



Вынужденная  
автономия  
(или выживание)

---

# Определение

- ▣ **Выживание – это комплекс активных целесообразных действий, направленных на сохранение жизни в условиях автономного существования после наступления непредвиденного случая.**

□ Попасть в вынужденную автономию можно практически лишь при катастрофах разного характера:

1. Катастрофы с транспортом:

- Авиакатастрофы;
- Кораблекрушения;
- Железнодорожное происшествие
- Автокатастрофы;

2. Стихийные бедствия;

3. Сторонняя «помощь»;

4. Апокалипсис.

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

1. Умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды;
2. Владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе;
3. Умение ориентироваться на местности
4. Навыки оказания первой медицинской помощи;
5. Навыки охоты на дикого зверя, рыболовства, отслеживания добычи;
6. Умение разводить костер при помощи подручных средств;
7. Знания технологии постройки временных укрытий.

# Необходимые действия

1. Подавление паники;
2. Удовлетворение жизненных потребностей;
3. Защита от неблагоприятных факторов внешней среды;
4. Обеспечение связи и ориентирование.

# Паника

- ▣ **Паника** — психологическое состояние человека. Это безотчётный, неудержимый страх.
- ▣ Паника – основная проблема при выживании. При панической атаке человек практически не способен ни на какие действия.
- ▣ Приступ паники может случиться внезапно и зачастую похож на сердечный приступ или потерю самоконтроля. Симптомом приступа паники является сильный страх, испытываемый без видимых причин и сопровождаемый учащенным сердцебиением, повышенным потоотделением и учащенным дыханием.

# Подавление паники

- ▣ **Контролируйте дыхание.** Так вы нормализуете сердечный ритм, снизите кровяное давление и придёте в себя.
- ▣ **Примите лекарство.** Наиболее действенным способом преодоления приступа паники является прием успокоительного лекарственного средств.
- ▣ **Не убегайте.** Если приступ паники застал вас в помещении, например, в пещере, то у вас возникнет сильное желание как можно быстрее. Не убегайте – оставайтесь на месте и контролируйте панические мысли, чтобы дать понять вашему мозгу, что вам ничто не угрожает. Если вы сбежите, ваш мозг будет ассоциировать пещеру с опасностью, то есть вы можете столкнуться с тем, что будете испытывать паническую атаку при входе в любое укрытие.

# Защита от неблагоприятных факторов внешней среды

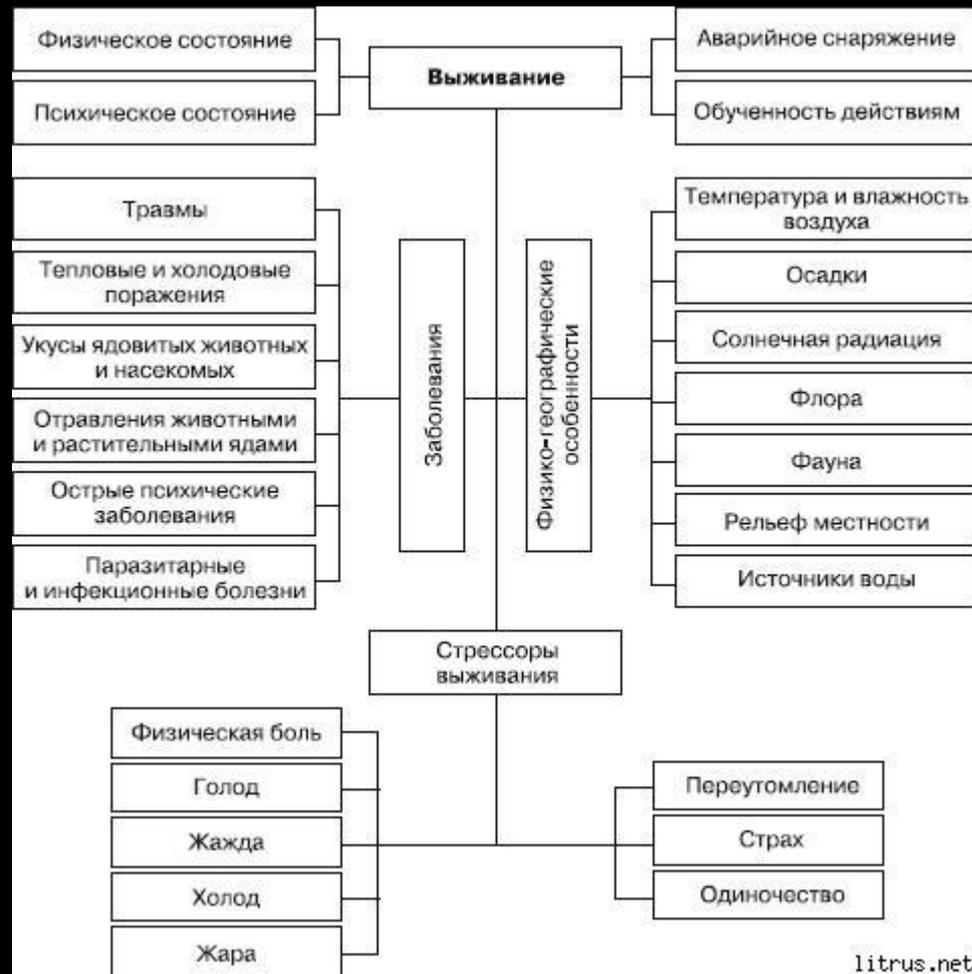
- ▣ Прежде всего нужно добыть огонь. Огонь – залог выживания.
- ▣ Укрытие. Необходимо для защиты от холода, ветра, дождя, и т. д. Подойдёт шалаш, а для длительной автономии – землянка.

# Удовлетворение жизненных потребностей

- Основные потребности это еда и вода.
- Еда. В еду можно употреблять плоды растений, молодые побеги растений, засушенные грибы, насекомых. Определить отсутствие яда можно по рациону животных.
- Вода. Воду можно взять в ключах, ручьях, растопить снег, собрать дождь, выпарить из земли и растений (и не забыть про обеззараживание).

# Обеспечение связи и ориентирование

- ▣ В любой ситуации необходимо найти товарищей по несчастью (если таковые могут быть) или выйти к цивилизации.



Если хотите побольше узнать про конкретные ситуации, советую вам 3 вещи:

Youtube канал  
«Знакомьтесь, боб»

Научно-  
развлекательная  
программа  
«Галилео»

▣ Телевизионный  
проект  
«Рейтинг  
Баженова»

