведет к деградации способности противостоять им и делает человека более уязвимым. Мелкие неприятности приносят пользу напоминанием о возможности больших, против которых лучше принимать меры заранее. Когда неприятностей нет, надо спокойно или даже с некоторым нетерпением ожидать их. Когда они появляются, надо радоваться, что неопределенности больше нет, и что не случилось еще худшее. Избыток неприятностей бывает полезен тем, что способствует развитию интеллекта. Мало кто из великих людей прожил счастливую жизнь. Некоторые из них мучились так, что немногие захотели бы занять их место.

Иногда мелкие неприятности делают невозможным наступление больших бед и таким образом становятся полезными («Нет худа без добра»). Поэтому в отношении почти всякой неудачи уместно предположить, что, возможно, она избавила вас от чего-то еще более нежелательного. Это помогает сохранять хорошее (или не слишком плохое) настроение.

### **џ Бессонница**

Нормальный сон - необходимое условие здоровья и интеллектуальной продуктивности. Для сна требуются следующие условия:

средняя степень утомления;

удобная поза;

мягкая постель;

тепловой комфорт;

отсутствие отвлекающих воздействий: звуков, прикосновений и пр.;

отсутствие ощущений голода, жажды, боли и пр.;

отсутствие плохих мыслей, психического возбуждения, информационной перегрузки;

привычная обстановка.

Невыполнение любого из этих условий обычно приводит к нарушению сна, которое может проявиться в трудности засыпания, преждевременном пробуждении, неглубоком сне. Наиболее требовательны к условиям сна холерики. Более высокая степень утомления делает

организм менее привередливым в отношении условий сна, но она сама по себе мучительна, неблагоприятна для деятельности и вредна для здоровья.

Чтобы лучше засыпать, надо, среди прочего, не заниматься передсном размышлениями о неприятном и не читать ничего возбуждающего. Анализ прошедшего дня обычно не способствует засыпанию, и лучше завершать его заблаговременно или не заниматься им вообще. Что касается отвлекающих звуков, то их можно заглушить «белым шумом» от какого-нибудь устройства.

Засыпание обычно проходит через следующие фазы:

обустройство (нахождение удобной позы и пр.);

расслабление;

нарушение стройности мыслей;

временные провалы сознания;

устойчивый сон.

Чтобы быстрее заснуть, надо ухватиться за первую мысль, стройность которой оказалась нарушена вследствие частичного засыпания: не поправлять ее, а сосредоточиться на ней и дать ей развиться.

Если первая попытка заснуть оказывается прерванной, это нередко приводит к бессоннице, поэтому надо бережно относиться к первой попытке и тщательно подготавливать условия для успешной ее реализации.

Причиной бессонницы может стать и страх перед нею, поэтому надо иметь наготове что-то для спокойного чтения и не относиться к ней как к большой неприятности.

### **џ Гнев, возмущение, ненависть**

Всякий человек может выбирать, кого любить, кого ненавидеть, на кого не обращать внимания. Выбор нередко зависит скорее от планов выбирающего, чем от личных качеств или поступков окружающих его людей, потому что одни и те же человеческие недостатки иногда легко прощаются нами, иногда ставятся людям в вину. Кроме того, на количество любимых и ненавидимых и на степень испытываемых к ним чувств влияет физиологическая потребность в переживании любви и ненависти (конечно, удовлетворять эту потребность надо в умеренной степени: не слишком много, не слишком мало). Таким образом, один и тот же индивидуум может стать для нас объектом любви или объектом ненависти в зависимости от того, по какую строну фронта он невольно оказался при текущем раскладе наших намерений, а также того, набрали мы или не набрали физиологически необходимое количество друзей и врагов.

Любить людей по-христиански может позволить себе только тот, кому ничего от них не нужно: кто всем обеспечивается сам и контактирует с ними лишь тогда, когда хочет сделать доброе дело или пострадать. Остальные обречены на столкновение интересов. Они или сражаются, или вымирают. Им нужно все время держать оборону по периметру своей территории, иначе ее быстро приберут к рукам соседи. Конечно, среди тех, с кем приходится соприкасаться, попадаются и люди, не склонные к экспансии (сдерживаемые внутренними факторами, а не препятствиями извне, или просто слабые), но их мало. Более или менее ожесточенная война с себе подобными - нормальный и неотъемлемый компонент жизни и даже потребность. Кому-то приходится бороться больше, кому-то меньше; кто-то выдерживает тяготы борьбы, кто-то нет.

Чтобы не изнурять себя ненавистью, для которой нет разрядки, надо относиться к своим непримиримым врагам как к низшим существам (вроде тараканов), на которых не распространяется действие ваших социальных инстинктов. Не вступайте с ними в какие-либо

переговоры, пререкания, объяснения, а спокойно готовьте свои ответные меры. Если вы не можете отвлечься от гневных мыслей о вашем противнике, причем не удается переключить внимание даже на что-то очень приятное, подумайте о других своих недоброжелателях: это несколько успокаивает вместо того, чтобы распалять еще больше.

Сдерживание чрезмерного гнева также облегчается сосредоточением на планах мести. До реализации планов может не дойти, зато трудный период будет пережит менее мучительно. При планировании ответа на причиненное вам зло следует выбирать осторожные средства: учитывать, что если в воображении вы раздаете удары направо-налево своим противникам, то чтобы сорваться на реальную агрессивную выходку, вам понадобится совсем незначительный толчок (потому что внутренне вы окажетесь уже на это настроены), и, таким образом, решив одну проблему, вы создадите другую.

Речь и действие имеют значительное обратное влияние на психику, поэтому чтобы преодолеть чрезмерную нервозность, бывает полезно спокойно поговорить с самим собой (вслух или мысленно) либо заняться какой-нибудь отвлекающей работой.

### **џ Обида**

Чувство обиды приносит большую пользу, когда проявляется уместно. Оно заставляет добиваться более высокого статуса в обществе или хотя бы сохранять тот, который есть. И оно же в состоянии отравить жизнь, когда возникает по любому поводу. Конечно, надо обращать внимание на всякие мелочи - потому что только по ним можно распознать приближающиеся неприятности. Но не следует немедленно на эти мелочи реагировать - не разобравшись в обстоятельствах. Абсолютной деликатности быть не может, и кто-то всегда будет невольно чуть-чуть наступать вам на ноги.

Чувство обиды не возникает по отношению к врагу, а только по отношению к тому, от кого не ожидалось ничего плохого. Поэтому чтобы погасить обиду, бывает достаточно зачислить обидчика во враги.

У некоторых людей чувство обиды оказывается чрезмерным и проявляется извращенно. Такие люди упиваются своими обидами, а если последних не хватает, ищут новые.

### **џ Зависть**

Зависть полезна для здоровья и социального роста человека, если побуждает его к деятельности, направленной на то, чтобы сравняться с теми, по отношению к кому она возникает, и к тому же имеющей шанс на успех, и вредна, если не побуждает ни к какой деятельности либо вынуждает браться за непосильные задачи, или причинять неприятности тем, кто лучше, или мстить обществу за пренебрежение к нему.

Надо управлять своей завистью: возбуждать ее в себе для использования в качестве стимула, и подавлять ее, если в стимуле нет необходимости или если обстоятельства делают ваш успех

невозможным. При некоторой гибкости ума можно найти достоинства в том, в чем другие видят лишь недостатки, и стать на такую точку зрения, с которой вы будете смотреться не самым худшим образом. Чтобы загасить неуместно вспыхнувшее по отношению к кому-то чувство зависти, бывает достаточно сосредоточиться на мысли о том, как много есть на свете людей, которые достойны вашей зависти в еще большей степени.

### **џ Монотонность работы**

Многие интеллектуалы плохо переносят монотонную физическую работу. Она бывает настолько для них чужда и мучительна, что приходится бороться с отчаянием. Чтобы меньше страдать, надо пользоваться тем, что такая работа, как правило, позволяет думать о постороннем.

На время работы займите голову приведением в порядок прошлых впечатлений: вспоминайте приятные эпизоды, фильмы, книги. Анализируйте свою жизнь. Этого развлечения хватит надолго. Еще можно мечтать - о том, как хорошо все когда-нибудь будет. Ищите выгоду в сложившемся положении. Она может состоять, например, в тренировке мускулов, в развитии некоторых психических качеств.

Во всякой работе возможны какие-то улучшения. К примеру, при копании ямы можно оптимизировать способ держания лопаты, ритм движений, размер усилий, положение тела, последовательность изъятия грунта и т.д. Это сделает работу менее скучной и менее тяжелой.

экстремальный психологический помощь истерика