

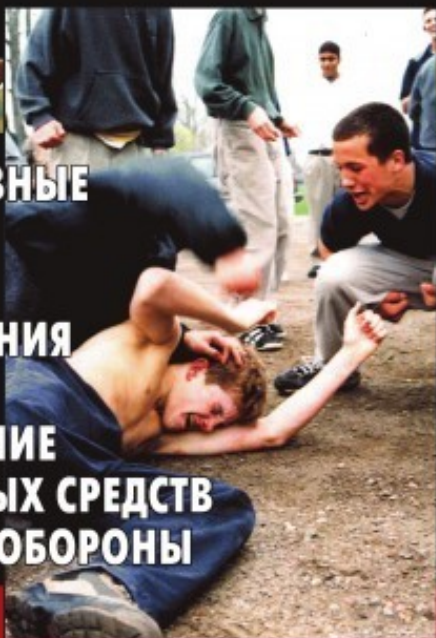
**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА**

# УЛИЧНЫЙ БОЙ БЕЗ ПРАВИЛ



**ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ПРИЕМЫ  
ЗАЩИТЫ  
И НАПАДЕНИЯ**

**ПРИМЕНЕНИЕ  
ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ САМООБОРОНЫ**



**Марина Владимировна Куропаткина**  
**Уличный бой без правил.**  
**Эффективные приемы**  
**защиты и нападения.**  
**Применение подручных**  
**средств для самообороны**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=327242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=327242)*

*Уличный бой без правил. Эффективные приемы защиты и нападения.*

*Применение подручных средств для самообороны: Рипол Классик;*

*Москва; 2006*

*ISBN 9785790547386*

### **Аннотация**

Эта книга в первую очередь предназначена для мужчин, но будет очень полезна и женщинам. Ее рекомендуется прочитать тем, кто хочет научиться быть уверенным в себе, не теряться в критических ситуациях и при необходимости суметь защитить себя и своих близких.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Способы уклониться от драки	9
Начало драки	12
Ведение боя	16
Окончание боя	22
Закон о самообороне	23
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Марина Владимировна  
Куропаткина**

**Уличный бой без правил.  
Эффективные приемы  
защиты и нападения.  
Применение подручных  
средств для самообороны**

**Введение**

**Уличная драка – не спорт**

В уличном бою хотя бы один раз принимал участие, наверное, каждый мужчина. Наверняка многим приходилось защищаться, защищать свою спутницу, а возможно, и нападать (при некоторых обстоятельствах нападение – лучшая защита). И хотя все слышали восточную мудрость «Лучшее сражение – то, от которого удалось уклониться», далеко не все мужчины стремятся к этому. Дело в том, что у них на генетическом уровне заложено стремление выяснять отношения

в бою. И, даже если мужчина утверждает, что он дважды в неделю ходит в спортивную секцию и занимается восточными единоборствами лишь для того, чтобы поддерживать свое тело в форме или «из интереса», это лишь наполовину правда. Подсознательно они наверняка надеются, что им удастся применить свои знания в уличной потасовке.

Поводов для драки может быть много. Так, в неблагополучном районе на прохожего могут напасть хулиганы, чаще всего с целью ограбить. Группу молодых людей могут втянуть в потасовку, чтобы «объяснить» им, что они зашли на «чужую» территорию. Причиной выяснения отношений с помощью кулаков может быть и проигрыш или выигрыш футбольной команды. Даже за некорректное высказывание в адрес той или иной команды можно оказаться втянутым в драку с ее фанатами.

Еще одной, довольно распространенной причиной уличных драк является злоупотребление алкоголем. Приняв чрезмерную дозу спиртного, многие мужчины перестают адекватно воспринимать ситуацию, им начинает казаться, что на него или на его спутницу косо посмотрели, и они горят желанием отстоять себя с помощью кулаков.

Как бы то ни было, при любом конфликте необходимо постараться сразу же определить, что из себя представляет противник. Если есть хоть малейшая возможность урегулировать конфликт мирным путем, лучше всего использовать ее.

Если же конфликт переходит в потасовку, приходится

защищаться. Можно, конечно, попытаться убежать или позвать на помощь. Однако это, как правило, может еще сильнее разозлить противника. И если он догонит свою жертву, то результат может оказаться очень плачевным. Поэтому в некоторых обстоятельствах приходится принимать бой. К тому же большинство мужчин такое развитие событий не так уж сильно пугает.

Оказавшись втянутым в уличную потасовку, необходимо правильно себя вести. Нужно сконцентрироваться, но не напрягаться, ни в коем случае не показывать своего страха, даже если противников несколько. Не стоит паниковать, даже если в руке противника появилось оружие – нож или кастет. Соблюдая рекомендации этой книги, даже в этом случае можно попытаться одержать верх. И при этом необходимо строго соблюдать правила уличного боя.

Первое негласное правило заключается в том, чтобы нанести как можно больший урон противнику или противникам, но при этом постараться не пострадать самому. Для этого можно использовать все подручные средства (связку ключей, зажигалку или авторучку), то есть любые предметы, которые оказались в кармане, камень или горсть земли.

Второе правило заключается в том, что каждый удар нужно стараться наносить в уязвимую точку, стараясь как можно быстрее сделать противника недееспособным.

Третье правило уличной драки: не следует соблюдать никаких правил, принятых в боевых единоборствах. Уличный

бой – не подходящее место для того, чтобы проявить рыцарство и великодушие. Не нужно испытывать жалость к противнику, бояться причинить ему боль, иначе он сразу же воспользуется этим.

При соблюдении этих правил и рекомендаций, изложенных в книге, можно выйти из уличного боя победителем, то есть живым и без серьезных травм, а это является основной целью уличного боя без правил.

# **Глава 1**

## **Что такое уличный бой**

Это сражение, которое, как правило, начинается неожиданно и длится очень недолго, – как утверждают некоторые, не более 5 минут. Если он продолжается более длительное время, например более 20 минут, – это уже не бой, а избиение. Бой нередко кончается травмами и может даже привести к летальному исходу для одного из противников. Поэтому главное в поединке – использовать все возможности, чтобы уклониться от него.

# Способы уклониться от драки

Разумеется, главный совет, который можно дать в этом случае: не ходить по темным улицам, особенно если местность плохо знакома и заранее известно, что данный квартал уже прославился как неблагополучный. Однако этому совету не всегда можно следовать. К тому же столкновение с хулиганами может произойти не только на темной улице, но и в любом другом месте, например днем на пляже.

Если приходится проходить мимо группы людей, которые выглядят и ведут себя агрессивно, нужно постараться держаться спокойно и уверенно. Проходя мимо них, не нужно опускать глаза – они могут подумать, что вы боитесь, но не нужно и смотреть кому-то из них в глаза – такое поведение они могут принять за вызов. Лучше постараться смотреть как будто сквозь них.

Если вас остановили вопросом, ни в коем случае нельзя извиняться, оправдываться. На нелепый вопрос лучше всего дать такой же нелепый ответ. Ответ должен быть коротким и четким, можно ответить на вопрос вопросом. Например, на вопрос «Че тут ходишь?» можно ответить: «А че ж мне, на слоне ездить?». Не нужно пугаться угроз, если они прозвучали в ваш адрес.

Одним из способов уклониться от драки является крик о помощи. Услышав его, прохожие могут вызвать

милицию. Кроме того, крики о помощи могут услышать и сами милиционеры.

Вообще, как правило, хулиганы используют словесную перепалку как способ выяснить, кто вы такой и что собой представляете, то есть являетесь ли легкой жертвой или с вами лучше не связываться. Поэтому нужно, несмотря ни на что, продолжать вести себя уверенно и несколько отстраненно. Так, если один из хулиганов пытается отвести вас в сторону, произнеся: «Отойдем, поговорим», – не нужно идти у него на поводу. В этом случае можно ответить: «Не пойду. Сам иди гуляй».

Нельзя поворачиваться к хулиганам спиной – они могут нанести удар.

Также нельзя пятиться назад, так как это также послужит для них сигналом к началу драки.

Если хулиганов несколько, постарайтесь определить, кто из них является лидером: как правило, это самый заметный и наиболее активный человек. Он же, чаще всего, первым наносит удар.

Если лидер пытается подойти к вам ближе, будьте готовы к тому, что в любой момент он может вас ударить, после чего все остальные тут же набросятся на вас.

Нужно стараться использовать все способы уклониться от драки, даже если противник не вызывает опасения и даже если вы боитесь показаться трусом перед своей спутницей.

Постарайтесь все время двигаться в сторону, как бы заходя в тыл противнику. Однако если он не один, с обеих сторон может также оказаться по хулигану.

Как бы то ни было, нужно до последнего вести себя спокойно. Возможно, хулиганы успокоятся и разрешат вам пройти. Если же вы видите, что драка неизбежна и словесная перепалка была необходима только для того, чтобы спровоцировать вас, можно постараться вывести из строя лидера. В этом случае даже можно первым нанести удар. Если он будет точен и хулиганы увидят, что их лидер побежден, они могут отказаться от нападения.

# Начало драки

Главное в начале драки – не идти на поводу у противника, стараться перехватить инициативу. Для этого хороши все средства, даже обман. Так, вы можете притвориться, что очень испугались. Например, упасть на колени и начать кричать: «Я вам поклонюсь, только не бейте!». Противники, наверняка не ожидая увидеть такое, расслабятся, начнут довольно ухмыляться, потирать руки. В этот момент и следует быстро переходить к решительным действиям, например, схватив ближайшего за лодыжки, резко дернуть его на себя. Противник неизбежно потеряет равновесие и упадет. После этого, пользуясь эффектом неожиданности, можно атаковать следующего противника.

Можно притвориться обезумевшим – начать кричать, рычать, орать, бешено размахивать руками, даже пускать слюну, скалить зубы и изображать нервные конвульсии. Благодаря такому поведению вы сразу же перестанете казаться привлекательной целью, так как никто не захочет связываться с буйным сумасшедшим. Однако для того, чтобы быть убедительным, нужно быть или очень хорошим актером, или потренироваться заранее, в противном случае вам просто не поверят.

Ни в коем случае не следует недооценивать противника. Это первая ошибка, которая, как правило,

неминуемо приводит к поражению.

Способов перехватить инициативу очень много. Так, например, если грабители требуют бумажник или мобильник, можно вынуть из кармана похожий предмет, резко бросить в лицо противнику с криком «Держи!», а затем перейти в наступление. Также можно бросить в лицо сопернику горсть песка или земли. На несколько секунд он будет деморализован, и это время можно будет использовать для нападения.

И все-таки, если противник один и растерялся от вашего внезапного нападения, повержен, а вы раздумываете, добить его или убежать, опытные люди всегда советуют выбирать второй вариант. Ведь смысл драки – не в самой драке, а в том, чтобы как можно быстрее и с минимальными потерями покинуть опасное место. И если есть хотя бы малейшая возможность ретироваться, нужно обязательно воспользоваться ею.

Однако бежать удастся далеко не всегда. Если противников несколько и они стараются вас окружить, бежать, скорее всего, бесполезно. В этом случае необходимо попробовать чем-нибудь вооружиться. Речь не идет о пистолете или ноже, в уличной драке практически любой предмет – металлическая расческа, осколок стекла, банка из-под пива или зажигалка – может превратиться в грозное оружие.

Более подробно о предметах, которые вполне успешно можно использовать в качестве оружия, будет рассказано ниже. Пока же будет достаточно лишь упомянуть о том, что

даже легкие порезы острым предметом, как правило, делают противников значительно менее агрессивными. Причина этого в том, что многие, как это ни странно, боятся вида крови.

Однако далеко не всегда драка может происходить на улице, в темном сквере. Например, вы можете сидеть в ресторане или кафе, и к вам подойдет здоровый амбал и предложит «выйти и поговорить». Разумеется, на улице вас уже будут поджидать его дружки. В этом случае начинать драку в кафе, к тому же первым, глупо, выходить на улицу – опасно, а отказ также может ни к чему хорошему не привести. В этом случае один из вариантов вашего поведения может быть таким: спокойно встаньте и пройдите за приглашающим на улицу, а по дороге резко нанести ему удар в шею или в основание затылка (об уязвимых зонах на теле человека также будет рассказано ниже). Как правило, окружающие ничего не успевают понять, чем вы можете воспользоваться. Достаточно просто склониться над бывшим противником и начать кричать: «Вызовите врача, человеку стало плохо!», – после чего вернуться на свое место.

Не стоит переоценивать свои силы, даже если вы занимались каким-либо видом боевых единоборств. Как правило, уличная драка не имеет ничего общего с тренировочным боем в зале.

Если же противников несколько и они окружили вас, рекомендуется постараться первым вывести из строя самого

опасного из них. Однако не нужно слепо следовать этому или любому другому совету, данному в этой книге. Иногда удобнее атаковать того, кто ближе.

# Ведение боя

Если вам не удалось закончить его мирно или убежать и вы все же ввязались в драку, у вас есть два способа ведения боя: нападение и защита. Однако многие вспомнят поговорку: «Лучшая защита – это нападение». Иными словами, в драке всегда, даже если вас приперли к стене (что само по себе не является такой уж плохой позицией, так как у вас защищена спина, нужно стараться продолжать нападать, чтобы деморализовать противника, а не просто защищаться от ударов, потому что в этом случае у вас очень мало шансов выйти из драки победителем.

Например, если противник находится на большом расстоянии, можно попробовать кинуть в него камень, если очень близко – укусить или поцарапать. Однако укус должен быть не символическим, а самым настоящим: в идеале, его результатом должно быть откушенное ухо или нос. Не нужно бояться использовать приемы, которые могут показаться недостойными: уличная драка не имеет ничего общего с рыцарским поединком.

Вообще, защищаясь от нападения, лучше вести себя как можно более агрессивно. «Давайте вспомним такое неприятное существо как крысу. Насколько крыса уступает взрослому человеку по массе и силе? Видимо, раз этак в сто. Тем не менее, никто не желает связываться с крысой без крайней

необходимости. Почему? Да потому, что она активно сопротивляется попыткам пришибить ее чем-нибудь. Крыса ловко уклоняется от ударов, а когда ее загоняют в угол, отважно бросается в атаку. Острыми зубами она впивается в руку или, хуже того, прямо в лицо. Человек в ужасе отшатывается... и терпит позорное поражение. В таком случае, что толку от его превосходства в оружии, силе и габаритах? А кто мешает вам действовать подобно крысе? Тем более, что разница в силе и массе вряд ли будет больше, чем в два раза. Острые же зубы вполне можно заменить каким-нибудь предметом», – пишет А. Е. Тарас в книге «Боевая машина».

Для того чтобы чувствовать себя на улице более или менее уверенно, необходимо все же иметь навыки ведения боя. Для этого необходимо время от времени устраивать тренировки с друзьями, причем не в спортивном зале, в удобной обуви и одежде, а на улице, в повседневной одежде, в условиях, приближенных к естественным.

Однако возможно, что вам повезло, и у вас вдруг кстати оказался с собой нож. Ни в коем случае не следует стараться направить его в живот или в горло противника. За смерть противника придется отвечать. Вас могут даже обвинить в том, что это вы напали на него с целью ограбить. Поэтому лучше стараться направлять свой удары таким образом, чтобы повредить руки или ноги противника. Если вы выведете из строя его руки, он не сможет продолжать нападать на вас,

а если ноги – можно спокойно покидать место драки, погони не будет.

Как бы то ни было, с оружием или без него, нужно постараться причинить противнику как можно более сильную боль, например ударить в глаз (еще лучше – выбить его), по ребрам, по половым органам, сломать палец. Сильная боль заставит любого человека забыть обо всем, кроме своих ощущений. Через несколько секунд он сможет справиться с болью и взять себя в руки, но эти секунды очень важно использовать для атаки. Как правило, в этот момент можно быстро закончить бой 2–3 ударами. Необходимо также более подробно рассмотреть дистанции ведения боя. Можно выделить три дистанции дальнюю, среднюю и ближнюю, – а можно и больше. Так, можно выделить дистанции в зависимости от того, какое используется оружие:

- первая – на расстоянии выстрела из пистолета, метания камня, ножа, бутылки, другого тяжелого предмета. В этом случае главное – вовремя уклониться от линии атаки вправо, влево или вниз, то есть отпрыгнуть в сторону, присесть, перекувыркнуться;

- вторая – на расстоянии удара цепью или шестом. Защита, как правило, аналогична защите на первой дистанции;

- третья – на расстоянии удара короткой палкой или ногой. В качестве защиты следует выполнять нырки под атакующую ногу, блоки или удары по ней;

- четвертая – на расстоянии удара кулаком, «розочкой»,

ножом, кастетом, осколком стекла, другим предметом, который можно зажать в руке. Защита аналогична защите на третьей дистанции;

– пятая – на расстоянии удара головой, локтем, коленом. Считается наиболее безопасной. Для защиты необходимо еще более приблизиться к противнику, тогда он не сможет вас ударить, после чего можно переходить в атаку – ударить пяткой в голеностопный сустав, укусить, оцарапать противника, ударить головой и т. д.;

– шестая – вплотную (борьба в обхвате). Поведение аналогично поведению на пятой дистанции;

– седьмая – лежа. Защита заключается в быстром перекачивании, можно также атаковать противника ногами. Однако для того, чтобы вести бой в позиции лежа, необходим опыт.

Если дистанция велика, не нужно стараться сократить ее. Не давая противнику приблизиться, можно бросить в него камень, а если это его не остановит – второй и третий.

В процессе боя, особенно если вас атакует несколько противников, необходимо постоянно маневрировать таким образом, чтобы никто из них не смог зайти к вам в тыл и, желательно, чтобы лишь один из противников мог иметь возможность вступить с вами в бой. Можно постараться забиться в щель между гаражами. Маневрируя, можно делать резкие движения, быстро менять направление движения на про-

тивноположное, чтобы запутать нападающих. Нужно постараться зайти в тыл одному из нападающих, в этом случае его можно будет использовать в качестве щита.

Выше говорилось, что в некоторых случаях удобнее прижаться спиной к стене. Это так, однако ни в коем случае нельзя позволять противникам загонять вас в угол. Обороняться в нем будет значительно труднее.

Передвигаясь, нужно постоянно держать равновесие тела. Ни в коем случае не следует пытаться подпрыгивать на носках. Передвигаясь, продолжайте атаковать противников, при этом каждая ваша атака должна быть не ложной, не отвлекающей, она должна достигать своей цели. В этом одно из существенных различий драки и спортивного боя. Ложные атаки, призванные запутать противника, на самом деле могут запутать и, что хуже, лишить сил вас. Главное – не красота боя, а результат.

Даже если вам кажется, что бой складывается не в вашу пользу, не пытайтесь сдаться на милость победителя, просить пощады. Наоборот, необходимо до последнего демонстрировать противнику свою уверенность в скорой победе. Бывали случаи, когда это помогало действительно одержать верх.

Отвлекать нападающих можно, но лучше делать это не ложными выпадами, а взглядом. Например, вы смотрите на руку противника, в которой он зажал нож, он думает, что вы сейчас постараетесь нейтрализовать ее, и в эту секунду вы

неожиданно наносите удар ногой по его колену.

Во время боя необходимо учитывать и использовать каждую мелочь. Например, если рядом находится яркий источник освещения, нужно постараться переместиться таким образом, чтобы он оказался у вас за спиной и слепил глаза противнику.

Если драка происходит на краю тротуара или у бордюра (скамейки), нужно резко толкнуть в его сторону противника в расчете на то, что он потеряет равновесие.

Используя все вышесказанное, можно сделать вывод: ввязавшись в драку, нужно выбрать удобный момент и атаковать противника на поражение, стараясь повредить конечности или другие части тела, чтобы как можно быстрее лишить его возможности и желания продолжать.

## Окончание боя

Главное – не затягивать драку, даже если вам удалось перехватить инициативу, и не стремиться добить противника, особенно если он перестал сопротивляться. После того как появилась возможность продолжать свой путь, нужно сразу же этим воспользоваться. Для этого необязательно обезвреживать всех нападающих, иногда достаточно просто вырваться из окружения.

# Закон о самообороне

Ранее самооборона считалась допустимой только в том случае, если не было превышены ее пределы. Иными словами, если нападающий безоружен, то и вам не разрешалось использовать оружие.

В 2002 году в закон была внесена поправка. Теперь он читается таким образом:

## *«Статья 37. Необходимая оборона»*

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны.

2. Право на необходимую оборону имеют в равной мере все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения. Это право принадлежит лицу независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

3. Превышением пределов необходимой обороны признаются умышленные действия, явно не соответствующих характеру и степени общественной опасности посягательства.

## *Статья 39. Крайняя необходимость*

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда».

# Глава 2

## Психологическая подготовка

*Только сила духа определяет безупречного воина  
Покорять собой страх – это его искусство  
Встречая каждый новый день, как последний,  
воин не знает страха,  
Потому что ему нечего терять.  
Карлос Кастанеда*

Человек – существо социально активное, но отнюдь не всегда его активность позитивна. Иногда его движущее активное начало выливается в агрессию. Так происходят войны и столкновения между группами людей, так случаются элементарные драки между отдельными индивидами. Изначально человек был вынужден жить в жестоком мире, природа была сурова, небольшие племена людей жили в лесах, населенных свирепыми хищниками. Человек боролся за свою жизнь и выживание племени в целом. В этой борьбе, как это ни парадоксально прозвучит, ему помогал страх.

Страх сродни чувству самосохранения, и это вовсе не тот парализующий ужас, который делает человека беспомощным, превращает его в жертву. В первобытном мире особи, которые поддавались парализующему страху, не выживали, они быстро погибали, так как там, где другие под воздействием

страха начинали активно действовать, они пасовали перед обстоятельствами. Так происходил естественный отбор.

Человек учился сражаться, контролировать и преодолевать свой страх. Охотники и воины с юных лет овладевали этим искусством, ведь непосредственно от них зависело выживание человеческого сообщества. Уже в древности люди знали особенности этого глубинного чувства: испытывая страх, человек либо напрягает до предела все свои силы, либо теряется, а значит, проигрывает в поединке.

Страх – это сильная эмоция, переживание, возникающее при появлении угрозы как физическому существованию, так и социальному благополучию. Угроза может быть реальной или мнимой, но человек реагирует на нее, как на настоящую.

Страх имеет множество оттенков, все зависит от особенностей личности и от ситуации. Человек, испытывающий страх, может ощущать тревогу, неуверенность, опасение, испуг, отчаяние, панику, ужас. Когда переживание становится очень сильным, может наступить аффект – такое название получило особое состояние, сформировавшееся в процессе биологической эволюции как определенный «аварийный» режим, в который входит человек в экстремальной ситуации.

Индейцы доколумбовой эпохи уделяли много времени искусству войны. Многие племена не так легко покорялись, как это описывали европейцы.

Коренные жители американского континента были бесстрашны в бою, даже проигрывая в вооружении, они смело бросались на огнестрельное оружие. Но вот страх перед неведомыми животными бледнолицых (лошадьми) сыграл для них роковую роль. Вид всадника на коне вселял страх в воинов, они считали лошадей божественными созданиями и даже поклонялись им.

В состоянии аффекта разум полностью отключается, и человек совершает действия, не отдавая в них себе отчета. Впоследствии он может абсолютно не помнить, что он делал в течение нескольких секунд или минут, пока длилось это состояние. Однако сами эти действия чаще всего оказываются неэффективными, нерациональными в ситуации, которая требует осознанного подхода. Испуганные люди ведут себя порой непредсказуемо, но в общем их ощущения можно охарактеризовать примерно так: человек начинает дрожать, у него «сосет под ложечкой», ноги становятся «ватными», появляется ком в горле, сердце начинает колотиться, может появиться звон в ушах, дыхание перехватывает, по спине бегают мурашки, зрачки расширены, волосы встают дыбом. Человек может кричать, визжать, смеяться, плакать, икать. От страха человек может бежать сам не зная наоборот, стоять неподвижно, не в состоянии пошевелить ни ногой, ни рукой.

Существует несколько типов реакции человека, когда он испытывает страх. Психологи различают три состояния: ажитация, ступор, сумеречное сознание.

Ажитация проявляется во внешней реакции. Испуганный человек стремится спастись бегством, спрятаться, скрыться, не слышать и не видеть пугающего фактора. Человек может автоматически совершать действия защитного плана. Он закрывает лицо и тело руками, отшатывается от того, что пугает его, зажмуривает глаза, иногда прикрывает их ладонями, вытягивает голову в плечи, пытается заслониться чем-нибудь.

Между тем в организме человека в этот момент происходят гормональные изменения. В кровь поступает большое количество гормона адреналина. Он, в свою очередь, воздействует на кровь, которая в большом объеме приливает к органам опорно-двигательного аппарата. Наполненная адреналином кровь приливает к ногам, однако в это же время происходит ее отлив от других органов, в большей степени от головного мозга. Собственно, этим и объясняются беспорядочные и бестолковые действия напуганного человека. Он может метаться, бежать в совершенно неправильном направлении. Известны случаи, когда сильно напуганные люди прыгали с большой высоты только потому, что были дезориентированы по причине ажитации. Существует и другая двигательная реакция при ажитации, она обычно проявляется у людей со слабой нервной системой. У такого человека резкое повышение в крови уровня адреналина вызывает парализацию мышц. Эта реакция также обусловлена процессом эволюции: человек словно притворяется мертвым. Ведь хищники не станут питаться трупом, а на войне, во время

сражения, людям вообще некогда заниматься погибшими.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.