

УДК 614+356
ББК 68.9
Д20

Дарман, Питер.

Д20 **Выживание в экстремальных ситуациях : опыт SAS : [перевод с английского] / Питер Дарман. — Москва : Эксмо : Яуза, 2020. — 416 с.**

ISBN 978-5-04-110597-6

«Чтобы выжить, вам необходимо овладеть искусством выживания, особенно психологическим его аспектом, поскольку от этого в конечном счете и зависит, останетесь вы в живых или погибнете», — говорит Питер Дарман. В его книге «Выживание в экстремальных ситуациях» собран опыт элитных подразделений, таких как SAS и «Морские котки» США.

В основе выживания лежат самые простые вещи: правильное использование одежды, инструментов, подсобных предметов и, главное, ваша психологическая готовность. Автор рассказывает о том, как выжить в различных нештатных ситуациях: в пустыне, тайге, джунглях, на Крайнем Севере. Вы узнаете, как найти пищу, развести огонь, создать укрытие, собственными силами оказать медицинскую помощь себе и своим товарищам и многое другое. Эта книга станет полезным пособием даже для опытных путешественников и туристов.

**УДК 614+356
ББК 68.9**

ISBN 978-5-04-110597-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020
© ООО «Издательство «Яуза», 2020

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В основе выживания лежат простые принципы. Сюда входит ваша психологическая подготовка, одежда, которую вы носите, и те вещи, которые вы имеете с собой. Для того чтобы выжить, вам необходимо овладеть этими принципами, особенно психологией выживания, поскольку они в конечном счете и определяют, останетесь ли вы в живых или погибнете.

ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

Для того чтобы выжить, вам необходимы навыки выживания — но только они одни вас не спасут. Вам нужно отношение к ситуации, и это должно быть правильное отношение. Все знания в мире теряют свою ценность, если у вас не будет воли к жизни.

Воля к жизни есть основополагающий фактор в пиковой ситуации. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек обретает огромные возможности в экстремальной ситуации.

Подумайте об этом — независимо от того, в насколько сложной ситуации вы оказались, помните, что у вас есть необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть трудности: ваша сила духа и физические возможности. Заставьте их эффективно работать на себя, и вы добьетесь прекрасных результатов.

Как сконцентрировать свой разум на выживании

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу. Это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их не подавить вовремя, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Западные стандарты жизни сделали людей податливыми благодаря тому, что они в большинстве своем огорожены от агрессивных влияний и сил природы и окружающей среды. Большинство западных людей — возможно, и вы в том числе — живет и работает в теплых, уютных и надежных зданиях, имеет доступ к услугам высококлассной системы здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой.

В экстремальной ситуации у вас, возможно, не будет ничего из вышеперечисленных благ, по крайней мере изначально. Вы будете располагать лишь одеждой, которая на вас надета, не имея ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались не задумываясь, само по себе является большим ударом по вашему самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же вам бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей тех вещей, которые вы считали столь важными для нормальной жизни?

Во-первых, необходимо уяснить для себя, что ценности современной цивилизации непринципиальны для решения проблемы выживания. Просто отриньте их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера. И во-вторых, вам необходимо понять, что дискомфорт, который вы испытываете, — ничто по сравнению с теми бедами, которые свалятся на вас в том случае, если вы предадитесь унынию и пассивному жалению себя.

Пассивное созерцание также является следствием приобщения к благам цивилизации. Результатом жизни в бюрократическом обществе является тот факт, что индивидuum не сталкивается с ситуациями, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все решения, которые мы принимаем, сводятся к повседневности и баналь-

ности. Инициатива чахнет, а в такой ситуации большинство людей склонно к пассивному, почти овечьему созерцанию. В то же время, попав в нештатную ситуацию, вы обязаны действовать независимо, что подразумевает полностью самостоятельное принятие **ВСЕХ** решений. Если это положение вызывает у вас сомнения, вспомните, что результатом пассивности, ничегонеделанья, скорее всего, будет ваша гибель. Альтернативой является взятие ситуации под свой контроль и — долгая жизнь, как следствие. Что вам больше нравится? **НЕ СТОИТ ЛОЖИТЬСЯ И ПОМИРАТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ И ДЕЙСТВУЙТЕ!**

Победа над врагами выживания

Существуют и другие враги вашего выживания, гораздо более материальные, и вы должны применить против них адекватные контрмеры.

БОЛЬ: есть язык вашего тела, которым оно говорит вам, что с ним что-то не так. Она очень мешает вам и может подорвать вашу волю к жизни. В то же время она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, что боль будет казаться гораздо сильнее, если вы ничего не будете делать, ляжете и будете думать лишь о том, как вам больно.

ХОЛОД: он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно, вам срочно необходимо найти укрытие от холода и развести костер.

ЖАЖДА: как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна вашему организму для самоочищения от пищевых шлаков.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

ИЗ ОПЫТА АРМИИ США

Американские военные, исходя из большого опыта, пришли к выводу о том, что необходимо человеку для того, чтобы успешно преодолеть враждебные обстоятельства. Знаете ли это и вы?

Личные качества, необходимые для успешного преодоления пиковой ситуации:

- Способность концентрировать разум.
- Способность импровизировать.
- Способность жить наедине с собой.
- Способность адаптироваться к ситуации.
- Способность оставаться спокойным.
- Способность оставаться оптимистом, в то же время готовясь к худшему.
- Способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

ГОЛОД: это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, потере сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы — прием пищи.

УПАДОК СИЛ: может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, беспечность, апатия. Для человека, борющегося за выживание, необходим хороший отдых.

АПАТИЯ: может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией вам необходимо уяснить для себя свой основной приоритет — выжить — и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.



ОДИНОЧЕСТВО: длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое может, в свою очередь, повлечь за собой ощущение беспомощности и отчаяния. Одиночество преодолевается с помощью постоянного занятия себя каким-либо делом, а также воспитания самодостаточности.

ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ: преодолевается путем направления своих сил на достижение полезной и объективно выполнимой задачи. Выполняйте более простые задачи, прежде чем перейти к более сложным. Кроме того, вам необходимо правильно оценивать ситуацию, в которой вы оказались, и действовать сообразно ей. Не ставьте себе недостижимых целей. И не сидите без дела — работайте!

Не паниковать!

Если вы только что пережили авиационную или автомобильную катастрофу, кораблекрушение, ваш мозг дезориентирован. Вы можете быть ранены, вокруг вас могут находиться раненые и мертвые люди. Несмотря на возможную боль или страх, постарайтесь сделать следующие две вещи:

- Выбраться и отойти подальше от обломков — этим вы обезопасите себя от ранений и ожогов в результате возможных взрывов бензобаков и пожара.

- Как только вы оказались в относительной безопасности — прекратите движение! Самое худшее, что вы можете предпринять, — это начать блуждания по незнакомой территории, особенно ночью. Единственное, чего вы добьетесь в этом случае, — это заблудитесь и рискуете изувечиться. Присядьте, не паникуйте, осмотритесь и проанализируйте ситуацию чем спокойнее, тем лучше.

ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ, ЭТО ДАСТ СВОИ ПЛОДЫ ПОЗЖЕ.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Как вести себя в экстренных ситуациях

Как только вы покинули зону непосредственной опасности, вам необходимо заняться следующими вещами:

- Найдите себе убежище, где можно было бы посидеть и подумать.
- Посмотрите, что вас окружает. Любое место в мире имеет свою природу, ритм и устройство. Уясните для себя, какова окружающая вас среда.
- Оцените свое физическое состояние: есть ли ранения, нужна ли дополнительная одежда, пропитание, вода?
- Подумайте о дополнительном снаряжении, которое вам может быть доступно: есть ли в обломках что-то, что может вам пригодиться, в каком это состоянии?
- Не спешите, спешка может привести к потере ориентировки, кроме того, вы можете забыть или потерять что-нибудь из вашего снаряжения.

ПОМНИТЕ, ЧТО ГОРАЗДО ПРОЩЕ ТОЧНО И ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ СИТУАЦИЮ В СВЕТЛОЕ ВРЕМЯ СУТОК, ЧЕМ В ТЕМНОТЕ.

Запомните эти правила, они очень вам помогут.

Формирование плана выживания

Теперь вам необходимо продумать план вашего персонального выживания. Хороший план и предварительная подготовка позволят человеку, терпящему бедствие, преодолеть трудности и опасности и в результате помогут остаться в живых.

При составлении плана выживания помните, что если вы попали в авиакатастрофу или кораблекрушение, ваше географическое положение было, скорее всего, передано в эфир непосредственно перед катастрофой. Таким образом, спасательным службам примерно известно, где искать выживших. Скорее всего, спасатели сразу же или почти сразу приступят

к поискам. Но вам все же необходимо принять некоторые решения. Нельзя просто сидеть и пассивно ожидать спасения — уповайте в проблеме выживания только на себя, а не на других. Для многих людей принятие решения является большой проблемой, но это единственный путь установить контроль над ситуацией.

Демонстрация вами спокойствия и уверенности в себе поможет обрести эти чувства и вашим товарищам по несчастью, что сделает составление плана более легким — люди идут за лидером.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ АВИАЦИОННОЙ СЛУЖБЫ (САС)

Стандартная процедура, выполняемая в случае аварии самолета

Британская САС рекомендует людям, попавшим в авиационную катастрофу, непосредственно после падения самолета выполнять следующее:

- Не покидать окрестности места катастрофы сразу же, несмотря на опасность.
- Немедленно оказать первую помощь нуждающимся в ней.
- Отделить живых от погибших.
- Спасти из обломков все, что можно спасти — снаряжение, припасы, одежду, воду.
- Составить примерное представление о географическом месте катастрофы.
- НЕ ДВИГАТЬСЯ ночью без крайней необходимости.

Оценка ситуации — наиболее важный фактор при составлении плана выживания. Вы должны быть насколько возможно объективны и взвешивать все положительные и отрицательные аспекты той ситуации, в которой оказались. К примеру,

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

вы оказались в Арктике, в условиях низких температур, что представляет собою главную угрозу, но при этом вы не будете испытывать недостаток воды — ее в избытке в виде снега и льда. В тропиках же у вас будет множество источников пропитания, в то время как жара и влажность будут представлять собою основную опасность.

Основными приоритетами в пиковой ситуации являются убежище, огонь и вода. Если у вас есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), то значит, что у вас есть доступ и к материалу для строительства убежища. При наличии всех трех приоритетных факторов вы обживетесь в том месте, куда вас забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки.

Необходимо при этом еще раз отметить, что крайне важно хорошо обдумать все аспекты ситуации, в которой вы оказались. К примеру, если вы попали в авиационную катастрофу, вы могли бы набрать среди обломков самолета материал для строительства убежища, предварительно убедившись, что не существует риска взрывов или возникновения пожара. Пенополиуретановый наполнитель самолетных кресел годится для растопки или в качестве утеплителя, например для ног. Аккумуляторные батареи самолета могут быть использованы для разжигания костров. Шины самолетных колес могут служить для разведения прекрасного сигнального костра — черный густой дым от горящей резины заметен на много километров. Но если вы после катастрофы покинете обломки, вы лишитесь всех этих полезных вещей и материалов.

Трогаться в путь или оставаться на месте является трудным решением для попавших в беду. Выше перечислены серьезные аргументы в пользу того, чтобы оставаться на месте. Во-первых, предупрежденные о катастрофе по радио поисково-спасательные группы будут знать, где вас искать. Во-вторых, двигаясь, вы будете сжигать слишком много калорий, подвергаться воздействию новых внешних факторов, зачастую враждебных,

ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

будете не в состоянии наладить эффективную систему подачи сигналов — ваша уверенность в себе будет подвергнута серьезному испытанию, если вы увидите спасательный самолет, но не сможете просигнализировать ему — и наконец, вы рискуете буквально загнать себя до смерти. Но все же, если вы по каким-либо причинам решили тронуться в путь, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Направление вашего движения.
- Способ поддержания выбранного направления.
- График движения на каждый день.
- Способ подачи сигналов.

Помните, что вы должны в конце каждого дня оставить себе достаточно времени для того, чтобы разбить лагерь и подготовить сигнальные средства на случай пролета над вами спасательного самолета.

Если же вы решили оставаться на месте, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Разработку системы подачи сигналов.
- Расположение и структуру вашего лагеря.
- Поиск ближайшего источника воды.
- Определение вашего пищевого рациона.

Исключительно важно с самого начала разработать систему подачи сигналов, так как поисковый самолет может пролететь над вами в любое время и вам необходимо быть готовым к подаче сигналов в любой момент. В связи с этим разбить лагерь следует в непосредственной близости от сигнальной системы.

Вам необходимы также навыки в области выживания и медицины для поддержания жизни и последующего возвращения к цивилизации. Эти навыки будут раскрыты в следующих главах.