

## 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. Человек, попав в стрессовую непривычную обстановку, чаще всего мучается вопросами: «Что происходит? Где я нахожусь? Когда это прекратится?»

Чтобы обрести уверенность и начать действовать, нужно поставить вопросы иначе: Что мне сейчас нужно? Где это взять? С чего начать?

### СТРЕССОРЫ

Значительные по силе и продолжительности раздражители, оказывающие неблагоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние человека, именуют стрессорами (стресс-факторами, стресс-ситуациями). Их классифицируют по-разному. 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.

Перечисление стрессоров выживания в опасной ситуации начнем с самого опасного из них. Страх, деморализующая и парализующая растерянность перед неизвестностью, а отнюдь не опасность, - главный враг человека в непривычной

обстановке. «Лекарство» от него - активные действия, о которых шла речь ранее. Вместо того чтобы мучиться неразрешимыми вопросами, надо четко определить: что нужно и реально можно сделать для обеспечения выживания? Наметить план действий и решительно браться за его выполнение.

С каждым активным шагом, реальным делом будет расти уверенность в себе, собственных силах, которая победит и изгонит страх.

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.

В болезненном состоянии пострадавшему нужно сократить круг задач до повседневных, сиюминутных, направленных на собственное спасение.

В борьбе за свою жизнь ни при каких условиях нельзя сдаваться!

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. Беспокойный человек - это самый несчастный человек на земле. Он постоянно охвачен страхом. Беспокойство истощает жизненные силы человека! Оно может довести до больницы и ранней смерти. Если ваша нервная сила мала и вы человек беспокойный, то, наверное, скажете: «Вам бы мои проблемы, и вы бы тоже беспокоились». Это неправда. Все люди встречаются с проблемами на своем жизненном пути, часто более сложными, чем ваши. Но у человека с большой нервной силой они не вызывают беспокойства. Он анализирует их объективно и спокойно, логическим путем находит решения.

Беспокойство не решает проблемы, не дает ответов на возникающие в жизни вопросы. Оно только разрушает ваше здоровье, старит вас. Беспокойство - это убийца.

Часто после тщательного изучения проблемы человек убеждается в невозможности самому найти решение. Тогда он обращает свои мольбы к высшей силе, ожидая от нее ответа.

А я предлагаю Вам, кто читает данные строки, подойти в медицинский кабинет по вторникам и четвергам с 16.00 до 17.30. ко мне, психотерапевту Виноградовой Ирине Юрьевне.

Все беседы анонимны, бесплатны, без нотаций и в той степени, в какой захотите, полезны!