Федеральное агентство по образованию

ГОУ СПО «Российский государственный профессионально педагогический университет»

Филиал РГППУ в г. Березовский

Реферат: «Поведение человека в аварийных ситуациях»

### Дисциплина: БЖД

Выполнил: студент

группы 401-ОТ

Курилчик И.В.

Проверил:

Сименков М.П.

2009

**Введение**

Очень часто в сложных и порой самых неожиданных ситуациях нам приходится рассчитывать в первую очередь на самих себя.

Каждая из минут в экстремальных обстоятельствах - решающая. И если знать, что надо делать, а чего не делать ни под каким видом, да к тому же не позволять заставать случаю себя врасплох, за эти минуты ситуацию можно разрешить в свою пользу. Такое умение выживать, я думаю, можно легко назвать «личным иммунитетом безопасности». По некоторым сведениям в России этот иммунитет в несколько раз выше, чем в развитых европейских странах. Экстремальные ситуации слишком разнообразны, и, несмотря на все сведения и рекомендации, решения всякий раз приходится принимать самостоятельно.

Очень важно знать как тех или иных ситуаций избежать! И в медицине, и в пожарной безопасности и в антикриминальной защите такое понятие, как «профилактика», остаётся самым надежным средством, как бы это не показалось кому-то банальным.

Известный путешественник и человек специалист по выживанию человека Яцек Паокевич (Италия) сформулировал эту методику следующим образом:

Предвидеть опасность.

По возможности, избегать её.

**СТРАХ**

Страх — естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью. Нельзя однозначно утверждать, что в аварийной ситуации страх только вредит или только приносит пользу. Одно и то же действие, совершённое под влиянием чувства страха, в одном случае может спасти человека, в другом — ускорить его гибель.

При взрывах, землетрясениях, столкновениях транспортных средств и при других неожиданно возникших опасностях чувство страха может возникнуть мгновенно. В любом случае в момент аварии или осознания аварии как свершившегося факта чувство страха достигает своего апогея.

Поведенческие реакции на опасность у каждого человека индивидуальны и в различных ситуациях могут проявляться различно. Для людей, оказавшихся в аварийной ситуации, наиболее характерны несколько типов поведения.

Первый можно условно определить как пассивный. При встрече с опасностью человек испытывает чувство полной растерянности. Ясно осознавая опасность, он тем не менее не знает, что предпринять в данный момент, чтобы не усугубить своё положение, и совершает беспорядочные, бессмысленные движения.

В сознании мелькают десятки вариантов действия, но, ни один не кажется единственно верным. В такой критический момент многое зависит от руководителя группы. Бывает, достаточно громко и чётко дать соответствующую команду, указать человеку его место, определить его действия — и растерянность проходит.

Мгновенный испуг (например, в результате взрыва, схода лавины, неожиданной встречи со змеёй или хищным животным) в некоторых случаях может вызвать резкую двигательную и психическую заторможенность. Человек замирает в оцепенении, не в силах совершить ни одного целенаправленного действия. Такое состояние нередко заканчивается обмороком.

Иногда пассивное поведение может оказаться даже полезным, например, при встрече со змеёй, хищным животным. Но в большинстве случаев заторможенность в аварийной ситуации приводит к трагическим последствиям.

Другой тип реакции на опасность можно условно обозначить как активный. Такой тип поведения характеризуется мгновенным действием (импульсивное поведение). Человек отскакивает от падающего камня, убегает от пожара, отталкивает от себя представляющий опасность предмет. Схема действия в таком случае упрощена до безусловного рефлекса: как можно дальше быть от источника опасности.

При индивидуальном выживании такой тип поведения во многих случаях может себя оправдать. При групповом выживании обычно приводит к усугублению аварийной ситуации. Резко прыгнувший от реальной или воображаемой опасности человек может вызвать сход лавины, камнепад, то есть подвергнуть опасности всю группу. Тонущий человек часто стремится удержаться на плаву за счёт своих товарищей, что осложняет его спасение. Часты случаи, когда люди спешно покидали транспортное средство (судно, яхту, плот), обрекая себя на гибель, вместо того чтобы бороться за сохранение его плавучести.

Следующий тип поведения, который можно условно определить как разумный, в наибольшей степени свойствен людям, профессионально и психологически подготовленным к действиям в чрезвычайных ситуациях. Давно замечено, что, например, во время стихийных бедствий наибольшую личную организованность и выдержку проявляют люди, производственная деятельность которых связана с работой в особых условиях, — пожарные, моряки и т.д.

При авариях транспортных средств (судов, самолётов), во время стихийных бедствий в слабо подготовленных туристических группах может наблюдаться одно из опаснейших проявлений страха — массовая паника. Она опасна в первую очередь «ураганным» нарастанием коллективного страха, исключающего возможность рациональной оценки обстановки.

При долговременном выживании страх может выражаться в форме депрессивного состояния или постоянной напряжённости. В случае развития депрессии возможны истерические реакции и даже попытки самоубийства.

При возникновении нервно-психической напряжённости человек, напротив, чрезвычайно озабочен сохранением своей жизни. Он боится пить из непривычных источников, употреблять нетрадиционные продукты питания, чтобы не отравиться, спать в снежных убежищах, чтобы не замёрзнуть.

И все-таки следует сказать несколько слов в пользу страха. Чувство страха — надёжный контролёр опасности. Не будь его, риск принятия ошибочных решений, бессмысленное каскадёрство на маршруте и, как следствие этого, количество жертв и травм в группе возросли бы многократно.

**Автономное выживание**

Известно немало случаев, когда люди оказавшись по воле судьбы в условиях автономного существования и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко теряли ориентировку и оказывались в бедственном положении.

Каким должен быть алгоритм поведения человека в аварийной ситуации в безлюдной местности? На сколько вообще можно заранее определить район и место своей личной экстремальной ситуации, что конкретно произойдет, какие средства жизнеобеспечения будут в распоряжении, каково будет состояние здоровья на момент предстоящих суровых испытаний и т.д.?

Ответы на заданные вопросы может предоставить лишь только сама жизнь, т.к. реальная экстремальная ситуация всегда уникальна, неповторима и основная информация о ее преодолении не формализуема. Как говорится, готовых рецептов на все случаи жизни нет, однако необходимо помнить следующее: вопреки приобретенному многолетнему опыту, жизнь человека становится зависимой не от привычных критериев (общего уровня образования, профессиональных навыков, материального положения и т.п.), а от совсем других факторов (получивших в литературе название факторов выживания) - от солнечной радиации, силы ветра, температуры воздуха, от наличия или отсутствия водоемов, растений и животных, представляющих практический интерес для человека, от степени обученности человека специальным приемам выживания в природных условиях, от слаженности группы и личностных качеств ее лидера (при групповой автономии) и т.д. И, конечно же, благоприятный исход автономии во многом определяется умением выживать. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Но экстремальную ситуацию легче предотвратить, чем выбираться из нее. Поэтому никуда не уходите, не сообщив кому-либо свой маршрут и примерное время возвращения, знайте, местность путешествия, отправляясь в путь, берите с собой: аптечку, удобную обувь и одежду по сезону, сотовый телефон/пейджер/рацию.

**Преодоление страха**

При любых обстоятельствах выживание человека, прежде всего, зависит от него самого. Речь идет не только о его навыках. Чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно, и первая реакция любого, кто попал в опасную ситуацию, - страх. Но обязательными условиями благополучного преодоления всех трудностей при автономной ситуации являются проявление воли, настойчивость, грамотное действия. Паника и страх резко снижают шансы на спасение. При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится.

Другое дело – долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевок, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Страх - это эмоциональная реакция на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение. Это естественная реакция, и она свойственна каждому нормальному человеку. Именно страх за свою жизнь вызывает желания действовать во имя собственного спасения. Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, тогда страх может привести к стрессу - чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти.

Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься. Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется, и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно - значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошел он или нет.

Кроме того, человек не может действовать успешно, если у него нет четкой цели и плана по ее достижению. Иногда кажется, что профессиональные спасатели, летчики, военные в сложных ситуациях действуют, не задумываясь. Но это не так: просто у них есть готовый, зачастую уже проверенный план, а то и несколько вариантов. Поначалу человеку может показаться, что он ничего не знает и ничего не может. Но стоит только разделить ситуацию и задачи на составные части, как окажется, что многое ему под силу.

Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению выживания. Для этого человеку необходимо задать себе четкую установку действовать в возможной экстремальной ситуации.

**Оказание помощи пострадавшим (в том числе, самопомощь)**

Для оказания помощи хорошо иметь аптечку, поэтому, отправляясь в путешествие, ее лучше брать с собой. Набор необходимых медикаментов зависит от климатических условий. Например, в пустыне нужна сыворотка против змеиного яда, крем от солнечных ожогов и др. В тропической аптечке должны быть репеллент против пиявок, насекомых, присыпка от грибковых заболеваний, противомалярийный препарат. В любой аптечке должны быть:

- жгут

- индивидуальный перевязочный пакет на каждого

- бинты

- стерильные салфетки

- пластырь (бактерицидный и простой)

- ваты

- йод

- марганцовка

- медицинский спирт

- шприц тюбики с морфином или другое обезболивающее

- антибиотики широкого спектра

- нитроглицерин

- корвалол/валидол

- раствор кофеина

- раствор адреналина

- синтомициновая эмульсия (при ожогах/обморожениях)

- тетрациклиновая мазь (при воспалении глаз)

- пантоцид (для дезинфекции воды)

Следует иметь медикаменты, индивидуально подобранные для каждого в достаточных количествах (не менее необходимого минимума). Названия и способы применения лекарств должны быть подписаны несмываемым карандашом/краской. Аптечку упаковывать аккуратно, исключая возможность порчи медикаментов. Ножницы или скальпель при их отсутствии можно заменить продезинфицированным бритвенным лезвием. Необходимо уметь использовать лекарственные травы, а так же: отличать их от ядовитых растений. Применять можно только хорошо знакомые травы, поэтому, отправляясь в другую климатическую зону, лучше заранее запомнить местные ядовитые растения и не менее 5 лекарственных/съедобных. Например, при лихорадке помогает земляника, сельдерей, кора вяза. От малярии помогает сирень, подсолнечник, настойка крапивы с чесноком, шиповник, кора ивы.

Для оказания медицинской помощи сразу после аварии или при необходимости длительного автономного существования нужны навыки, поэтому первую помощь должен уметь оказывать каждый. При автономном выживании наиболее вероятны:

ОЖОГ. Обоженное место нужно охладить, протереть спиртовым раствором, наложить сухую повязку. Пораженное место можно растирать отваром из коры дуба, сырым картофелем, мочой. Нельзя смазывать ожог маслом, нельзя вскрывать образующиеся пузыри.

КРОВОТЕЧЕНИЕ. Поврежденный сосуд прижать (артерию – сверху, кроме артерий головы, шеи) или наложить жгут/давящую повязку из подручных средств (кроме проводов, веревок, шнуров). Рану обработать йодом/перекисью водорода/зеленкой и закрыть пластырем/бинтом. К кровоточащей ране можно приложить ягоды калины, шиповник, подорожник, алоэ. При гнойных ранах прикладывают отвар лопуха. Жгут нельзя держать дольше 1.5 часа летом и 30 мин. зимой.

ПЕРЕЛОМЫ/ВЫВИХИ. Поврежденную конечность надо обездвижить (для чего используется шина или палка/лыжа/доска). Боль можно уменьшить, приложив лед. Помогает мелко нарезанный лук (при вывихах). Нельзя принимать обезболивающие, нельзя пытаться самим вправить конечность.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ/МАССАЖ СЕРДЦА необходимы при клинической смерти (нет пульса и дыхания или судорожное дыхание, зрачки не реагируют на свет). Оказывающий помощь вдыхает воздух в рот/нос пострадавшего около 24 разом в мин. Нос/рот пострадавшего при этом должен быть зажат. Кровообращение можно восстановить, нажимая на грудную клетку. Больной должен лежать на жесткой поверхности, одежду расстегнуть. Смерть наступает через 5 мин. После клинической смерти, но реанимацию надо продолжать 20 – 30 мин. Иногда это дает эффект.

ОБМОРОК. Если дыхание и сердечная деятельность не нарушены, достаточно расстегнуть одежду, поднести к носу тампон с нашатырным спиртом, уложить человека так, чтобы голова была ниже ног. При любых травмах пострадавшего лучше всего постараться доставить к врачу

**Заключение**

Конечно, список экстремальных ситуаций, которые могут приключиться практически с каждым, можно продолжать и продолжать. Я привел лишь те ситуации, в которых, волей судьбы мне довелось оказаться, и описание которых я нашел в используемых справочниках и пособиях. Целью же моей работы было сформулировать, прежде всего, для себя, основные положения, которые впоследствии помогут мне избежать попадания в различные чрезвычайные ситуации, какой бы характер они не носили, будь то авария, катастрофа техногенного характера, природная аномалия, криминальная ситуация. Обращаю особое внимание на то, что советы профессионалов, которые прозвучали выше, в конце концов, как правило, сводятся к сохранению спокойствия, выдержки и самообладания человеком, попавшего в опасную ситуацию. Не усугублять своё и без того нелёгкое положение паникой, и стараться сделать всё для того, чтобы самостоятельно помочь себе, на худой конец облегчить своё состояние до прибытия профессиональной помощи.

**Список литературы**

1. «Азбука выживания» А.В. Гостюшин, С.И. Шубина. Москва. «Знание» 1995 г
2. «Человек в ЧС» - Н.Н. Петров