

Илья Мельников

Как выжить в экстремальных условиях



Илья Валерьевич Мельников
Как выжить в
экстремальных условиях
Серия «Бизнес-школа за 30 минут»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639865

Бизнес-школа за 30 минут. Как выжить в экстремальных условиях:

Аннотация

Популярно о поведении в экстремальных ситуациях.

Содержание

Как оценить экстремальные условия и найти из них выход	4
Как вести себя в экстремальных ситуациях, связанных с насилием	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Бизнес-школа за 30 минут

Как выжить в экстремальных условиях

Как оценить экстремальные условия и найти из них выход

Порой маловероятное стечение обстоятельств приводит к непредсказуемым последствиям, и может показаться, что человек стал игрушкой судьбы. Однако анализ происшедших событий показывает, что в большинстве случаев человек поступает не лучшим образом, не представляя возможных последствий своих действий. Одна из наших ошибок – переоценка своих возможностей, другая крайность – неуверенность в себе. Неосторожный, неуверенный и неподготовленный человек является потенциальной жертвой.

В экстремальных условиях надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход из безнадёжной ситуации. Давно были сформулированы правила личной безопасности:

предвидеть,
по возможности избегать,
при необходимости действовать.

Чтобы предвидеть опасность необходимо знать и учитывать факторы риска, сопровождающие жизнь. Пока не будем рассматривать опасности естественного происхождения (землетрясения, пожары, наводнения и т.п.), а остановимся на опасностях связанных с насилием.

Как вести себя в экстремальных ситуациях, связанных с насилием

К опасностям, связанным с насилием, надо быть всегда готовым, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Пока человек находится в привычной для него обстановке, его поведение носит обычный характер. Но как только он попадает в сложное или опасное положение, с ним могут происходить порой самые невероятные вещи.

В экстремальных условиях многократно возрастают психологические нагрузки, меняются поведенческие реакции, снижается критичность мышления, нарушается координация движений, понижаются внимание и восприятие окружающей действительности, меняются эмоциональные реакции. У многих страх перед насилием намного выше реального риска подвергнуться нападению. На почве страха появляется чувство тревоги, трепета, которые могут перерасти в ужас с его физическими последствиями: слабость, неподвижность или паническое бегство. Такое состояние затрудняет поиск выхода из экстремальных ситуаций, вызывает безнадежность и отказ от активного сопротивления, от борьбы за свою жизнь.

При реальной угрозе возможны следующие формы реакции на нее:

утрата контроля над собой, дезорганизация поведения;
резкое торможение активных действий;
повышение эффективных действий, быстрое принятие
решений.

Первым шагом к решению проблемы (угроза применения
силы, физическое нападение, шантаж) является правильная
оценка ситуации.

Если вы столкнулись с угрозой физического насилия,
прежде всего, нужно определить, насколько она реальна и
можно ли ее избежать.

Если вас остановил преступник, избегайте мгновенно ре-
агировать на это насильственными действиями, особенно ес-
ли он вооружен. Это не тот случай, чтобы рисковать жиз-
нью. Лучший способ – не сопротивляться. Практика пока-
зывает, тот, кто подвергается нападению, имеет больше шан-
сов выжить, если признает за преступником его превосход-
ство. Такая покорность для многих не является естественной
чертой, но прежде, чем предпринять какие-либо действия,
лучше взвесит свои реальные возможности и возможные по-
следствия. Сами преступники в ситуациях явного превос-
ходства над ними ведут себя покладисто.

Однако для принятия обоснованного решения необходим
не только анализ ситуации, но и тщательная оценка напада-
ющего.

Лиц, от которых исходит угроза нападения или шантажа,
классифицируют по следующим большим группам:

психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;

психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии

алкогольного или наркотического опьянения;

люди с патологическими отклонениями в психике.

Люди, имеющие специальную подготовку, физически развиты, имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, хорошо двигаются, все время смотрят на партнера, замечая малейшие изменения в его поведении.

Оценка внешних данных противника очень важна, так как не исключено, что через короткое время вам придется иметь дело с правоохранительными органами, а им любая замеченная вами мелочь может пригодиться. Насколько позволяют время и условия, обратите внимание на рост нападающего, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей. Обратите внимание, во что он одет, есть ли у него особые приметы: родинки, шрамы, наколки, физические изъяны; как он говорит, жестикулирует и т.д.

Если человек, угрожавший вам, звонил по телефону, то следует обратить внимание на характер звонка – местный или иногородний, как человек представился: сразу же повел речь о существе дела, не спросив, с кем разговаривает, или же в начале уточнил, с кем говорит. Характеристика его речи – быстрая или медленная, внятная или не очень, наличие за-

икания, акцента или каких-то других особенностей произношения. Голос – громкость, тембр, хриплый, мягкий, нетрезвый. Манера говорить – спокойная, уверенная, связная, бессвязная, неторопливая, торопливая, пристойная, непристойная, озлобленная, эмоциональная, бесцветная.

Наличие шумов, сопровождающих разговор, – другой голос, который подсказывает, что говорить позвонившему, тишина или сильный шум, звук транспорта (поезд, метро, самолет, автомобиль), шум станков, пишущих машинок, телефонных звонков, музыка, шум улицы.

По окончании разговора сразу все запишите, не надейтесь на свою память. В экстремальных условиях и в волнении она часто подводит. Ваши данные могут помочь правоохранительным органам. Никакие искажения не помогут шантажисту голос замаскировать. Специалисты по фоноэкспертизе могут даже дать примерные сведения о возрасте человека, уровне образования, некоторых чертах характера, месте рождения.

Вступая в общение с человеком, который вам угрожает, обратите внимание на степень его агрессивности. Направлена ли она против вас лично или это агрессивность общего характера, то есть направлена на вас просто как на объект, над которым ему поручено произвести насилие. Исходя из обстановки, попытайтесь все же оценить, насколько вероятность физического воздействия или вас пробуют попугать.

Важно определить и эмоциональное состояние нападаю-

щего, так как от этого зависит быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним, возможность избежать наступления нежелательных для вас последствий.

Как по внешним признакам определить, какие эмоции испытывает, угрожающий вам человек?

Страх – иногда можно столкнуться с ситуацией, когда человек угрожающий или нападающий на вас, сам испытывает страх. Такое случается нередко. Вероятнее всего такого рода ситуация еще не стала привычной для угрожающего вам, и он, сам не зная, чем для него лично может она закончиться, испытывает страх.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног, тремор на зубах можно не только видеть, но иногда и слышать. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренних уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза широко раскрыты, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте и воспринимается как бегающий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то, что в помещении или на улице довольно комфортная температура. Пот можно увидеть на лбу,

над верхней и под нижней губой. Потеет шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает пот вытирать. На лице появляется бледность.

При страхе могут происходить заметные изменения в голосе и речи. Громкость голоса снижается и может доходить до еле слышимого шепота. Могут происходить резкие изменения в темпе речи: паузы между слогами, словами, фразами. Часто эти паузы заполняются междометиями, словами-паразитами, ненормативной лексикой. Но для того, чтобы это установить, необходимо знать, как говорит этот человек, когда находится в нормальном состоянии. Если вы видите и слышите его впервые, можно ошибиться.

Гнев нередко можно наблюдать при агрессивном поведении. Степень внешнего проявления этой эмоции может послужить для вас своеобразным индикатором агрессивности нападающего. Поза принимает угрожающий характер, мышцы напряжены. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время смотреть на вас, взгляд их угрожающий. Ноздри расширяются, крылья ноздрей вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что видно стиснутые зубы. Лицо может бледнеть или краснеть. Иногда можно заметить как по нему пробегают судороги.

Резко повышается громкость голоса. Разгневанный человек может перейти на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза сужаются. При сильном гневe человек выглядит так, словно вот-вот

взорвется.

Речь с нотками угрозы, "сквозь зубы", перемежается матом. При гневe человек ощущает прилив силы, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен.

Презрение – в отличие от гнева презрение редко вызывает импульсивное поведение угрожающего вам человека, но, может быть, именно поэтому он более опасен. При презрении голова поднята вверх, и, даже если человек ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что презирающий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций несет еще большую опасность.

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.