





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.

