Страх. Психология выживания.

> Властвуй над своим разумом или он будет властвовать над тобой.
>
> Гораций

Выживание на 90 процентов зависит от психологии. Когда заканчиваются дрова, уже неважно, сколько книг по выживанию вы прочитали. Если вы проявите душевную и эмоциональную слабость во время экстремальной ситуации, то вы пропадете.
Все живые клетки немедленно реагируют на каждую вашу мысль и каждое ваше ощущение.

Страх, тревога, замешательство, гнев, раздражение, разочарование, неудовлетворенность, депрессия, смятение, тоска и одиночество – распространенные реакции на стрессовое состояние в чрезвычайной ситуации. Все они будут стремиться лишить вас надежды, вынуждая вас сдаться и перестать бороться за жизнь.

Одиннадцать необходимых элементов выживания.

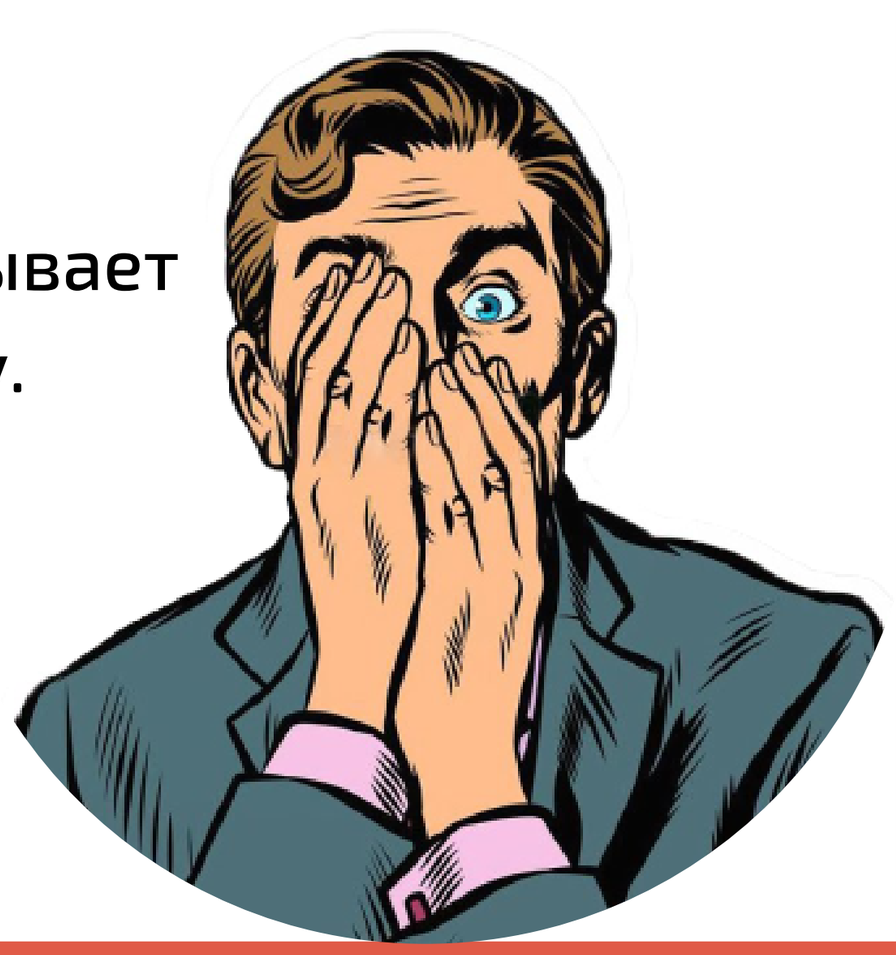
Хотя и довольно общий по своему формату, данный список выделяет навыки и умения, которыми должен обладать любой тренированный человек, проводящий много времени в условиях дикой природы.

1. Позитивное отношение.
2. Топливо для костра ⟶ пища.
3. Соответствующее гидратирование ⟶ вода.
4. Возможность оставаться в тепле и сухости ⟶ одежда.
5. Возможность обсохнуть ⟶ убежище.
6. Способность согреться ⟶ огонь.
7. Понимание, куда ты движешься ⟶ навигация.
8. Знание окружающей среды ⟶ погода.
9. Возможность привлечь помощь ⟶ сигнализация для спасения.
10. Возможность получить помощь ⟶ набор для оказания первой помощи.
11. Возможность получить физиологическое и психологическое восстановление ⟶ полноценный сон.

Страх

Какое влияние на ваше тело оказывает страх:

1. Суженные малые кровеносные сосуды.
2. Расширенные зрачки.
3. Учащенный дыхательный ритм.
4. Повышенное потоотделение.
5. Учащенный сердечный ритм выбрасывает адреналин в циркулирующую систему.
6. Пищеварение замедляется.
7. Потеря контроля над кишечником.
8. Кровь приливает к крупным мышечным группам.



Физиологические реакции на стресс могут быть разделены на четыре решающих фактора для человека в ситуации выживания:

1. Страх тормозит ваш обменный процесс. Ваше тело вырабатывает тепло, сжигая калории из пищи, которую вы едите. Переваривая пищу, наше тело вырабатывает энергию, которая может быть использована для обустройства пристанища, подачи сигнала о помощи или для разведения огня. Если этот процесс нарушен, то вашему телу становится намного труднее поддерживать среднюю температуру тела в холодную погоду. Таким образом, гипотермия может произойти намного раньше.

2. Страх нарушает ваше кровообращение. Занятия по обучению основным навыкам оказания первой помощи всегда подчеркивают важность элементарных знаний (дыхательные пути, дыхание и кровообращение). Ваша система кровообращения – это пример того, как ваше тело обеспечивает жизнедеятельность – доставляет кислород клеткам, удаляет ненужные отходы, поддерживает себя в тепле или охлаждает себя. В холодную погоду кровоток – это средство первостепенной значимости, с помощью которого ваше тело поддерживает свою периферийную температуру, что автоматически ограничивается реакцией вашей симпатической нервной системы на стресс! Ухудшение кровообращения ставит под угрозу вашу жизнь – как в холодном, так и в жарком климате. Вдобавок существует вероятность, что ваша система кровообращения будет повреждена в результате обезвоживания.

3. Страх снижает вашу трезвость суждений. Здравый смысл – это ваше средство номер один для предотвращения или улаживания чрезвычайной ситуации в самом начале. Неверные решения, без сомнения, являются причиной каждой отдельно взятой смерти от несчастного случая во внешней среде. Такие реакции, как ослабление слуха, резко суженное поле зрения,

нерациональное поведение, застывание на месте и неспособность трезво мыслить, рассматриваются как побочные явления стресса, в угрожающей вашей жизни ситуации. Причем вы можете расслабиться и успокоиться, направляя свою энергию прочь от факторов страха.

4. Страх ослабляет ваши точные и комплексные двигательные навыки. И хотя эти явления были обнаружены и задокументированы сотни лет назад, а официальные исследования проводятся с XVIII века, остается еще много непонятного для исследователей в вопросе, почему стресс ухудшает выполнение физических действий. Существуют три общих классификации двигательных (или моторных) навыков и умений – в зависимости от различной координации действий вашим телом. Это сложные, точные и комплексные двигательные навыки. Сложная моторика ответственна за совершение действий и задействует крупные мышечные группы тела, такие, как руки и ноги. Прыжки, бег, толкания и дергания – это несколько примеров к данному типу навыков. Точные моторные навыки направлены на координацию «рука – глаз», которая нам понадобится, например, чтобы вдеть нитку в иголку. Комплексные двигательные навыки обобщают целую серию движений, как, например, стрелять из лука, несясь галопом на лошади. Проблема в том, что точные и комплексные навыки очень быстро выходят из строя под влиянием стресса. Высокоточную деятельность, такую, например, как зажечь спичку, практически невозможно выполнить под психологическим давлением и физиологическим выбросом адреналина, таким образом, исключается выполнение любых задач, кроме самых простейших. И когда человек оказывается в сложной ситуации, он перестает думать и, вместо этого, зависит от «среднего» мозга (мозга млекопитающих).

Вырабатывайте навыки выживания до автоматизма, чтобы в экстремальной ситуации вы их выполняли не задумываясь.

Физические симптомы страха:

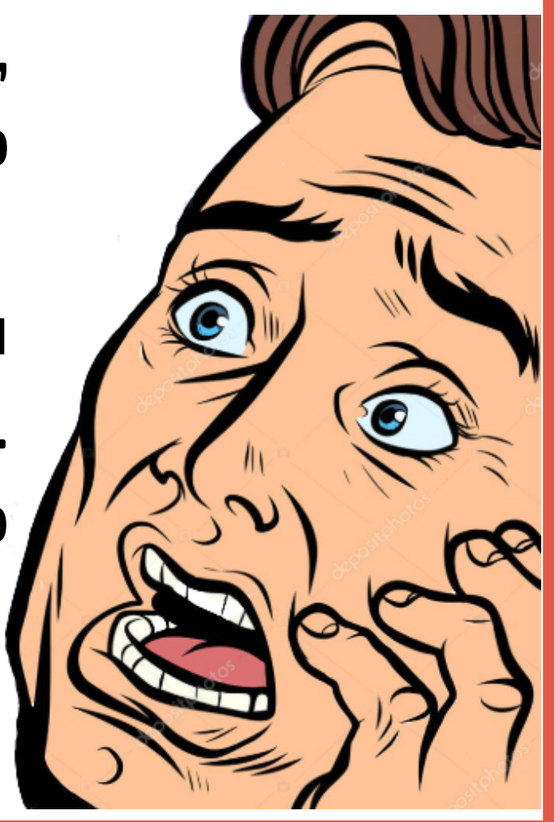
1. Учащенный сердечный ритм
2. Короткое дыхание
3. Скованность в груди и в горле
4. Пересохший рот, высокий голос, заикание
5. Повышенное мышечное напряжение, дрожь, слабость, влажные ладони, руки, ступни и подмышки
6. Расширенные зрачки
7. «Бабочки в желудке» (пустота), слабость и тошнота
8. Высокая чувствительность к шуму

Психологические симптомы страха:

- Шок, оцепенение, беспомощность
- Замешательство, забывчивость и неспособность сконцентрироваться
- Раздражительность, враждебность или податливость, ступор (остолбенение)
- Разговорчивость, за которой следует потеря речи
- Беспокойство
- Паника, бегство
- Ощущение нереальности происходящего, удаление от общества и деперсонализация
- Печаль, рыдания, вздыхание
- Зрительные и слуховые галлюцинации
- Нарушенный сон и аппетит

Что делать? Контролируем страх в себе самом.

1. Будьте готовы. Примите тот факт, что чрезвычайная ситуация может, в сущности, случиться и с вами, и соответственно распланируйте действия.
2. Тренируйтесь! Признать, что может случиться угрожающая жизни опасность, еще недостаточно. Выучите все, что можете, о выживании и о том, что может вытерпеть ваше тело, узнайте и почувствуйте, какие будут ваши реакции на страх.



Тренировка навыков на практике создает уверенность в себе и укрепляет позицию «я могу», относительно ваших возможностей выжить.

3. Не убегайте от страха. Когда вы напуганы, отступите на шаг от своего страха и просто понаблюдайте за ним. Игнорируйте побуждение анализировать, оценивать, критиковать, делать выводы или пытаться понять его. Шаг назад открывает эмоциональное пространство и снижает нагрузку затрачиваемой на страх энергии.

4. Отдавайте себе полный отчет в том, что вас окружает. Научитесь распознавать ранние предупреждающие знаки грозящей опасности. Приобретайте знания, чтобы уменьшить воспринимаемый страх перед неизвестным.

5. Оставайтесь конструктивно деятельным. Сохранение позитивной энергии очень важно, так что предпринимайте все, что можете, чтобы сделать вашу ситуацию комфортнее, устраняя трудности, которые поддерживают страх. Пока вы будете чем-нибудь заниматься, вы можете на время выкинуть из головы те страшные обстоятельства и почувствовать, что вы контролируете свою судьбу.

6. Контролируйте свое воображение. Придерживайтесь известных фактов, отделяя настоящее от вымышленного.

7. Приспосабливайтесь к окружающей вас среде. Приготовьтесь думать и действовать, как животное, без оценки ваших действий. До известной степени, если не можете победить страх, приноровитесь к нему. Разработайте планы Б, В и Г до того как они могут вам понадобиться.

8. Научите себя думать позитивно. Даже когда говорите сами с собой, старайтесь использовать позитивные заявления «я могу», такие как, например, «я могу выбраться отсюда» и «я могу спастись».

9. Займите позитивную позицию на выживание. Думайте в перспективе и заостряйте свое внимание непосредственно на цели быть спасенным.

10. Используйте специальные дыхательные упражнения, чтобы уменьшить сердечный ритм и снизить стресс.
11. Старайтесь относиться ко всему происходящему с юмором. Добрый юмор преображает жалкую позицию в сложной ситуации.

Контролирование страха в других

1. Станьте положительным примером. Поддерживайте спокойное состояние и контролируйте ситуацию, даже если вы этого не чувствуете; внушайте храбрость, надежду и желание не сдаваться.
2. Поддерживайте дисциплину. Работайте над установлением и поддержанием порядка и гармонии в группе в мягкой, но непреклонной манере. Выясните сильные стороны людей и поручайте им соответствующие задания в помощь группе. Поручение людям определенных заданий уменьшает чувство беззащитности и помогает им не думать о сложившейся ситуации, в то же время создавая ощущение контроля над своей судьбой.
3. Создайте позитивное лидерство. Будьте прямым, стойким, решительным, уверенным в себе, сострадающим, честным и с чувством юмора.
4. Будьте бдительны к проявлению ранних признаков страха в других людях, и, если обнаружите, сразу принимайте меры. Знание как люди в вашей группе реагируют на стресс и справляются с ним, бесценно. Будьте чувствительны к потребностям других людей и предлагайте любую возможную поддержку.

5. Поощряйте коллективную работу и взаимную поддержку с самого начала. Крепкая связь и поддержка всей группы для достижения успеха, требуется в экстремальной ситуации. Группа, которая вырабатывает и поддерживает позитивные умственные и эмоциональные отношения, объединяя все свои усилия на благо коллектива, – это чрезвычайно могущественная сила для того, чтобы остаться в живых.

«Те, кто сдались, погибли».
Даниэль Фернандес, один из 16 оставшихся в живых пассажиров обреченного уругвайского самолета, который в 1972 потерпел катастрофу в Андах..

СТОП

Хотя это и звучит банально, но способность оставаться спокойным и собранным является основой для развития позитивного образа мышления попавшего в сложную ситуацию человека. Это способность избавить себя от страха и паники, пытающихся овладеть вами, так как они обладают чрезвычайной силой, выводящей из строя ваш разум и тело.

СТОП – это часто используемое сокращение, которое можно найти во многих пособиях по выживанию.

С = Стой
Т = Трезво мысли
О = Обращай внимание
П = Планируй