

Глава 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА



Очевидец рассказывал о случае, который произошел с ним в 1977 г. во время схода снежной лавины.

Он спокойно возвращался с очередного ледника в долину, где располагался базовый лагерь. Ничто не предвещало опасности. Привычная торжественная тишина заснеженных горных вершин окружала человека. Он уже почти спустился в долину и вошел в сосновый лес, будто усыпанный неведомым великаном огромными каменными валунами, как вдруг до его слуха донесся далекий, странный, быстро нарастающий гул.

Этот человек хорошо знал местность, знал все лавино- и селеопасные участки и сразу же понял, что с гор идет лавина. И действительно, когда он огляделся, то увидел, что на фоне одной из горных вершин образовалось большое белое облако, которое, двигаясь прямо на него, увеличивалось на глазах. Первое, что он почувствовал, по его словам, — парализующий и леденящий душу страх. Но это состояние длилось недолго. Он молниеносно вспомнил то, чему его учили в институте: как нужно вести себя в подобных чрезвычайных ситуациях. Он мобилизовал волю и силы, быстро оценил местность и свои возможности на спасение, затем

сбросил с себя рюкзак и снаряжение, спрятался за ближайший самый большой валун, тесно прижавшись к нему, потому что лавина двигалась с такой скоростью, что убежать было бесполезно: первая же ударная волна сбила бы его с ног и раздавила о дерево и камни, тем более что снег нес с собой обломки скал. Таким образом, тот валун, за которым укрылся человек, послужил естественным барьером, смягчившим удар лавины. Когда самый сильный поток прошел, наш ученый позволил себе «оторваться» от своего камня и «поплыл» в снежной лавине, как по реке, постепенно выбираясь на поверхность, чтобы не задохнуться в толще снега. Все это время он сохранял хладнокровие и был начеку, стремясь избежать деревьев и валунов. В известной степени, можно сказать, что он «родился в рубашке», потому что редко кто, попав в лавину или селевой поток в горах, остается целым и невредимым. Но то, что ему «повезло», — во многом заслуга самого человека, потому что он оказался психологически сильным и тренированным.

9.1. Человек и стихия

В шестом классе вы познакомились с тем, что такое психика человека и какие большие возможности открываются перед теми из нас, кто знает, как она функционирует, и умеет управлять ею, особенно в опасных и чрезвычайных ситуациях, которыми так богата жизнь.

Вернемся к описанному происшествию и рассмотрим, какие особенности психических процессов, свойств и состояний помогли человеку спастись при сходе снежной лавины.

Прежде всего, разумеется, гибкость и скорость его мышления: он быстро оценил ситуацию, угрожающую его жизни, и местность с точки зрения возможностей укрытия.

Отсюда следует, что, когда человек предвительно знаком с приметами приближения любого стихийного бедствия (землетрясения, урагана, смерча, оползня, наводнения, снежной лавины), он прежде всего должен научиться быстро осмысливать, т. е. анализировать и оценивать происходящее. Из учебников и средств массовой информации вы получаете теоретические знания о признаках приближающихся опасных природных явлений,

о правилах безопасного поведения при их угрозе и во время их проявлений, характерных для вашей местности. Но чтобы быстро сообразить, что происходит в природе вокруг вас, и принять правильное решение о мерах предосторожности, надо тренировать свое мышление.

Все, что нас окружает, — это объективная действительность, т. е. существующая независимо от нас с вами. Все стихийные бедствия, которые могут нас поджидать, — это тоже объективная действительность. Поэтому важно не только выучить, какие явления в природе происходят той или другой стихии, но и суметь быстро «в мыслях связать» уже известные нам приметы с надвигающимся бедствием. Иными словами, установить связи и отношения этих примет с тем, что происходит вокруг на самом деле, и выбрать «умное», т. е. наиболее правильное в этой ситуации поведение.

Как правило, специальные метеорологические службы всегда заранее предупреждают о возможности природных катаклизмов по радио или телевидению. Но если даже по каким-либо причинам вы не получили такую информацию, то знания о приметах стихий, приобретенные в школе или от старших, должны помочь вам распознать приближающуюся беду. Психологически подготовленные люди умеют быстро и без паники справиться в этих ситуациях со страхом, волнением, тревожностью и противостоять опасности. Те же из нас, кто не умеет управлять своей психикой, чаще всего оказываются беспомощными перед надвигающейся стихией. Вспомните, что представляют собой страх и паника, которые, если им поддаться, парализуют волю и сознание человека, вызывают беспорядочное, неорганизованное поведение. В результате человек становится похож на загнанное животное, которое в конце концов само себя губит. Недаром древние мудрецы говорили: «Насколько человек побеждает страх, настолько он — человек».

Какие же люди по своим психологическим характеристикам лучше всего могут подготовиться к стихийному бедствию?

С одной стороны, это прежде всего подготовленные и поэтому чувствующие себя уверенно в жизни. С другой стороны, психологически тренированные: те, которые

постоянно работают над повышением своего внимания, развитием ощущений (зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых), над совершенствованием своей памяти, мышления, контролем за эмоциями и волей. Наука психология может предложить много упражнений по развитию у человека каждого из перечисленных качеств, важно только очень хотеть и осознавать необходимость заниматься не только физической культурой, но и психическим самосовершенствованием, потому что от последнего не в меньшей степени, чем от первого, зависит ваша возможность выжить в любых опасных условиях.

Опытные люди, живущие в тех районах, где часто бывают ураганы, могут даже по запаху воздуха определить надвигающуюся стихию. Но для этого надо иметь хорошо развитые обонятельные ощущения и наблюдательность.

Некоторые психологи утверждают, что окраска внешней среды по-разному влияет на поведение и эмоциональное состояние человека.

Исследования показали, что человек воспринимает цветное излучение окружающей среды не только осознанно, при помощи зрения (главную роль при этом играет его произвольная наблюдательность и внимательность), но и неосознанно, при помощи кожных рецепторов, так называемого кожного зрения. Эта неосознаваемая информация об окраске внешней среды (а накануне стихийных бедствий она приобретает оранжево-красные, фиолетово-синие и черные оттенки) сильно влияет на нашу умственную, двигательную, эмоциональную, психическую деятельность, затормаживая или возбуждая ее в зависимости от особенностей нашей нервной системы: мы ведь все очень разные.

Результаты этого исследования важны, потому что человек, прежде чем научиться управлять своей психикой, должен познать себя. Кстати, если вы находитесь в районе, подверженном действиям природных стихий, то, почувствовав необъяснимую подозрительную вялость, сонливость, тревожность или чрезмерное напряжение, возбужденность, посмотрите, не связано ли это с изменениями в окраске окружающей среды — возможными предвестниками надвигающейся стихии.

Итак, чтобы стихия не застала вас врасплох, надо знать метеорологические и геофизические особенности региона, в котором вы живете, а также признаки и приметы наиболее вероятных для вашего края стихийных бедствий.

Надо знать себя, т. е. особенности своего характера и темперамента, чтобы вовремя «дать самому себе команду» действовать собранно и умело, быстро и сосредоточенно, побороть свой страх.

9.2. Характер и темперамент

Вы, наверное, заметили, что вы и ваши друзья, школьные товарищи, по-разному реагируете, скажем, на школьный звонок. Одни все бросают и сломя голову бегут в класс, другие, если были заняты разговором или стояли в очереди в буфете, сначала все-таки договорят или купят желанный пирожок и только потом бегут на урок, а третьи, даже не успев ничего купить, все равно не торопясь, степенно возвращаются в класс.

Эти характеристики человека — быстро или медленно, импульсивно или степенно, в одиночестве или всегда в компании он говорит, ходит, над чем-то работает, доводя начатое до конца или бросая в середине дела — зависят от особенностей его нервной системы, или темперамента.

В психологии под темпераментом понимают характеристику человека со стороны интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний, зависящих от свойств нервной системы этого человека: силы, подвижности и возбудимости.

Условно выделяют ЧЕТЫРЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Сангвиник — человек уравновешенный, активный, подвижный, легко переживающий неприятности и неудачи, практичный.

Флегматик — человек с замедленными реакциями, невозмутимый, постоянный в своих чувствах, размеренный в действиях и речи.

Холерик — возбудимый, порывистый, несдержанный в эмоциях, с частыми сменами настроения, быстро горящий человек.

Меланхолик — человек со слабым типом нервной системы, очень впечатлительный, обидчивый, глубоко все переживающий, но способный тонко чувствовать и воспринимать больше информации, чем другие, отчего он и быстрее устает.

Попробуйте определить, к какому типу людей вы относитесь, но помните, что в жизни одни и те же люди в зависимости от ситуации могут вести себя по-разному. Например, когда вы увлеченно болеете за любимую спортивную команду, вы можете вести себя как холерик, т. е. прыгать, вскакивать с места, кричать, обнимать соседа или отчаянно ругать незадачливого игрока. В то же время, когда вы готовите уроки, понимая, что для вас это важно, вы можете выгладеть флегматиком. Однако экспериментально доказано, что в экстремальных ситуациях или когда приходится долго заниматься одним делом, преобладающий тип темперамента обязательно начинает играть главную роль.

Например, в условиях приближения любого стихийного бедствия холерик начнет лихорадочно метаться и суетиться, а если не сможет взять под контроль проявления своего темперамента, то, скорее всего, поддастся панике. Меланхолик наверняка впадет в глубокое уныние и начнет представлять возможные страшные картины того, что может произойти. Это может помешать ему принять правильное решение. Флегматики из-за своей заторможенности чаще всего недооценивают опасность, что также вредно для обеспечения безопасности. Сангвиник, скорее всего, сумеет быстро побороть свой страх и даже найдет в себе силы подшутить над происходящим. Но ему может не хватить чуткости к ближним. Разумеется, если вы будете тренировать свою волю (решительность, настойчивость, управление своими эмоциями, настроением) и психические процессы (внимание, ощущения, восприятие, память, мышление и речь, воображение), то вы сможете в чрезвычайной природной ситуации преодолеть особенности своей нервной системы.

Таким образом, проанализировав свои поступки, настроение, отношение к учебе, к себе, к другим людям и к опасности, вы можете предположить, чего ожидать от

себя в условиях приближающейся опасности. Но этого еще недостаточно, чтобы психологически подготовиться к встрече с опасностью: надо обратить внимание на свой характер.

В основе характера человека лежит его темперамент, но последний дан нам от природы, а характер — это то, за что мы ответственны сами. Чем мы старше, тем в большей степени формируются нашего характера зависят от нас самих.

Отсюда следует, что если при любой, даже самой незначительной опасности вы привыкли (т.е. испытываете потребность) постоянно прятаться за чью-то спину (папину, мамину, брата, сестры, друга), то, значит, у вас вырабатывается несамостоятельный характер. В случае опасности, когда никого не окажется рядом, он может вас подвести. Учитесь принимать решения и грамотно действовать сами, советуясь вначале с более опытными и знающими людьми.

В американском кинофильме «Приключения «Посейдона» (название корабля) рассказано о корабле, совершавшем круиз и попавшем в чрезвычайную ситуацию. Он был поврежден, перевернулся вверх дном и стал тонуть.

Однако у команды и пассажиров еще оставалось время передать сигнал SOS и попытаться выбраться из перевернувшегося корабля: вдруг заметят спасатели и подберут их. Корабль был очень большим, и, чтобы выбраться из него, надо было преодолеть множество отсеков, коридоров и других помещений, а главное, не заблудиться в них. Один из героев фильма, мальчик десяти лет, подвижный, желанием узнать как можно больше обо всем (черта характера — любознательность), изучил корабль, заметил и запомнил, что и где находится (наблюдательность), и в условиях стихийного бедствия не испугался, не растерялся (собранный, сосредоточенность), а стал помогать взрослым в поисках путей к спасению.

Любые чрезвычайные ситуации природного или техногенного характера страшны прежде всего тем, что они, как правило, внезапны. Двадцатый век и начало нового столетия богаты такими происшествиями в разных частях планеты и нашей страны. Тем не менее в значитель-

ной мере вы можете помочь себе выжить, если противопоставите чрезвычайным ситуациям свои знания, умения, силу воли, характера и способностей.

9.3. Психологические особенности поведения человека во время стихийного бедствия

В наше время высокого уровня развития техники средства массовой информации рассказывают нам о разного рода стихийных бедствиях и их разрушительных последствиях.

В феврале 1998 г. в Краснодарском крае произошло сильное наводнение из-за ранней оттепели. Во многих деревнях были разрушены дома, хозяйственные постройки. Вода залила пахотные земли, сделав их непригодными для весеннего сева. Люди горестно сетовали, что власти края вовремя не предприняли мер по защите от наводнения. Бедствие застало всех врасплох, потому что наводнение произошло на месяц раньше обычного срока и было гораздо интенсивнее, чем обычно.

Давайте посмотрим на этот случай с психологической точки зрения.

Наводнения в этом регионе бывают каждый год и всего лишь на месяц позже. Значит, эта стихия — не novità в этих краях, и люди, живущие здесь, могли бы преодолеть свою беспечность и быть психологически готовы к действиям в сложившихся условиях.

Известно, что если человек заранее подумал обо всем, сам настроился на возможность тех или иных событий, то обязательно за этим последуют и его действия по приспособлению к этим событиям. Когда они происходят, такой человек чувствует себя увереннее и спокойнее.

Известно, что страх овладевает прежде всего людьми, предрасположенными к беспокойству, тревожно реагирующими на окружающий мир. При стихийных бедствиях это проявляется с особенной силой и во многом зависит от характера и типа темперамента человека.

Однако при достаточно сильной угрозе жизни и здоровью человек любого темперамента может в той или иной степени переживать приступы паники. Вот ее ха-

рактерные признаки: невозможность вдохнуть полной грудью или помутнение сознания; бешеное сердцебиение; дрожь всего тела; сильное потоотделение; удушье; рвота или расстройство желудка; онемение или покалывание в теле; нереальное восприятие происходящего, тепло словно не ваше; боль или давящее чувство в груди; ощущение, что вы вот-вот умрете или умираете; кажется, что вы сходите с ума.

Другие признаки тревожного состояния, которые порождены текущей ситуацией и проходят быстрее: взвинченность (человек на грани срыва), человек легко пугается, не может сосредоточиться или вообще отключается; плохой сон, бессонница; напряжение и боль в мышцах; быстрая утомляемость.

Со всем этим вполне можно справиться. Надо только научиться расслаблять мышцы лица, конечностей и всего тела, правильно дышать и внушать себе желаемые состояния. Для этого вспомните и повторите специальные упражнения, которым вас обучали в шестом классе.

9.4. Психологические особенности поведения человека после стихийного бедствия

Разрушительная сила стихийных бедствий бывает так велика, что даже видавшим виды, закаленным, психологически тренированным людям подчас бывает трудно справиться со своими эмоциями и чувствами. Однако, как показывают практика и специальные исследования, людям, знающим, каким может быть психическое состояние человека после пережитого стихийного бедствия и как оно может выражаться в поведении и речи, легче выходить из стрессов.

В декабре 1988 г. в Армении в городе Спитак произошло сильнейшее, до тех пор невиданное по разрушительным последствиям землетрясение. Население оказалось ни организационно, ни психологически не подготовленным к тому, что в их городе может такое произойти. После этого печального события на место происшествия, кроме спасателей, выехали психологи из

Москвы для оказания помощи по выводу пострадавших из негативных психических состояний, которые ими овладели после страшного кошмара.

Психологи описали позднее формы поведения детей на разных стадиях эмоционального потрясения.

В первую-вторую неделю после катастрофы для детей всех возрастов (дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного) было типично резкое движение или бегали без всякой видимой цели; размахивали руками; издавали непонятные звуки, что-то выкрикивали, восклицали, смеялись; возбужденно без смысла толкали друг друга и отвлекались; становясь агрессивными, начинали горько плакать; по незначительному поводу начинали горько плакать. Казалось, они вот-вот упадут от перевозбуждения и усталости, но при этом не могут организовать себя и успокоиться.

Вторая типичная, но менее распространенная форма ненормального поведения — ступор, т. е. такая реакция на стресс, которая проявляется в форме обездвиженности, оцепенения. Ребенок, находящийся в ступоре, сидит или стоит неподвижно, ссутулившись, скорчившись, взгляд устремлен в никуда.

В течение четвертой и пятой недель после катастрофы психологи наблюдали у большинства детей вялость, желание полежать в кровати, расстройство сна, потерю аппетита, раздражительность. Нередко среди детей вспыхивали драки. Некоторые падали в обморок от головокружения, глядя на движение веток высоких деревьев.

Отмечали и истерические реакции. Так, один десятилетний мальчик постоянно травмировал заживающую на его ноге рану, полученную во время землетрясения, чтобы окружающие все время оказывали ему внимание.

Такие реакции могут быть присущи и людям, пережившим другие виды стихийных бедствий.

Если рядом нет профессиональных психологов, собственных помочь людям вернуться к нормальному самочувствию и поведению, они должны попробовать сделать это сами.

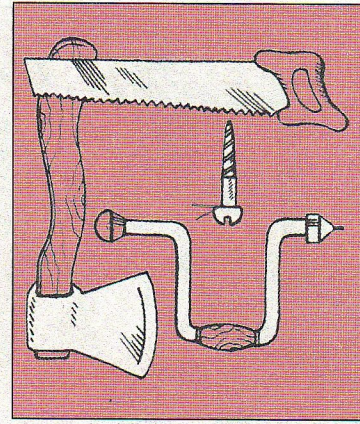
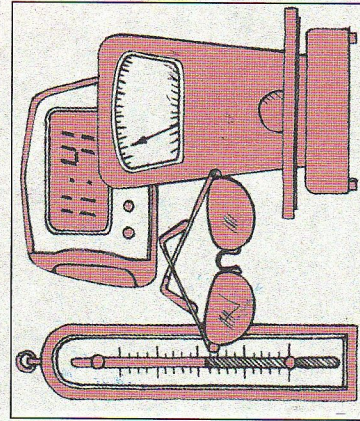
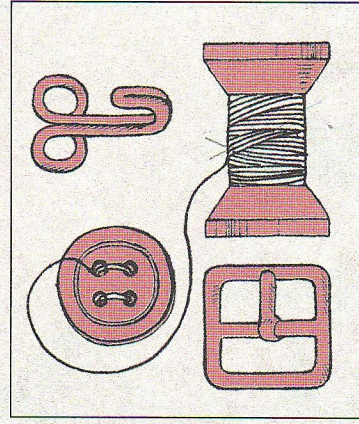
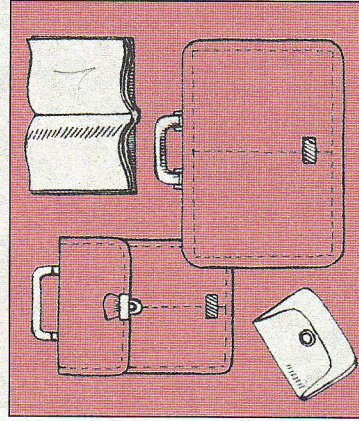
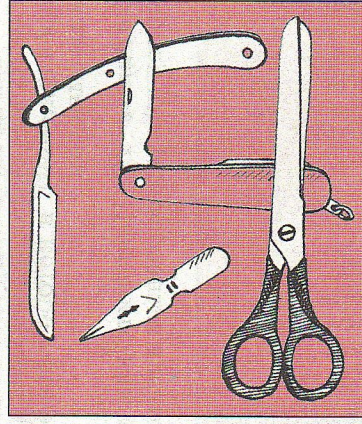
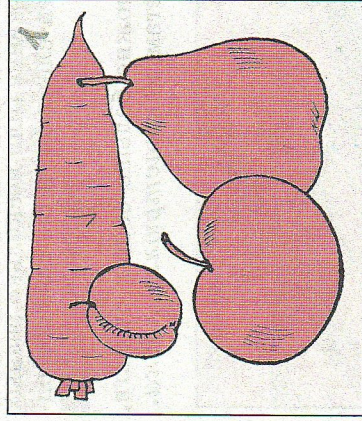
Чтобы легче справиться со своими чувствами и эмоциями, нужно:

- стараться не оставаться в одиночестве или в окружении людей, находящихся в таком же психическом состоянии; желательнее проводить как можно больше времени в компании тех, кто легче перенес катастрофу;
- как можно больше заниматься совместной работой, играми, рисовать, заниматься спортом, музыкой, мастерить что-нибудь, стараясь быть все время в окружении других людей;
- детям всех возрастов желательно окружать себя любимыми игрушками или другими предметами, читать любимые книги, обсуждать их друг с другом;
- заниматься психологическими упражнениями по тренировке своей воли и эмоциональной устойчивости.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое психологическая тренировка?
2. Что говорит наука психология о мышлении и какова его роль в психологической подготовке к чрезвычайным ситуациям природного характера?
3. Что понимают под темпераментом и характером?
4. Дайте характеристики основным типам темперамента.
5. Как может проявляться темперамент человека во время стихийных бедствий?
6. Какими признаками характера характеризуется приступ паники у человека любого темперамента?
7. Какие признаки характеризуют тревожное состояние человека?
8. Каким образом можно справиться с приступом паники и состоянием тревоги?
9. Каково значение психических познавательных процессов человека для преодоления негативных психических состояний до, во время и после стихийного бедствия?
10. Дайте характеристики разных форм поведения детей (резкое двигательное возбуждение, ступор, истерическая реакция) после стихийного бедствия.
11. Какие действия следует предпринять, чтобы справиться со своими чувствами и эмоциями и вернуться к нормальному состоянию?

Задание 15. Посмотрите на рисунок. Здесь в каждом квадрате изображено по несколько предметов. Какие-то из них можно объединить в одну группу, а какие-то к этой группе не относятся. Объясните, по каким признакам вы объединили те или иные предметы в одну группу.



Найдите в каждом квадрате изображение лишнего предмета

Свои способности обобщать уже известную информацию и оценивать новую, особенно угрожающую жизни и здоровью, вы можете тренировать, пользуясь специальными упражнениями.

Задание 16. Составьте из слов *дети, ветер, книга, ураган, смелость, солнце, дом* предложение (или несколько разных предложений), в котором все эти слова были бы связаны одним смыслом.

Задание 17. Напишите как можно больше общих свойств, присущих таким разным предметам, как *кастрюля* и *лодка*.

