





# стрессоры выживания

боль

холод

жажда

голод

уныние

страх

переутомление

# БОЛЬ...

*Это нормальная физиологическая реакция организма, выполняющая защитную функцию. Человек, лишенный болевой чувствительности, подвергается опасности, так как не может своевременно устранить первопричину. Не случайно еще в древности боль называли «сторожевым псом» организма.*

*Но, с другой стороны, боль, причиняя страдания, раздражает, отвлекает человека, а сильная, непрекращающаяся боль отрицательно влияет на всю его деятельность*

*Человек может справиться даже с очень сильными болевыми ощущениями, преодолеть их. Сосредоточиваясь на решении какой-либо важной, ответственной задачи, он способен забыть о боли.*

*Если же не удастся побороть боль, она может существенно подавить вашу способность выжить – даже если она не очень сильна и продолжительна.*

# ХОЛОД

Снижает физическую активность и работоспособность.

Холодовой стрессор оказывает воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, цепенеет мозг, воля, без которой любая борьба обречена на поражение. Поэтому в зоне низких температур деятельность человека начинается с мер по защите от холода – строительства убежищ, разведения огня, приготовления горячей пищи.

Холод – гораздо более серьезный враг выживания, чем может показаться на первый взгляд. Его угроза физическому состоянию организма вполне очевидна. Но дело не только в этом: поражая не только тело, но и душу, он может парализовать волю и лишит способности ясно мыслить, причем делает это незаметно и постепенно. Поэтому очень важно своевременно принять меры по борьбе с переохлаждением.

**ЖАРА** – высокая температура окружающей среды, особенно прямая солнечная радиация, вызывает в организме человека значительные изменения за относительно короткое время. Перегрев организма нарушает функционирование систем органов, ослабляет организм.

Длительное пребывание на жаре порождает несколько серьезных проблем, самые главные из которых – обезвоживание и истощение. Поэтому первоочередной задачей является поиск убежища и воды – пока у вас еще есть силы. Постройка солнцезащитного тента, ограждение физической активности, экономное использование воды – меры, облегчающие положение людей.

**ЖАЖДА** – нормальный сигнал организма на нехватку жидкости в организме. При невозможности удовлетворения жажда завладевает всеми мыслями и желаниями человека, он сосредотачивается на единственной цели – избавиться от этого мучительного чувства. Воля к жизни должна быть очень сильной и подкрепляться уверенностью, что если вам понадобится вода, то ваших знаний хватит, чтобы суметь добыть ее. Большое значение имеет также и рациональное использование запаса воды. Ее нужно пить экономно, но так, чтобы не подвергнуться серьезному обезвоживанию. Потеря влаги из организма на 15 – 20% приводит к смерти.

# ГОЛОД

Совокупность ощущений, связанных с потребностью организма в пище, -замедленная стессовая реакция. Человек может обходиться без пищи длительное время, однако, продолжительное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли.

Поскольку запас продовольствия обычно рассчитан на несколько суток, источником пищевых запасов должна стать внешняя среда (охота, рыбалка, собирательство)



# уныние



Психологическое состояние, вызванное одиночеством, провалом задуманных планов, неудачными попытками установить связь безуспешными попытками достать воду и пищу. Его развитию способствует не занятость, а монотонная однообразная работа, отсутствие ясной цели.

Этого состояния можно избежать, возложив на себя определенные обязанности, добиваясь их неукоснительного выполнения, ставя перед собой конкретные, обязательно выполнимые задания.

# страх



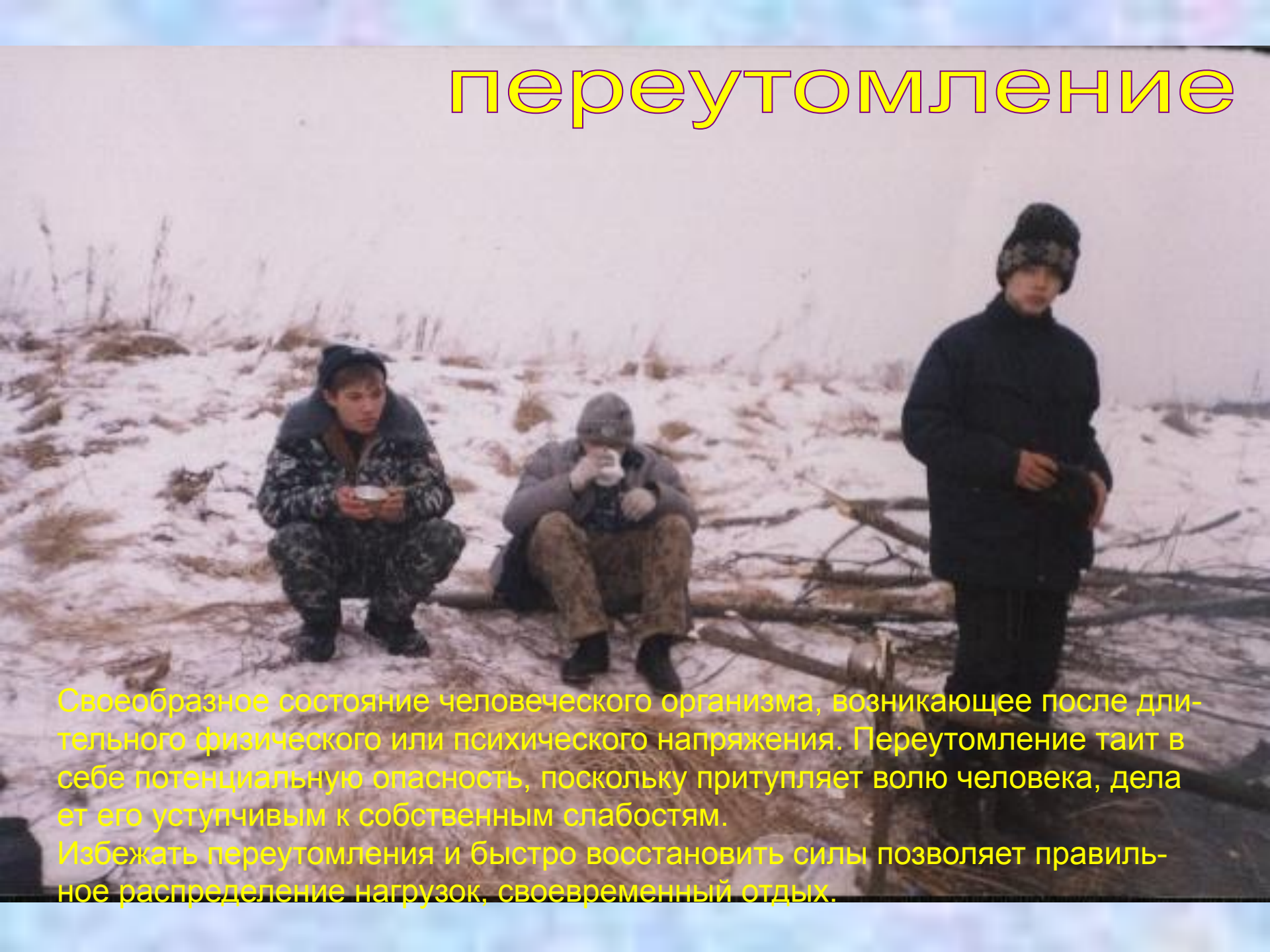
Одна из форм эмоциональной реакции организма на опасность и наиболее опасный враг для людей, оказавшихся в условиях автономного существования.

Страх – чувство вполне естественное и даже необходимое. Это инстинктивная реакция на угрозу жизни, телесного страдания и т.д.

Страх – чувство, вызываемое действительной или кажущейся опасностью, ожиданием гибели, страдания, боли. Признав же страх нормальной реакцией на угрожающую ситуацию, вы немедленно получаете два преимущества. Во-первых, вы избавитесь от гнетущего страха перед самой возможностью бороться. Зачастую настоящую храбрость можно обнаружить у людей, которые легко признаются в своем страхе, но в реальных условиях действуют наилучшим образом. Во-вторых, вы с большей вероятностью сможете предпринимать осмысленные действия.



# переутомление



Своеобразное состояние человеческого организма, возникающее после длительного физического или психического напряжения. Переутомление таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляет волю человека, делает его уступчивым к собственным слабостям.

Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное распределение нагрузок, своевременный отдых.

# ОДИНОЧЕСТВО И ТОСКА

Занимают особое место среди факторов выживания. Нередко они оказывают сильнейшее воздействие на психику человека. Одиночество вызывает порой страшное напряжение, вплоть до галлюцинаций.

Лучшее средство против этого – разговаривать (если необходимо – с самим собой), строить планы на будущее, читать стихи, вспоминать наиболее приятные моменты жизни, вслух планировать действия, активно работать. Активное и целенаправленное времяпрепровождение не оставляет место тоске, чувству одиночества.

