И.Г. Гаврилец

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ**

**СИТУАЦИЯХ**

**Учебное пособие**

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины как учебное пособие для студентов высших учебных заведений*

Киев ЗАТ «ВШОЛ» 2006

УДК 159.91: 614.81(075.8) **ББК 88.3.Я73+68.9Я73** Г 12

**Гаврилец И.Г.** Психофизиология человека в экстремальных ситуациях: Учебное пособие. — К: ЗАТ «ВШОЛ», 2006. — 188 с.

Данное учебное пособие дает ответы не только на теоретические вопросы, но и на практических примерах исследования экстремальных ситуаций освещает прикладное моделирование психофизиологии и безопасности граждан в жизненно опасных условиях.

Анализ исследовательских материалов, освещенных в пособии, предоставляет возможность специалистам разных профессий использовать их в своей практической деятельности.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, а также для широкого круга читателей, которых интересуют проблемы психофизиологии человека в экстремальных ситуациях.

***Рецензенты:***

**B. И. Бондарь** — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии, директор института педагогики и психологии НПУ имени М. П. Драгоманова, академик АПН Украины;

**C. В. Страшко** — кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических и валеологических основ охраны жизни и здоровья **НПУ** имени М. П. Драгоманова;

**А. В. Чекмышев** — кандидат филологических наук, заместитель директора Института журналистики по научной работе КНУ имени Тараса Шевченко.

*Рекомендовано Министерством образования и науки Украины как учебное пособие для студентов высших учебных заведений (Письмо № 14/18.2-143 от 23.01,2006 г.)*

Все права защищены. Без письменного согласия издателя это учебное пособие или какая-либо его часть не может быть перепечатана, воспроизведена, скопирована или использована электронным, механическим либо другим способом, включая фотокопии, а также записывающие устройства.

Любые попытки нарушения будут преследоваться в судебном порядке.

ISBN 966-646-084-Х © И. Г. Гаврилец, 2006

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Тема 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ОЦЕНКОЙ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ 9**
1.1. Понятие и виды человеческих стрессов в общей квалификации 9
1.1.1. Стресс 9
1.1.2. Оптимальный уровень стресса 12
1.2. Диагностика стрессогенных жизненных ситуаций 13
1.2.1. Стресогенные жизненные события 13
1.2.2. Стрессовые напряжения 15
1.2.3. Пять основных эмоций контакта 16
1.2.4. Коммуникации, к которым обращаются люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса 17
1.2.5. Симптоматика посттравматического стрессового расстройства 18
1.3. Проблема критической ситуации 20
1.3.1. Взгляды ученых на понятие стресс 21
1.3.2. Классификация фрустрирующих ситуаций и типология фрустрационного поведения 22
1.3.3. Теоретические положения кризиса и критической ситуации 25
Литература 28
 **Тема 2. ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ 29**2.1. Факторы, воздействующие на психику человека в жизненно опасных ситуациях 29
2.1.1. Преодоление психологического барьера в условиях угрозы для жизни 29
2.1.2. Воздействие опасности на психику человека 31
2.1.3. Аффективные реакции 31
2.1.4. Примеры психической неустойчивости человека в экстремальных ситуациях 32
2.2. Этапы психической адаптации и дезадаптации в экстремальных условиях 38
2.2.1. Анализ этапов психической адаптации, переадаптации, дезадаптации 38
2.2.2. Преодоление психологического барьера 40
2.2.3. Необычные психические состояния и патология 41
2.3. Варианты психофизиологической адаптации к экстремальным условиям 43
2.3.1. Психофизиологическая адаптация 43
2.3.2. Анализ изменений психического уровня 44
2.3.3. Основные защитные механизмы 46
Литература 48
 **Тема 3. ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА 49**
3.1. Психогенное воздействие экстремальных условий на людей. Общие понятия стихийных бедствий, катастроф, военных конфликтов 49
3.1.1. Психогенное воздействие экстремальных условий 49
3.1.2. Общие понятия стихийных бедствий, катастроф, военных конфликтов 50
3.2. Психогенные реакции и расстройства, возникающие в экстремальных условиях при стихийных бедствиях, катастрофах и во время войны 57
3.2.1. Направление изучения психопатологических проявлений и расстройств 57
3.2.2. Краткий анализ исследований психогенных расстройств
в экстремальных ситуациях 60
3.2.3. Психогены при остро возникших жизнеопасных ситуациях 67
3.2.4. Клинические особенности психогенов при экстремальных ситуациях 71
3.3. Профилактика психогенов в экстремальных условиях 72
Литература 75
 **Тема 4. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПАНИКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ 76**
4.1. Виды паники и причины ее возникновения 76
4.1.1. Виды паники 76
4.1.2. Механизм развития бурной динамической паники 78
4.2. Особенности Чернобыльской радиационной паники и ее долговременные последствия 80
4.3. Динамика возникновения и развития паники в результате вне¬запного и острого воздействия экстремальной ситуации 85
Литература 90
 **Тема 5. ВЫЖИВАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ И КАТАСТРОФАХ 91**
5.1. Безопасность и выживание во время землетрясения, цунами 91
5.1.1. Рекомендации и меры безопасности при землетрясении 92
5.1.2. Профилактические мероприятия после землетрясения 93
5.1.3. Рекомендации при угрозе цунами 94
5.2. Безопасность и выживание человека при наводнении, урагане, торнадо 94
5.2.1. Предупредительно-профилактические мероприятия и меры безопасности при наводнении 94
5.2.2. Ураганы, их структура и разрушительная сила 96
5.2.3. Торнадо и меры безопасности 98
5.3. Преодоление лавиноопасных участков. Убежища и укрытия от грозовых разрядов 99
5.3.1. Типы лавин и меры безопасности 99
5.3.2. Грозовые разряды, шаровая молния 101
5.4. Поведение человека и меры безопасности при пожарах: лесных, на транспорте и в зданиях 102
5.4.1. Меры безопасности при лесных пожарах 102
5.4.2. Меры безопасности при преодолении очага пожара в автомобиле 103
5.4.3. Прорыв сквозь пламя огня 104
5.4.4. Меры безопасности при пожарах в зданиях 105
5.4.5. Рекомендации по безопасности при пожарах в самолетах 105
5.5. Спасение и выживание человека на море 106
5.5.7. Подготовка к эвакуации 108
5.5.2. Выживание человека на море после эвакуации с корабля 108
5.5.3. Инструкции и меры безопасности по выживанию на воде с использованием плавсредств 110
5.5.4. Рекомендации медицинских работников для спасающихся на море 111
5.5.5. Защита от опасных рыб на воде 112
5.6. Необходимое снаряжение для выживания 113
5.7. Подача сигналов о бедствии и местонахождении 114
Литература 117
 **Тема 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПСИХОТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНЕННО ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ 118**
6.1. Динамическое взаимодействие души и тела человека в основе психофизиологической подготовки 118
6.1.1. Суть восточного понимания роли индивидуального сознания в поединке 119
6.1.2. Общий смысл западного подхода человека к психофизиологической подготовке сознания для поединка 121
6.1.3. Сравнительный анализ подходов Востока и Запада к формированию навыков боевого искусства 122
6.2. Искусство управления внутренней энергией человека в жизненно опасных ситуациях 124
6.2.1. Способность состояния духа человека адекватно реагировать на угрозу 124
6.2.2. Виктимология — наука о поведении жертвы и классификация ее основных личностных особенностей 125
6.2.3. Пути преодоления страха в экстремальных ситуациях 126
6.3. Психология реального ближнего боя и особенности самозащиты 129
6.3.1. Основные методы выработки стрессоустойчивости в области психотехники рукопашного боя 129
6.3.2. Психологические особенности рукопашного боя и техники самозащиты 132
Литература 137
 **Тема 7. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕРРОРИЗМ И ПСИХОЛОГИЯ ТЕРРОРИСТОВ. ЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫЖИВАНИЮ ЗАЛОЖНИКОВ В ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ ПЛЕНУ 138**
7.1. Исторические корни терроризма 140
7.2. Понятие терроризма, его классификация и виды терактов 148
7.3. Психологическая структура террористической деятельности 155
7.4. Наиболее известные террористические организации международного терроризма 164
7.5. Меры антитеррористической безопасности граждан и рекомендации по выживанию заложников в террористическом плену 173
7.6. Рекомендации для успешного проведения антитеррористической операции по освобождению заложников 179
Литература 183

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебное пособие: "Психофизиология человека в экстремальных ситуациях" подготовлено к 20-й годовщине самой трагической в мире Чернобыльской атомной катастрофы. Авария и взрыв на Чернобыльской АЭС дали понять человечеству, что ядерная энергия, которая выходит из-под контроля, не знает государственных границ. Вся мировая общественность это понимает, однако вынуждена признать факт отсутствия единой всеохватывающей системы мер безопасности человечества.

Цель написания данного учебного пособия состоит в том, чтобы сформировать общее представление о безопасности психофизиологического состояния человека в экстремальных ситуациях, которые постоянно происходят в разных местах планеты и в нашем обществе.

Природные катастрофы, военные конфликты, террористические акты, происходящие во всем мире, ставят под угрозу не только граждан регионов экстремальных последствий, но и других государств, случайно попавших в эпицентр трагедии.

Все это послужило толчком к изменению представлений о безопасности человека в экстремальных ситуациях и радикальном ее переосмысливании. Методология, которая применялась раньше для моделирования системы безопасности жизнедеятельности человека в обществе, сейчас не совсем достаточна и актуальна. Сегодня требуется поиск новых путей формирования такой системы безопасности граждан и страны, с участием всех государственных и негосударственных структур, отрабатывания механизмов взаимодействия между ними.

В связи с этим возникает необходимость создания такого научного направления, предметом исследования которого будет психофизиология и безопасность человека в экстремальных ситуациях.

В основу исследования новой дисциплины будет положен процесс моделирования безопасности человека, общества и государства в случае возникновения жизненно опасных ситуаций. Всё это значительно расширит знания и взгляды людей в этой сфере и сделает ее более доступной для научного познания. Новая дисциплина будет неразрывно связана, в первую очередь, с безопасностью общества, а также с другими дисциплинами: физиологией, психологией, экологическим и международным правом, медициной катастроф, безопасностью жизнедеятельности и др.

Учебное пособие дает ответы не только на теоретические вопросы, но и на практических примерах исследования экстремальных ситуаций освещает прикладное моделирование психофизиологии и безопасности граждан в жизненно опасных условиях.

Курс лекций учебного пособия состоит из семи взаимосвязанных тем, раскрывающих общие концепции исследования существующих проблем. Каждая лекция, в соответствии с учебной программой, подкрепляется практическими занятиями и просмотром подготовленных документальных видеофильмов по тематике экстремальных ситуаций.

**Цель учебного пособия** — сформировать общее представление граждан о психологии и безопасности человека в экстремальных условиях. Ознакомить с материалами исследования проблем экстремального воздействия на людей, особенностями проявления паники и психогенного состояния в результате стихийных бедствий, катастроф и террористических актов.

Анализ исследовательских материалов, освещенных в учебном пособии, предоставляет возможность специалистам разных профессий использовать их в своей практической деятельности.

**Задача учебного пособия** — научить студентов шире использовать полученные знания в будущей профессии, а также правильно оценивать создавшуюся жизненно опасную ситуацию и принимать экстренное оптимальное решение.

На практических занятиях необходимо закреплять теоретический материал и проводить отработку виртуальных экстремальных условий, создавая тем самым возможность в подготовке навыков по выживанию человека в эпицентре опасной зоны.

Кроме этого, в каждом учебном заведении целесообразно сформировать видеотеку по тематике экстремальных ситуаций для закрепления полученных теоретических знаний.

В предлагаемом учебном пособии изложен теоретический материал лишь в обзорном, общем плане, что не исключает дальнейшего развития этой тематики с обобщением каждой проблемы.

Надеюсь, что полученные знания и практические навыки, помогут вам в безопасности личной жизни и профессиональной деятельности.

*Игорь Гаврилец*

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Многие ученые приходят к выводу, что ежегодное возрастание стихийных бедствий природы непосредственно связано с человеческой деятельностью. Безжалостное отношение к природным ценностям земли: вырубка лесов, загрязнение водоемов, морей и рек, горных целительных мест приводит к увеличению числа засух, наводнений и ураганов. Отрицательную роль играет также и процесс урбанизации, связанный с массовым скоплением населения в различных местах, где стихийные бедствия (землетрясения, цунами, ураганы), представляют особую опасность для людей. По данным статистики все природные катастрофы, начиная с 1970 г., уносят ежегодно в среднем 80—90 тыс. человеческих жизней. А в последнее десятилетие XX века стихийные бедствия затронули примерно два миллиарда человек, что составляет треть населения земли.

Всемирная организация здравоохранения сообщает, что жители Азии и Америки наиболее уязвимы при природных катаклизмах и чаще страдают от них, чем европейцы.

В 90-е годы отмечено 84 природные катастрофы, что в три раза больше чем в 1960-е годы, а экономический ущерб возрос в восемь раз и составил 591 млрд. долларов.

Например, ущерб, нанесенный США в 1997—98 гг. "феноменом Эль-Ниньо" (теплое течение Эль-Ниньо периодически вызывает потепление воды в восточной части Тихого океана, что влияет на океанские течения и приводит к сильному ветру и проливным дождям) составил 1,96 млрд. долларов. Такая же природная стихия нанесла ущерб Эквадору в размере 2,9 млрд. долларов, что составило 14,6% от ВВП (валового внутреннего продукта). По оценкам Всемирного банка ураган Митч (1998 г. Центральная Америка) уничтожил результаты десятилетней работы банка в этом регионе. А небывало сильные морозы зимой 2002 г. в Монголии нанесли ущерб экономике страны в 15% **ВВП.**

По данным центра исследований стихийных бедствий, число природных катастроф и человеческих жертв с экономическими потерями каждое десятилетие увеличивается.

**В 1973 — 1982 гг.** зафиксировано в мире около 1,5 тыс. катастроф (около миллиона погибших).

**В 1983 — 1992 гг.** количество катастроф увеличилось до 3,5 тыс. (1,2 млн. погибших).

**В 1993 — 2002** гг. зафиксировано до 6 тыс. природных катастроф (620 тыс. погибших). Кроме этого, с 1990 года число пострадавших от разрушения их собственности, уничтожения сельскохозяйственных угодий, рабочих мест заметно возросло и достигло около 200 млн. За этот же период от различных вооруженных конфликтов и терактов пострадало 31 млн. человек.

**Природные катастрофы мира с наибольшим количеством человеческих жертв:**

**1970 г.** Бангладеш. Штормы и наводнения (300 тыс. жертв). **1970 г.** Перу. Землетрясение (60 тыс. жертв).

**1976 г.** Китай. Землетрясение (250 тыс. жертв).

**1978 г.** Иран. Землетрясение (25 тыс. жертв).

**1985 г.** Колумбия. Извержение вулкана (23 тыс. жертв).

**1988 г.** Армения. Землетрясение (25 тыс. жертв).

1. **г.** Иран. Землетрясение (50 тыс. жертв).
2. г. Бангладеш. Тропический циклон Горки (138 тыс.жертв).
3. **г.** Иран. Землетрясение (41 тыс. жертв).
4. г. Индонезия, Индия, Шри-Ланка, Малайзия. Цунами (200 тыс. жертв).

**2005 г.** Индонезия. Землетрясение (около 2 тыс. жертв).

**Природные катастрофы, в результате которых был нанесен наибольший материальный ущерб:**

**1976 г.** Землетрясение в Китае (21 млн. долларов).

**1980 г.** Землетрясение в Италии (43 млн. долларов).

**1988 г.** Землетрясение в Армении (более 30 млн. долларов).

**1992 г.** Наводнение в Китае (около 22 млн. долларов).
**1992 г.** Ураган Эндрю в США (около 37 млн. долларов).

1. г. Землетрясение в США (32 млн. долларов).
2. **г.** Землетрясение в Японии (более 155 млн. долларов).
3. **1997 г.** Лесные пожары в Индонезии (около 18 млн. долларов).

**1999 г.** Землетрясение в Турции (20 млн. долларов).

1. **г.** Землетрясение в Иране (1 млрд. долларов).
2. г. Ураганы Чарли, Френсис, Иван и Джинн в США(28 млн. долларов).

Цунами в Индонезии, Индии, Шри-Ланке, Малайзии, Таиланде, Бангладеш, Сомали (около 2 млрд. долларов).

Самым разрушительным стихийным бедствием считается землетрясение в Китае (23 января 1556 г., местечко Шенси провинции Сиань), которое унесло свыше 830 тыс. человеческих жизней. Тектонический сдвиг привел к обвалу стен узких долин, что в считанные минуты заживо уничтожило сотни сел с жителями. Однако самой сильной природной катастрофой второго тысячелетия в современной истории считается землетрясение и цунами в Юго-Восточной Азии (26 декабря 2004 г.). Приливная волна, вызванная землетрясением силой 8,9 балла по шкале Рихтера, 10-метровой стеной накрыла побережье Индонезии, Индии, Шри-Ланки, Малайзии, Таиланда. Тектонические плиты вблизи острова Суматра сдвинулись на 30 м. Северный полюс сместился на 2,5 м, изменилась скорость вращения Земли, каждые сутки стали короче на 2,68 миллисекунды. Страшное стихийное бедствие унесло жизни более 200 тыс. человек.

Оказавшись на отдыхе в Таиланде в тот трагический день, граждане Украины (супруги Шишкины из Донецка) с ужасом вспоминают громадную разрушительную силу волн цунами, крики утопающих беспомощных людей, которых затягивало в океан вперемешку с мусором, вещами и обломками зданий. Сила каждой волны была такой, что буквально крошило здания, деревья, автотранспорт, линии электропередач. Шансов на спасение почти не было. Даже если человек хорошо плавал, то выбраться из создавшейся экстремальной ситуации было практически невозможно. Волны втягивали и швыряли людей на здания, деревья, электропровода, которые в панике и страхе теряли сознание и тонули. Уцелевшие жители острова на личных автомобилях и машинах скорой помощи помогали эвакуировать спасенных в безопасную зону.

Заслуживает особого внимания печальный факт, что несмотря на сейсмоопасную зону, система оповещения и предупреждения отдыхающих граждан о возможном стихийном бедствии местной властью Таиланда предусмотрена не была. Сотни иностранных граждан (в том числе и Украины) были брошены на произвол судьбы.

И все же, современная наука может предсказывать природные катастрофы. В том же Китае в 1974 году были спасены сотни тысяч человеческих жизней. Ученые вовремя заметили беду и люди успели эвакуироваться из опасной зоны. Количество человеческих жертв зависит не только от землетрясения, расстояния эпицентра от поверхности земли и структуры почв в этом районе, но и в значительной степени от ряда других факторов. В значительной степени на разрушительную силу влияет:

• тип и степень плотности застройки здания в пострадавшем районе;

• наличие в зоне землетрясения сложных технических сооружений (заводы, фабрики, плотины, АЭС), разрушения которых может усугубить трагическую ситуацию.

Совсем недавно цивилизованный мир имел возможность услышать, что накануне исламской революции в Иране, шах предполагал построить там на нефтедоллары двадцать атомных электростанций. Можно себе лишь представить в сейсмически опасной стране перспективу таких электростанций - это неминуемая атомная катастрофа с ужасными последствиями для всего континента.

Весьма возможно, что человечеству в целях полноценного продолжения жизни, пришло время уже в корне пересмотреть сам способ своего существования.

Ныне девять десятых технических усилий цивилизации направлены в сущности на разведдеятельность. Военные спутники позволяют уже увидеть даже знаки различия на пагонах предполагаемого противника. Акустические приборы слышат чужие субмарины на совершенно невероятных расстояниях и глубинах. На эти цели у человечества деньги есть...

Но если на самом деле человечество хочет уцелеть, то значительная часть его финансовых, научных, исследовательских, преподавательских и предупредительно-профилактических усилий должны быть направлены в ту сторону, откуда может нагрянуть страшная трагедия.

К этой важнейшей проблеме всего человечества добавляется не менее важная — проблема международного терроризма, вооруженных конфликтов, международных и захватнических войн. Здравый смысл требует направленности коллективных усилий на спасение нынешних и будущих поколений от грядущих катастроф.

**ТЕМА 1 ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ**

**С ОЦЕНКОЙ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В СТРЕССОГЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

Жизнь в нашем современном мире, к сожалению, чрезвычайно богата экстремальными ситуациями. Бандитские нападения, террористические акты и вооруженные конфликты, аварии транспортных средств и катастрофы на промышленных предприятиях, природные катаклизмы, распад семейных отношений, драки и ссоры на бытовой почве, политические конфликты и безработица — всего не перечесть.

Чтобы научиться выбирать правильную линию поведения в таких ситуациях, а по возможности и не попадать в них, надо хорошо разбираться в психологических особенностях мышления, переживаний и поведения людей, находящихся в состоянии стресса. В этом вам помогут рассматриваемые вопросы данной и последующих лекций.

**1.1. Понятие и виды человеческих стрессов в обшей квалификации**

*1.1.1. Стресс*

Данный термин переводится с английского как "давление", "напряжение". Это понятие используют для обозначения широкого круга состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).

**Стрессоры** обычно делят на:

* физиологические (боль, голод, жажда, чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, давление и т.п.);
* психологические (информационные и эмоциональные).

**Информационный стресс** возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек, несущий большую ответственность за последствия принимаемых им решений, не справляется с поиском нужного алгоритма, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе. Яркие примеры информационных стрессов дает работа операторов технических систем управления.

**Эмоциональный стресс** имеет место в ситуациях угрожающих физической безопасности человека (войны, преступления, аварии, катастрофы, тяжёлые болезни и т.п.) его экономическому благополучию, социальному статусу, межличностным отношениям (потеря работы, средств существования, семейные проблемы и т.п.). Независимо от разновидности стрессов, психологи изучают те последствия, которые возникают на физическом, психологическом и поведенческом уровнях. Происходят эмоциональные сдвиги, деформируется мотивационная сфера, изменяется ход процессов восприятия и мышления, нарушается двигательное и речевое поведения. Особенно сильное дезорганизующие воздействие на человеческую деятельность производят эмоциональные стрессы, достигшие степени аффекта в той или иной его форме (импульсивной, тормозной или генерализирующей). Сила аффекта такова, что она способна тормозить любые другие психические процессы. Более того, аффекты навязывают человеку определённые стрессовые способы вынужденного выхода из экстремальной ситуации, соответствующие форме проявления аффекта. Однако подобные способы, сформировавшиеся за миллионы лет биологической эволюции (бегство, оцепенение, неуправляемая агрессия), оправдывают себя только в биологических условиях, но не в социальных! Следовательно, оптимизация психических состояний и поведения человека в **экстремальных ситуациях** должна предусматривать соответственную психологическую подготовку. Но если мы хотим использовать результаты лабораторных исследований стресса для выработки жизненной философии, если мы хотим избежать вредных последствий стресса и в тоже время не лишать себя радости бытия, нам следуют больше знать о природе и механизме стресса. Логично начать с того, что врачи обозначают термином **стресс. По** их мнению, **стресс — есть неспецифический ответ организма на любые предъявленные ему требования.**

**В** 1972 году Всемирная организация охраны здоровья приняла такое определение "стресс". Чтобы понять это определение нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом "неспецифический". Каждое предъявленное организму требование, в каком-то смысле, своеобразно или специфично.

На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепёке мы потеем, а испарения пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, то часть его выделяется через почки, остаток сжигается так, что уровень сахара

в крови нормализуется. Каждое лекарство и гормоны обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи. Гормон адреналин нормализует пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин уменьшает содержание сахара.

Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти "агенты" имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Эти требования неспецифичны и проходят адаптацию к возникшим трудностям.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все "агенты" воздействующие на организм человека, одновременно вызывают и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым нормализовать состояние. Эти реакции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые действующим "агентом", — это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Мать, которой сообщили о гибели в бою её единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильную радость. Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.

Термин "стресс" часто употребляют весьма вольно, поэтому появилось множество противоречивых формулировок. В связи с этим полезно будет сказать, как не следует понимать стресс.

**Стресс** — это не просто нервное напряжение.

Доктор Дж. Мейсон, один из наиболее известных американских исследователей психологических аспектов биологического стресса. Он считает **общим знаменателем** всех стрессов — активацию "физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом".

У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители являются наиболее частым стрессором. В связи с этим понятно, почему именно такие стрессоры есть причиной расстройств у пациентов психиатра.

**Стресс** — не всегда результат повреждения. Его стрессовый эффект зависит от интенсивности требований к приспособляемости организма. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют "дистресс". Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

***1.1.2. Оптимальный уровень стресса***

Расположение и благодарность, а также их антиподы — ненависть и жажда мести — более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексами, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В отличии от врожденных безусловных реакций, условные реакции приобретаются в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что выражает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства. Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление или уступить и покориться. Каждый должен тщательно изучить себя и найти уровень стресса, какое бы занятие он не избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дисстресса, вызванного отсутствием стоящего дека, либо постоянной чрезмерной перегрузкой.

Лауреат Нобелевской премии Альберт Сент-Дьерви выразил эту мысль очень чётко: "Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье — это, в значительной мере, реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие — это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности. Способность создает потребность использовать эту способность".

**1.2. Диагностика стрессогенных жизненных ситуаций**

Мы все ясно осознаем, что внешний мир таит в себе различные угрозы нашему спокойному существованию. Наша земля мало приспособлена к радостям бытия: отрицательные события происходят не реже положительных, поводов для слез не меньше, чем для смеха. Решение многих проблем, связанных с сильными эмоциональными переживаниями, нередко зависит от умения осознавать всё, что с вами происходит. Если вы будете различать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, то сможете управлять своими чувствами, не подавляя их и не приписывая им неправильные значения.

***1.2.1. Стресогенные жизненные события***

В жизни человека существует целый ряд событий, которые вызывают сильные эмоциональные переживания. Эти переживания не всегда проходят бесследно.

Доктора Холмс и Рейх изучали зависимость заболеваний от разных стрессогенных жизненных событий более чем у пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьёзные изменения в жизни человека, и на основании своего исследования составили следующую шкалу, в которой каждому важному жизненному событию приписано определенное число балов в зависимости от степени его стрессогенности.

**Шкала социальной адаптации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Жизненные события** | **Значения в баллах** |
| **1** | Смерть супруги (супруга) | **100** |
| **2** | Развод | **73** |
| **3** | Разъезд (без оформления развода) | **65** |
| **4** | Тюремное заключение | **63** |
| **5** | Смерть близкого члена семьи | **63** |
| **6** | Травма или болезнь | **53** |
| **7** | Женитьба | **50** |
| **8** | Принудительное увольнение с работы | **47** |
| **9** | Примирение супругов | **45** |
| **10** | Уход на пенсию | **45** |
| **11** | Изменение в состоянии здоровья члена семьи | **44** |

**Причины стрессового напряжения**

(по Буту)

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что входит в ваши обязанности.
2. Вам постоянно не хватает времени и вы не успеваете сделать запланированное.
3. Вы все время куда-то торопитесь.
4. Вам начинает казаться, что ваше окружение пребывает во внутреннем напряжении.
5. Вас беспокоит чувство сонливости, вы не можете выспаться.
6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
7. Вы очень много курите.
8. У вас появляется потребность к злоупотреблению алкоголем.
9. Вам почти ничего не нравится.
10. Дома в семье у вас постоянные конфликты.
11. Всё время ощущаете неудовлетворённость жизнью.
12. Влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплатиться.
13. У вас появляется комплекс неполноценности.

Как видите, для того, что бы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Только так можно прийти к правильному решению.

***1.2.3. Пять основных эмоций контакта***

В стрессовой ситуации, когда происходит процесс адаптации к новым условиям жизни и деятельности, эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды. После того как процесс адаптации встречает сопротивление, эмоции чаще всего проявляются в виде дружелюбности.

**Гнев** физиологически проявляется в том, что вам хочется подраться. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются и вы чувствуете неожиданный резкий прилив тепла — горячее чувство внезапного прилива крови. Будь-то вербальная или физическая борьба, а может быть короткая вспышка раздражения, но наше тело обязательно должно что-то делать, когда мы испытываем чувство гнева. И самое худшее, что мы можем сделать для себя, — это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

**Страх** появляется тогда, когда возникают у человека состояния сильной тревоги и беспокойства. Ротовая полость пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод и ваша кожа покрывается "мурашками". Преодолевая страх, **вы** также оказываете себе плохую услугу.

**Обида** проявляется в том случае, когда большинство из нас, осознанно или подсознательно, боится быть обиженным. Мы не хотим обижать и других, ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы не хотим быть обиженными. Обида — самое трудное в выражении чувство.

Лучший способ выражения обиды — надо выговорить ее и выплакать. Невыраженная обида отрицательно может влиять на человека. Основными эмоциями контакта адаптированной личности являются эмоции доверия и любви.

**Доверие** проявляется в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. При этом **вы** избавляетесь от привычной несвободы и как бы обретаете второе дыхание. Доверяя человеку, волей или неволей становитесь самим собой.

**Любовь** — это золотой ключ к творческому использованию всех остальных чувств. Шелли называл ее "пищей поэтов", Голдсмит — "общением между тиранами и рабами". Но ближе всех к психологически правильному определению любви был Рильке: "Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга".

Конечно, лучшая книга о любви — это книга Эриха Фромма. "Любовь, считает Фромм, — активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть".

***1.2.4. Коммуникации, к которым обращаются люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса***

Американский психолог В. Сатир выделила четыре типа коммуникаций, к которым обращаются люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса. Это заискивающий, обвиняющий, расчетливый и отстраненный типы коммуникаций. Человек обращается к этим типам коммуникаций, когда в общении он чувствует угрозу отвержения, неприятия, что ему грозит опасность. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить собственную слабость, пытается как-то скрыть ее следующими способами:

1) заискивать, чтобы другой человек не сердился;

1. обвинять, чтобы другой считал его сильным;
2. рассчитывать все так, чтобы избежать угрозы;

4) отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу,
вести себя так, будто ее не существует.

К заискивающему типу В. Сатир относит человека миротворца.

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытаясь угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это человек согласия, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам.

Обвинитель постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он — диктатор, хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: "Если бы не ты, все было бы хорошо".

Чтобы быть достойным обвинителем, необходимо говорить максимально резко и жестко, обрывать всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному.

Расчетливый или "компьютер" очень корректен, рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Еолос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер. "Компьютер" употребляет максимально длинные слова, даже если и не уверен в их значении. После первых фраз его никто больше не слушает.

Отстраненный что бы ни говорил и ни делал — все это его не касается. Он не реагирует ни на какие вопросы. Такой человек может расхаживать без причины взад и вперед, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

*1.2.5. Симптоматика посттравматического стрессового расстройства*

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам. Но есть исключения, которые выходят за пределы нормального человеческого опыта. К таким можно отнести: войны, катастрофы, акты насилия, стихийные бедствия и др.

Чернобыльская катастрофа находится в ряду наиболее травмирующих психику человека. Но посттравматический стресс — это не только наличие травмирующего события в прошлом. Другая сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые им события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести тяжелую травму одному и почти не затронуть психику другого.

Отметим симптомы, которые мы наблюдаем у лиц, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС.

1. Притупленность эмоций. Человеку трудно установить близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческие подъемы. Многие жалуются, что после катастрофы им стало намного труднее испытывать эти чувства.
2. Агрессивность. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречаются также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность.
3. Нарушение памяти и концентрации внимания, вследствие чего человек испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить. Иногда концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо стрессовому фактору, как человек уже не в силах сосредоточиться.
4. Общая тревожность проявляется:
* на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли);
* в психическом состоянии (постоянное беспокойство, "параноидальные" явления, необоснованная боязнь преследования);
* в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе);
1. Непрошенные воспоминания. В памяти человека внезапно всплывают жуткие сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так її во время бодрствования. Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся.
2. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса.
3. Чувство вины (возникает чаще всего у родителей перед своими детьми за то, что они не смогли оградить их здоровье от губительного воздействия радиации).
4. У ветеранов афганской войны наблюдаются и другие симптомы: немотивированная бдительность, взрывная реакция, приступы ярости, злоупотребление алкогольными напитками, наркотическими и лекарственными веществами, галлюцинаторные переживания, мысли о самоубийстве.

Для чего необходимо знать и анализировать симптомы различных стрессовых реакций, в том числе и посттравматических? Чтобы осознавать: вы пришли к своему нынешнему состоянию в силу ряда причин, которые можно уяснить себе, если всерьез заняться изучением картины своей жизни.

**1.3. Проблема критической ситуации**

Критическая ситуация в самом общем плане должна быть определена как ситуация **невозможности,** т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренней необходимости своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.).

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия: **стресса, фрустрации, конфликта и кризиса.**

Несмотря на описание данного вопроса в различных литературных источниках, теоретические представления о критических ситуациях развиты довольно слабо. Особенно это касается теории стресса и кризиса, где многие авторы ограничиваются простым перечислением конкретных событий, в результате которых создаются стрессовые и кризисные ситуации. Или пользуются для характеристики этих ситуаций такими общими схемами, как нарушение равновесия (психического, душевного, эмоционального), никак их теоретически не конкретизируя. Несмотря на то, что темы фрустрации и конфликта, каждая в отдельности, проработаны намного лучше, установить четкие отношения, хотя бы между двумя этими понятиями, не удается.

Исследователи, которые изучают одну из этих тем, любую критическую ситуацию подводят под излюбленную категорию так, что для психоаналитика она является ситуацией конфликта. Для последователей Г. Селье — ситуацией стресса и т.д. А авторы, чьи интересы специально не связаны с этой проблематикой, при выборе понятия стресса, конфликта, фрустрации или кризиса, исходят, в основном, из интуитивных или стилистических соображений. Все это приводит к большой терминологической путанице. В связи с этим первоочередной теоретической задачей является выделение понятийных определений критической ситуации.

Решая эту задачу, мы будем исходить из общего представления, согласно которому тип критической ситуации определяется характером состояния невозможность, в котором оказалась жизнедеятельность субъекта. А невозможность эта определяется, в свою очередь, неспособностью субъекта справится с имеющимися внешними и внутренними условиями жизнедеятельности. Эти внешние и внутренние условия, тип активности и специфическая жизненная необходимость, являются теми главными пунктами, по которым мы будем характеризовать основные типы критических ситуаций и отличать их друг от друга.

***1.3.1. Взгляды ученых на понятие стресс***

В современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии.

Р. Лазарус с этой целью вводит представление о психологическом стрессе, который, в отличие от физиологической стрессовой реакции на вредность, является опосредованной оценкой угрозы и защитных процессов.

Дж. Эверилл вслед за С. Сэллсом считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной реакции индивидуума.

Л. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно: "употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации".

Ю. С. Савенко называет психическим стрессом состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактивизации. Этот список можно было бы продолжить, но главная тенденция в освоении психологии понятия стресса видна из этих примеров. Она состоит в отрицании неспецифичности ситуаций, порождающих стресс. Не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации.

Понятие неспецифичности состоит не в отрицании специфического характера стимулов и ответов организма на них. Оно состоит в утверждении того, что любой стимул, наряду со своим специфическим действием, предъявляет организму не специфические требования, ответом на которые является не специфическая реакция во внутренней среде организма.

Любое требование среды может вызвать критическую ситуацию только у существа, которое не в состоянии справится ни с какими требованиями вообще, и в тоже время внутренней необходимостью жизни которого является удовлетворение любой потребности.

Итак, категориальное поле, стоящее за понятием стресса, можно обозначить термином "витальность", понимая под ним неустранимое измерение бытия, законом которого является установка на "барьеры и препятствия".

*1.3.2. Классификация фрустрирующих* ***ситуаций и типология фрустрационного поведения***

Необходимыми признаками фруструющей ситуации, согласно большинству определений, является наличие сильной мотивированности в достижении цели (удовлетворить потребность) не взирая на существующие преграды, препятствующие этому достижению. В соответствии с этим фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру "барьеров". К классификациям первого рода относятся, например, приводимое А. Маслоу различение базовых **врожденных** психологических потребностей (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых носит патогенный характер, и **приобретенных** потребностей, фрустрация которых не вызывает психических нарушений. Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физические (например, стены тюрьмы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурные (нормы, правила, запреты).

Упомянем также деление барьеров на внешние и внутренние, использованное Т. Дембо для описания своих экспериментов. Внутренними барьерами она называла те, которые препятствуют достижению цели, а внешними — те, которые не дают испытуемым выйти из ситуации. К. Левин, анализируя внешние в этом смысле барьеры, применяемые взрослыми для управления поведением ребенка, различает: **физически-вещественные,** социологические (орудия власти, которыми обладает взрослый в силу своей социальной позиции) и **идеологические** барьеры. Сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели и препятствий на пути к ней, несомненно является необходимым условием фрустрации, однако мы иногда преодолеваем значительные трудности, не впадая при этом в состояние фрустрации. Значит должен быть поставлен вопрос о достаточных условиях фрустрации или вопрос о переходе ситуации затрудненности деятельности в ситуацию фрустрации.

Однако в литературе по проблеме фрустрации мы не находим анализа психологического смысла этого состояния, большинство авторов ограничиваются описательными конста-тациями, что человек, будучи фрустрирован, испытывает беспокойство и напряжение, чувства безразличия, апатии и утраты интереса, вину и тревогу, ярость и враждебность, зависть и ревность и т.д. Сами по себе эти эмоции не проясняют нашего вопроса, а кроме них у нас остается единственный источник информации — фрустрационное поведение.

Может быть особенности этого поведения смогут пролить свет на то, что происходит при переходе от ситуации затруднённости к ситуации фрустрации?

**Выделяют следующие виды** фрустрационного поведения:

а) двигательное возбуждение — бесцельные и неупорядоченные реакции;

б) апатия;

в) агрессия и деструкция;

г) стереопатия — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения;

д) регрессия, которая понимается либо как обращение к поведенческим моделям, доминированым в более ранние периоды жизни индивида, либо как примитивизация поведения (измерявшаяся в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина снижением конструктивности поведения) или падение
качества исполнения.

Что касается характеристики фрустрационного поведения, то монография Н. Майера отвечает на этот вопрос уже своей направленностью — "Фрустрация: поведение без цели". В своей работе Н. Майер разъяснил, что "фрустрированный человек не имеет цели" (т.е. он утрачивает целевую ориентацию). Для обоснования своей концепции Майер приводит пример, в котором двое людей, спешащих купить билет на поезд, затевают драку и оба в итоге опаздывают. Это поведение не содержит в себе цели добывания билета, причем по определению Майера, оно является не адаптированным (удовлетворяющим потребность), а фрустрационно спровоцированным поведением. В затруднительной для субъекта ситуации мы можем наблюдать формы поведения, которые соответствуют каждому из приведенных ниже типов.

Поведение **первого типа,** мотивосообразное и подчиненное организующей цели, заведомо не является фрустрационным. Причем в данном случае важны именно внутренние его характеристики, ибо сам по себе внешний вид поведения (будь-то безразличие субъекта, деструктивные действия или агрессия) не может однозначно свидетельствовать о наличии у него состояния фрустрации. Такое псевдофрустрационное поведение может перейти в форму поведения второго типа: умышленно закатив истерику, в надежде достичь своего, человек теряет контроль над своим поведением, так как он уже не способен остановиться и вообще регулировать свои действия.

Контроль со стороны воли утрачен, но не окончательно. Поскольку это поведение более не организуется целью, оно теряет психологический статус целенаправленного действия, но сохраняет еще статус средства реализации ее исходного мотива. Иначе говоря, в сознании сохраняется смысловая связь между поведением и мотивом, надежда на разрешение ситуации. Хорошей иллюстрацией этого типа поведения могут служить истерические реакции, которые образовались в результате "добровольного усиления рефлексов", но впоследствии стали непроизвольными. При этом, как показывают в одном из примеров наблюдения военных врачей, солдаты, страдавшие истерическими гиперкинезами, хорошо осознавали связь усиленного дрожания с возможностью избежать возвращения на поле боя.

Для поведения **третьего типа** характерна именно утрата связи, через которую передаётся действию смысл. Человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом, хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует не "ради чего-то", а "вследствие чего-то".

Поведение **четвертого типа,** пользуясь термином К. Гольш-тейна, можно назвать "катастрофическим". Это поведение не контролируется ни **волей,** ни **сознанием** субъекта, оно дезорганизовано, и не состоит в содержательно смысловой связи с мотивом ситуации. В отношении последнего важно отметить, что другие возможные виды связей между мотивом и поведением (в первую очередь, "энергетические") не прерваны, поскольку, не было бы никаких оснований рассматривать это поведение в отношении фрустрированного мотива и квалифицировать его как "мотивонесообразное". Предположение, что психологическая ситуация продолжает определяться фрустри-рованным мотивом, является необходимым условием рассмотрения поведения как следствия фрустрации. Определение категориального поля понятия фрустрации не составляет затруднений.

Вполне очевидно, что оно создаётся категорией деятельности. Это поле может быть изображено как **жизненный мир,** главной характеристикой условий существования которого является трудность, а внутренней необходимостью этого существования — **реализация мотива.** Деятельное преодоление трудностей на пути к мотивообразным целям — норма такой жизни, а специфическая для него критическая ситуация возникает тогда, когда трудность становится непреодолимой, т.е. переходит в невозможность.

***1.3.3. Теоретические положения кризиса и критической ситуации***

Хотя проблематика кризиса индивидуальна, в жизни она всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе, психологического. В качестве самостоятельной дисциплины, развиваемая в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдеманна, посвященной анализу острого горя. Исторически на теорию кризисов повлияли в основном три интеллектуальных критерия:

* теория эволюции и ее приложения к проблемам общей, а также индивидуальной адаптации;
* теория достижения и роста человеческой мотивации;
* подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совпадению с экстремальными стрессами.

Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (такие его понятия, как психическое равновесие и психологическая защита), некоторые идеи К. Роджерса и теорию ролей.

Что касается конкретных теоретических положений этой дисциплины, то они преимущественно воспроизводят то, что нам уже известно из теорий других типов критических ситуаций. Среди эмпирических событий, которые могут привести к кризису, различные авторы выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса, поенные конфликты, стихийные бедствия, крупные аварии, катастрофы и т.д.

Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они создают потенциальную или актуальную угрозу, удовлетворение фундаментальных потребностей. При этом ставят проблему перед индивидом, от которой он не может уйти и разрешить в короткое время привычным способом.

Дж. Каплан описал четыре последовательные стадии кризиса:

* первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
* дальнейшее возрастание напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
* еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;

• если все оказывается тщетным, наступает четвертая стадия, характеризуемая повышением тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности. Кризис может закончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, жизненного замысла. Психологическим "органом", проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является воля.

*Воля* — это орудие преодоления "умноженных" друг на друга сил трудности и сложности.

Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация-кризис.

Как и в случаях фрустрации и конфликта, можно выделить два рода кризисных ситуаций, различающихся по степени оставляемой ими возможности реализации внутренней необходимости жизни.

**Кризис первого рода** может серьезно затруднять и осложнять реализацию жизненного замысла, однако при нем все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти, сохранившим существенным свой жизненный замысел и удостоверившим свою самотождественность.

**Ситуация второго рода,** собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности — метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового смысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа Я.

Итак, каждому из понятий, фиксирующих идею критической ситуации, соответствует особое категориальное поле, задающее нормы функционирования этого понятия, которые необходимо учитывать для его критического употребления. Такое категориальное поле в плане онтологии отражает особое измерение жизнедеятельности человека, обладающее собственными закономерностями и характеризующееся присущими ему условиями жизнедеятельности, типом активности и специфической внутренней необходимостью. Сведем все эти характеристики в таблицу.

***Типология критических ситуаций***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Онтологическое поле | Тип активности | Внутренняя необходимость | Нормальные условия | Типкритическойситуации |
| Витальность | Жизнедеятельность организма | Удовлетворение жизнедеятельностью | Непосредственная данностьжизненных благ | Стресс |
| Отдельные жизненные отношения | Деятельность | Реализация мотива | Трудность | Фрустрация |
| Внутренний мир | Сознание | Внутренняя согласованность | Сложность | Конфликт |
| Жизнь как целое | Воля | Реализацияжизненногозамысла | Трудность и сложность | Кризис |

Данная типология дает возможность более дифференцированно описывать экстремальные ситуации.

Таким образом, критические ситуации имеют сложную внутреннюю динамику, в которой они взаимовлияют друг на друга через внутреннее состояние, внешнее поведение и его объективные следствия. Скажем, затруднения при попытке достижения цели в силу продолжительного неудовлетворения потребностей, могут вызывать нарастание стресса, которое, в свою очередь, отрицательно скажется на осуществляемой деятельности и приведет к фрустрации. Далее агрессивные побуждения или реакции, порожденные фрустрацией, могут вступить в конфликт с моральными установками субъекта, конфликт вновь вызовет увеличение стресса и т.д.

Основная проблематичность критической ситуации может мри этом смещаться из одного "измерения" в другое.

Кроме того, с момента возникновения критической ситуации, начинается психологическая борьба с нею процессов переживания, и общая картина динамики критической ситуации еще более осложняется этими процессами, которые могут лишь ухудшить состояние человека.

Необходимо подчеркнуть практическое значение рассмотренных понятий. Они способствуют более точному описанию характера критической ситуации, в которой оказался человек, а от этого во многом зависит правильный выбор стратегии психологической помощи ему.

***Контрольные вопросы и задания***

1. *Понятия и виды человеческих стрессов?*
2. *Раскройте шкалу социальной адаптации стрессогенных жизненных событий.*
3. *Какие вы знаете признаки и причины стрессового напряжения ?*
4. *Дайте понятие симптоматики посттравматического стрессового расстройства.*
5. *В чем состоит проблема критической ситуации?*
6. *Раскройте классификацию фрустрирующих ситуаций и типологию фрустрационного поведения.*

**Литература**

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. — М., 1984. — С. 31-49.
2. *Волович В. Г.* С природой один на один: О выживании человека в экстремальных условиях. —М.: Воениздат, 1989. — 348 с.
3. *Ганс Селье.* Когда стресс не приносит горя. — М., 1992. -С. 104-4 09, 116-435.
4. *Коледа С, Драчёв П.* Выживание. — Минск: Лазурас,

1996. -464 с.

1. *Пергаменщик Л. А.* Список Робинзона. — Мн.,1996. — С. 9-31, 94-98.
2. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.
3. *Тигранян Р. А.* Стресс и его значение для организма. — М.: Наука, 1988. -172 с.
4. *Цигульска Т. Ф.* Загальна та прикладна психологія. — К., 2000. -С. 158^82.
5. *Шапиро Д.* Конфликты и общение — Кишинев: ARC,

1997. -320 с.

10. Воля выжить: Сборник, т. 1-2. — К.: Хэда плюс, 1998.
Т. 1 -223 с, Т. 2. -272 с.

**ТЕМА 2. ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В основе определения степени риска существует понятие, что каждый вид человеческой деятельности влечет за собой какую-то экстремальную ситуацию.

Для летчика-истребителя, например, риск погибнуть в мирное время в 50 раз выше по сравнению с летчиками гражданской авиации. Анализируя перспективы развития космонавтики, ученые сделали вывод, что по мере усложнения программ полета проблема обеспечения безопасности космических экипажей становится все более актуальной и трудно реализуемой на практике.

Не менее опасными для человека являются глубины морей и океанов, которые сравнивают сегодня с космосом. Только во время второй мировой войны 50 подводных лодок ряда зарубежных стран погибли не в бою, а из-за неисправностей в различных системах и агрегатах. В послевоенный период серьезные аварии произошли более чем на 30 подводных лодках ведущих стран.

Любой риск в процессе человеческой деятельности сопровождается угрозой для его жизни, поэтому и возникает потребность организма в подавлении состояния страха.

**2.1. Факторы, воздействующие на психику человека в жизненно опасных ситуациях**

***2.1.1. Преодоление психологического барьера*** *в* ***условиях угрозы для жизни***

Условия, представляющие угрозу для жизнедеятельности людей, определенным образом воздействует на их психическое состояние. При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, этап стартового психического напряжения сменяется этапом острых психических реакций. Продолжительность этого этапа колеблется от нескольких минут до трех-пяти суток. Развитие психических феноменов на этом этапе зависит от специфического воздействия психогенных факторов.

Рассмотрим пример поведения человека во время совершения первого *прыжка с парашютом.*

После отделения от самолета в течение нескольких секунд до раскрытия парашюта человек подвергается периоду кратковременных, но резких и необычных для него воздействий, вызывающих ряд новых ощущений. Для прыгающих впервые характерны нарушения в психике: они не в состоянии осознать, а затем воспроизвести в памяти детали и ощущения, пережитые ими в первые секунды свободного падения.

Один из парашютистов так охарактеризовал это состояние: "Как оттолкнулся от самолета — не помню. Начал соображать после того, когда рвануло за лямки и над головой услышал хлопок, а затем увидел купол".

При раскрытии парашюта у многих прыгающих наступает прилив радостных эмоций, подъем настроения, переходящих зачастую в эйфорию.

Другой парашютист рассказал: "После отделения от самолета стало тихо и спокойно. Посмотрел вверх — надо мной белел огромный купол. Хотелось смеяться, кричать, петь песни. Стало смешно за то, что я очень трусил в самолете. Появилось желание прыгать еще и еще..."

Как было раннее отмечено, чем ближе к старту, тем сильнее психическое напряжение. После старта эмоциональное напряжение начинает спадать.

Согласно информационной теории эмоций, разрабатываемой П. В. Симоновым, отрицательные переживания возникают в условиях дефицита информации. Знак эмоции изменяется тогда, когда объем поступающей информации начинает превышать необходимый объем. При преодолении барьера, отделяющего обычные условия жизни от экстремальных, человек оказывается избыточно информированным, что и вызывает положительное эмоциональное состояние. Однако эти эмоции невозможно объяснить только информационными процессами, без учета физиологического механизма.

В угрожающих жизни ситуациях человеку необходимо преодолеть состояние страха. Это связано с интенсивностью основных нервных процессов: возбуждения и внутреннего торможения. В момент выхода человека из напряженной ситуации начинается расслабление. Когда интенсивность внутреннего торможения спадает, берет перевес подкорка и получается положительная индукция, которая находит свое разрешение в эйфории, двигательном возбуждении.

Из сказанного можно сделать вывод, что во время преодоления психологического барьера при первом парашютном прыжке и в других экстремальных ситуациях, представляющих угрозу для жизни, у человека возникают сложные, противоречивые психические состояния (от эмоционального напряжения, обусловленного чувствами ответственности, тревоги и страха на этапе старта, до радостного ликования и двигательного возбуждения на завершающем этапе).

***2.1.2. Воздействие опасности на психику человека***

Постоянное пребывание человека в условиях, представляющих опасность для жизни, обусловленное повышенным фактором риска его гибели в результате несчастного случая, аварии или катастрофы, может вызвать различные психические реакции (от тревоги до развития невроза и психоза).

Одним из условий переадаптации человека к обстановке, угрожающей его жизни, является способность организма поддерживать высокую степень готовности к моментальным действиям при возникновении различных критических ситуаций. Как было сказано ранее, отсутствие навыков действовать в экстремальных условиях приводит к неадекватным реакциям, которые нередко сопровождаются авариями и катастрофами.

Необходимым условием переадаптации **к** опасности является также уверенность человека в своих действиях, надежности технических систем и средств спасения. Ранее уже приводилось высказывание Г. Т. Берегового о значении профессиональной подготовки для выработки необходимых навыков и условиях повышенного жизненного риска.

Авария — это чрезвычайное происшествие, которое характеризуется внезапностью. Она требует от человека очень быстрой перестройки психической деятельности на фоне возникшего эмоционального напряжения. И в то же время, предъявляет самые высокие требования к эмоционально-волевым качествам личности, к его основным нервным процессам.

Необходимо четко представлять себе, что нагрузка, которая ложиться на психику личности в момент угрозы его жизни, представляет собой воздействие на функциональные нервные образования, которые у каждого человека имеют **свой** диапазон реактивности и предел работоспособности. При выходе за эти рамки может наступить этап неустойчивой психической деятельности.

***2.1.3. Аффективные реакции***

Мы с полной уверенностью можем утверждать, что не каждый человек в условиях, представляющих угрозу его жизни, способен работать устойчиво и продуктивно.

По данным Американской психологической ассоциации, во время локальных войн и вооруженных военных конфликтов только 25 —30% личного состава подразделений действуют активно и адекватно в боевой обстановке.

Как показывают наблюдения и исследования, в критических ситуациях эмоциональная неустойчивость может развиваться и у тех лиц, в поведении которых ранее не отмечалась психическая напряженность. Состояние психической неустойчивости и невроза возникает в результате астенизации нервной системы, вызываемой нарушением режима труда и отдыха, а также различными нервными потрясениями.

Особенно отчетливо проявляется психическая неустойчивость в аварийной ситуации, в которой четко выделяются две формы таких реакций: состояние ажитации и кратковременного ступора. В ажитированном состоянии ответной реакцией на раздражители, сигнализирующие об опасности для жизни, на первый план выступает беспокойство и тревога.

Возбуждение выражается главным образом в суетливости и простых экспромтных действиях под влиянием попавших в поле зрения случайных раздражителей. Мыслительные процессы при этом замедлены, нарушается способность понимания сложных отношений между явлениями, требующих суждений и умозаключений. В таком состоянии отмечается отсутствие мыслей. Появляются вегетативные нарушения в виде бледности, учащенного сердцебиения, поверхностного дыхания, потливости, дрожания рук и другие.

**Состояние ажитации** в аварийных условиях среди летчиков и операторов других "острых" профессий проявляется в виде растерянности и совершении ошибочных действий, что усугубляет критическую ситуацию.

***2.1.4. Примеры психической неустойчивости человека в экстремальных ситуациях***

1. При внезапном отказе в полете одного из двигателей самолета летчик, вместо того чтобы выключить вышедший из строя двигатель, отключил работающий.
2. При возникновении пожара на левой плоскости самолета пилот, вместо того чтобы сбить пламя глубоким виражом или скольжением вправо с одновременным применением противопожарных средств, выполнил вираж влево, в результате чего пламя охватило весь фюзеляж.

В состоянии ажитации у летчиков зачастую нарушается восприятие времени.

1. Так во время выполнения одного из полетных заданий, внезапно загорелся самолет. В составе экипажа кроме пилота находились ещё два человека. Исход создавшейся ситуации: летчик катапультировался, остальные члены экипажа погибли, хотя в их распоряжении также были катапультные установки. При расследовании катастрофы выяснилось, что командир жипажа перед катапультированием подал команду оставить самолет, но не получил ответа, хотя и ждал несколько минут. В действительности же промежуток времени между командами и катапультированием составлял лишь несколько секунд. Остальные члены экипажа за этот промежуток времени не смогли подготовиться к катапультированию, так как согласно инструкции для этого требовалось провести несколько рабочих операций. Переоценка длительности временного интервала здесь совершенно очевидна. Доли секунды субъективно были восприняты как минуты, что и привело к гибели двух членов экипажа. Таким образом, для состояния ажитации в аварийных условиях наиболее типична неадекватность восприятия окружающей действительности и нарушение оценки временных интервалов, что вызывает затруднение понимания ситуации в целом. Нарушаются также процесс выбора действий, логичность и последовательность мышления, в результате создаются условия для "высвобождения" стереотипных действий, не соответствующих сложившейся ситуации.
2. **Кратковременный ступор** в условиях угрозы для жизни характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в том состоянии, в котором человек находился в момент получения известия об аварии, стихийном бедствии и т.д., при этом сохраняется интеллектуальная деятельность.

 4. При выполнении военным летчиком учебно-боевого задания во время полета произошло самовыключение двух двигателей самолета, что сопровождалось сильным хлопком. В своем отчете летчик изложил: "Этот звук вызвал ощущения, что самолет вот-вот взорвется. Я весь сжался, ноги одеревенели. Вынужденная посадка в данном районе полетов была не возможна и я решил катапультироваться. Но в этот момент меня охватило оцепенение так, что я не мог перенести ноги на катапультное сиденье. Когда начал приходить в себя от возникшей отрицательной перегрузки, то я увидел, что снижаюсь без крена под углом 45-5 0 градусов. За это время я потерял 1500 метров. На высоте 8000 метров я произвел запуск двигателей и благополучно совершил посадку на свой аэродром".

 5. Другой летчик, выполняя полет на высоте 8000 метров, услышал резкий хлопок. Этот звук ассоциировался у него со взрывом, и оценка такой ситуации привела его в состояние кратковременного ступора.

Некоторое время он не мог управлять самолетом из-за наступившего оцепенения, в результате чего самолет потерял 3000 м высоты. Осознав, что звук вызван отказом двигателя (помпаж), летчик смог мобилизоваться в нормальное состояние и выполнить необходимые действия в соответствии с ситуацией.

Неадекватность восприятия окружающей действительности, в частности нарушение оценки временных интервалов, ошибки летчиков и наземных служб, в отдельных случаях приводят к неминуемым катастрофам, сопровождающимся трагической гибелью людей.

6. Всем известна страшная трагедия, которая произошла 27 июля 2002 года на аэродроме "Скнылив", рядом с окраиной г. Львова во время проведения авиашоу. Печальным и трагическим ее итогом стала массовая гибель 85 мирных жителей, в их числе 23 детей.

Телевизионные станции всего мира транслировали трагические кадры, как самолет Су-27, низко пролетая над землей, задел технические средства на летном поле и упал на зрителей. Эту катастрофу назвали самой страшной трагедией в мировой истории катастроф на авиашоу. Версий выдвигалось семь, однако более правдоподобную высказал заслуженный летчик-испытатель, президент международного авиакосмического салона, Герой России Магомед Толбоев: "Пилоты делали боевой разворот с большими перегрузками. Одновременно происходила смена направления полета и смена ориентации "небо-земля". В этот момент пилоты попали, как мы называем, под эффект "белого поля", когда у них на какое-то время произошла потеря зрения. В это мгновение и был в определенной степени потерян контроль — не над машиной, а над самим собой. Впоследствии это привело к потере контроля и над машиной. Они не могли увести самолет от людей, потому что какие-то секунды просто не управляли собой. Чтобы увести машину, нужно иметь запас высоты, возможность обернуться, осмотреться. Когда самолет коснулся крылом земли и начал садиться на полосу, второй летчик, свободный от пилотирования, естественно катапультировал себя и первого пилота. Они не отдавали отчета своим действиям. Возможно, им показалось, что самолет ударится о землю и взорвется. Во Львове на аэродроме не были соблюдены нормы безопасности. Есть определенное расстояние, на котором должна находиться публика от линии полетов, — не менее 250 метров, а эта норма не была выполнена.

Трагедия, случившаяся в небе под Львовом, не является единственной в своем роде. К сожалению, счет катастрофам на всевозможных авиашоу во всем мире можно уже вести на десятки. И всякий раз в них гибнут люди..."

1. Первая авиакатастрофа на авиашоу произошла со сверхзвуковым пассажирским лайнером "Ту-144" (бывшего СССР) в 1973 году (Ле-Бурже, Франция), которая унесла жизни 15 человек.
2. На шоу в Мангейме (ФРГ) в 1983 году, во время крушения американского вертолета погибли 46 человек.
3. Демонстрационный полет аэробуса "А-320" во Франции 27 июня 1988 года закончился катастрофой, повлекшей смерть 5 человек. Ещё 98 были травмированы.
4. Одна из самых страшных авиакатастроф произошла в 1988 году на немецкой авиабазе "Раммштайн". В полете столкнулись, а затем взорвались на земле два итальянских самолета. Тогда погибли 70 человек и около 500 получили тяжелые ранения.
5. 9 сентября 1990 года произошла катастрофа истребителя Су-27 на авиашоу аэродрома " Сальгареда", в 60 км от Венеции (Италия). Пилотировал самолет заслуженный летчик-испытатель Римантас Станкявичус. На выходе из "мертвой петли", Станкявичус не смог справиться с возникшей просадкой машины по высоте. Практически плашмя самолет коснулся земли, в результате чего произошел взрыв, унесший жизни пилота и оказавшегося на месте падения сотрудника службы охраны оргкомитета авиашоу.
6. Во время авиашоу в г. Омске (Россия) 28 июня 1992 года по причине отказа двигателя упал и разбился вместе с летчиком спортивный самолет Як-52. Пилотировал самолет бывший чемпион России по высшему пилотажу Сергей Сокол.
7. 26 июля 1997 г. во время праздника в Остенде (Бельгия) при выполнении "мертвой петли" не вышел из пике и врезался в землю самолет "ХТ-300". Погибли 9 человек и 55 получили ранения.
8. В июне 1999 г. во время авиашоу в Братиславе (Словакия) разбился британский военный самолет "Hawk-200", погибли 2 человека.
9. 29 июля 1999 г. на авиашоу в Ошкоме (США) столкнулись два лёгких самолета. Один пилот погиб.
10. В 2000 г. произошли две катастрофы: в Техасе (США) разбились истребители F-16 и многоцелевой F-14 "Томкэт" во время показательных полётов на авиабазе ВМС США "Уилоу", пилот и штурман погибли.
11. 16 сентября 2000 г. на авиашоу "Авіасвіт-2000" разбился "Як-52", за штурвалом которого находился первый заместитель министра внутренних дел Украины, генерал-полковник Леонид Бородин. Зрители тогда по счастливой случайности не пострадали.

12. В 2001 году праздничное показательное выступление летчиков на авиашоу в графстве Кент (Великобритания) унесло жизни двух пилотов.

В этом же году один летчик катапультировался, а второй погиб во время показательных полетов в Левашово (Россия) под Санкт-Петербургом.

А под Псковом (Россия) во время празднования 85-летия Морской авиации РФ в авиакатастрофе погиб генерал-майор Тимур Апакидзе, заместитель командующего Морской авиацией ВМФ России.

В 2002 г. разбился истребитель ВМС США "OF-4" на авиашоу базы ВМС США "Пойнт Мугу" в Калифорнии. Оба летчика погибли.

Согласно выводам ученого Л. С. Выготского, к возникновению аффекта (ажитации или ступора) предшествует остроконфликтная ситуация, в которой человек для спасения своей жизни должен действовать, но не знает каким образом. Л. С. Выготский приводит пример с двумя путниками, один из которых, зная об опасности на дороге, заранее готовится и вооружается. Он может волноваться в пути, но при встрече с опасной ситуацией у него не возникает состояния аффекта, так как он готов к адекватному реагированию. Совершенно иначе ведет себя другой путник, не знающий об опасности. В критический момент у него может возникнуть состояние аффекта, так как он не готов адекватно действовать в этой ситуации. Таким образом, *одной из причин развития аффекта* является неподготовленность к действиям в непредвиденных ситуациях. *Другой причиной* является внезапность, которая чаще всего вызывает аффективные реакции при отсутствии готовности к действию, о чем уже говорилось.

Ученым П. К. Анохиным была выдвинута концепция "об переживающем отражении". Он показал, что уже перед началом выполнения действия формируется условный рефлекс, названный им "акцептором действия". В процессе пси-1 хической деятельности этот рефлекс принимает обратную! афферентацию (информацию о ходе выполнения действия) и] сопоставляет ее с целью данного действия. В зависимости от; результата этого сопоставления может начаться формирование нового, более точного действия.

Когда в результате возникшей опасности, намерения к действию уже сформированы и начинают реализовываться, появление непредвиденных раздражителей наносит "удар" по системе предвидения, который даже у людей с достаточно высокой подготовленностью может вызвать аффективное состояние.

Рассматривая пример о расследовании катастрофы американского "Боинга-707", очевидцы свидетельствовали, что самолет шел на посадку, но примерно за 2 километра от взлетно-посадочной полосы его моторы неожиданно взревели, самолет задрал нос и с высоты 150 метров упал на жилые дома в районе аэропорта. Ход расследования показал, что идя на посадку, пилот ввел в действие интерцепторы (металлические пластины), выдвигаемые из крыльев самолета поперек воздушного потока для уменьшения скорости. Учитывая, что взлетно-посадочная полоса неожиданно оказалась занятой, руководитель полетов в резкой форме дал приказ пойти на второй круг, однако летчик, не ожидая такого распоряжения, растерялся, вывел двигатели на полную мощность, но забыл убрать интерцепторы. Это и явилось причиной катастрофы.

О значении "акцептора действия" в непредвиденный момент свидетельствует самонаблюдение одного из офицеров подводников: "После длительного похода наша подводная лодка всплыла на поверхность и возвращалась на свою базу. На ходовой мостик по очереди поднимались офицеры и матросы подышать свежим воздухом. Когда я поднялся, был тихий вечер и в этой тишине, как гром среди ясного неба, раздался крик сигнальщика: "Мина по курсу!" "Право на борт!" — скомандовал вахтенный офицер. Дальше я ничего не помню. Единственное, что запомнилось, так это мое завороженное оцепенение, когда я стоял на мостике и смотрел на проплывающую рядом с бортом мину". В процессе общения между офицерами и матросами выяснилось, что примерное аналогичное состояние испытывали все, кто вышел на мостик просто отдохнуть. Командир корабля, вахтенный офицер и сигнальщик такого состояния не испытывали.

Конфликтная ситуация является обязательным, но не достаточным условием для возникновения ажитации или кратковременного ступора. Одна и та же ситуация, при равной неподготовленности людей или неожиданности для них, у одного человека вызывает аффект, у другого вообще не нарушает психической деятельности.

Еще в недостаточной степени изучены вопросы о том, какие факторы предрасполагают к аффектам, однако некоторые из этих факторов определенно выявлены. К их числу, в первую очередь, следует отнести комплекс врожденных свойств нервной системы (тип высшей нервной деятельности).

Ученые К. М. Гуревич и В. Ф. Матвеев пришли к выводу, что ошибочные воздействие или бездействие операторов энергосистем как результат аффекта в аварийных ситуациях связаны с индивидуальными особенностями нервной системы. Лица, не обладающие достаточной силой процесса возбуждения, и лица с преобладанием тормозного процесса над процессом возбуждения, вероятнее всего, окажутся несостоятельными в ответственных и сложных ситуациях. Как показывают наблюдения и исследования, переутомление, нарушение ритма сна и бодрствования, астенизация способствуют возникновению аффекта (астенно-невротический синдром).

Таким образом, устойчивые индивидуально-психологические особенности личности (тип высшей нервной системы) и временные функциональные психофизиологические состояния (астенизация и другие) способствуют развитию аффективных реакций в условиях аварийной ситуации. При неблагоприятных обстоятельствах кратковременные аффективные реакции могут приводить к глубоким психическим нарушениям, что означает переход в новое качество — болезнь.

**2.2. Этапы психической адаптации и дезадаптации в экстремальных условиях**

***2.2.1. Анализ этапов психической адаптации, переадаптации, дезадаптации***

Стержневой проблемой экстремальных условий является адаптация. Психическая переадаптация в измененных условиях, дезадаптация и реадаптация к обычным условиям жизни, подчиняются закономерному чередованию этапов, представленных на схеме.

Анализ этапов психической переадаптации, реадаптации и дезадаптации при воздействии психогенных факторов позволил выявить следующее.

Независимо от того, предстоит ли человеку пройти испытание нервно-психической устойчивости в условиях сурдокамеры, выполнить парашютный прыжок, или осуществить полет в космос и т.д., — во всех случаях четко выделяется ***подготовительный этап.***

***Подготовительный этап***

На этом этапе человек собирает сведения, позволяющие составить представление об экстремальных условиях, уясняет задачи, которые ему предстоит решить в этих условиях, овладевает профессиональными навыками "выживания", отрабатывает функции, обеспечивающие совместную операторскую деятельность, и устанавливает систему отношении с другими участниками группы.

Чем ближе по времени человек приближается к барьеру, отделяющему обычные условия жизни от экстремальных ***("Этап стартового психологического напряжения"),*** и к барьеру, который отделяет необычные условия существования от обычных условий жизни ***("Этап завершающего психического напряжения"),*** тем больше усиливается психическая напряженность, выражающаяся в тягостных переживаниях и вегетативных изменениях. В числе причин возрастания психической напряженности в ходе приближения к указанным барьерам четко прослеживаются информационная неопределенность, предвидение возможных критических ситуаций и умственное проигрывание соответствующих действий при их возникновении.

***2.2.2. Преодоление психологического барьера***

В процессе преодоления барьеров, отделяющих обычные условия жизни от измененных и измененные от обычных, возникают положительные эмоциональные переживания (гипоманиакальность и эйфория), сопровождающиеся повышенной двигательной активностью. В динамике появления этих состояний участвуют психологические и физиологические механизмы. Как было показано, в процессе преодоления барьеров устраняется информационная неопределенность и человек становится избыточно информированным. Вместе с тем, он находится в состоянии психологического напряжения, обуславливаемого необходимостью волевым усилием подавлять подкорковые эмоции.

Преодоление психологического барьера, особенно сопряженного с угрозой для жизни, влечет за собой состояние эмоционального разрешения, в основе которого лежит снятие тормозящего влияния коры на подкорку и индуцирование в ней возбуждения. При каждом повторном преодолении психологического барьера эмоциональные реакции сглаживаются **и** стенизируются. Это обуславливается достаточно полной информационной обеспеченностью, уверенностью в материальной части, в средствах спасения и в правильности своих действий при возникновении аварийных ситуаций.

Исследования многих физиологов и психологов показали, что устойчивое психическое состояние обеспечивается **не** отдельными корковыми образованиями и нижележащими подкорковыми структурами, а функциональными органами.

**На этапах *острых психических реакций "входа" и "выхода"*** при воздействии измененной афферентации возникают дереа-лизационные феномены, сопровождающиеся выраженными эмоциональными реакциями. При этом нарушается также координация движений. В основе этих нарушений лежит рассогласование функциональных систем психофизиологической организации человека, сложившихся в процессе онтогенеза или длительного пребывания в экстремальных условиях. Этап острых психических реакций "входа" сменяется ***этапом психической переадаптации,*** критериями которой служит устойчивая система взаимоотношений в изолированной группе. *Одной из особенностей* этапа психической переадаптации является формирование новых функциональных систем в центральной нервной системе, позволяющих адекватно отражать реальную действительность в сложившихся условиях жизни. *Другой особенностью* этого этапа является актуализация необходимых потребностей и выработка защитных механизмов, обеспечивающих реагирование на воздействие психогенных факторов.

Но своим психофизиологическим механизмам, этап переадаптации имеет много общего **с** этапом реадаптации (восстанов-псние процессов отражения, системы отношений и координации движений). И чем длительнее срок пребывания в измененных условиях, тем труднее и дольше происходит реадаптация к обычным условиям жизни.

Каждый из рассмотренных нами этапов имеет свою мотивационную обусловленность, он подчинен общей стратегической цели конкретной деятельности: выполнить полетное задание, успешно провести экспедицию, поход подводной лодки или иной эксперимент. Это соответствует как психологическим теориям (временная перспектива К. Левина; перспективное устремление личности А. С. Макаренко; сверхзадача **и** действие К. С. Станиславского), так и психофизиологическим представлениям (рефлекс цели Н. П. Павлова; учение об акцепторе действия П. К. Анохина).

В процессе жесткого и длительного воздействия психогенных факторов, а также при отсутствии мер профилактики, этап психической переадаптации сменяется ***этапом неустойчивой психической деятельности.***

На этом этапе появляется ряд необычных психических состояний, характеризуемых эмоциональной мобильностью, нарушениями ритма сна **и** бодрствования.

***2.2.3. Необычные психические состояния и патология***

При рассмотрении необычных психических состояний возникает вопрос: относятся ли они к психологической норме или же к патологии? Ответ на этот вопрос кажется простым лишь на первый взгляд.

Так, если мы попытаемся оценить всевозможные необычные состояния, возникающие на этапах переадаптации, дезадаптации и реадаптации, пользуясь критериями психологической нормы, разработанной Г. К. Ушаковым, то неизбежно прийдем к выводу, что имеем дело с психопатологией. Но одно дело, например, оценить необычные психические состояния в условиях сенсорной депривации у испытуемого добровольца (как развившиеся галлюцинации), и совершенно иное, когда такая же оценка дается необычным психическим состояниям летчика-космонавта при испытании нервно-психической устойчивости в сурдокамере или во время полета. Вот почему проблема психического состояния столь актуальна для измененных условий существования и нуждается в обсуждении.

Как было нами показано, при вхождении человека в измененные условия существования и при возвращении в обычные условия жизни, происходит "ломка" функциональных систем психофизиологической организации, сложившихся в процессе длительного пребывания в измененных условиях. Эта ломка сопровождается появлением необычных психических состояний, нарушением познавательных процессов, эмоционального регулирования и двигательной деятельности. С нашей точки зрения, необычные психические состояния и нарушения следует рассматривать, как закономерные кризисные реакции в границах психологической нормы, причем эти реакции должны учитываться при освоении измененных условий существования.

Необычные психические состояния, возникающие на этапах психической переадаптации и реадаптации (эйдетизм, экстериоризационные реакции, аутизация, психологическая открытость и др.), мы также относим к нормальным компенсаторным, защитным психофизиологическим механизмам, характерным для измененных условий существования. "Психическая норма", являющаяся в медицине синонимом "здоровья", укладывается между верхней и нижней границами, в пределах которых сдвиги не влекут за собой изменений в морфологической структуре, физиологическом и психологическом состояниях человека. При работе регулятивных механизмов на пределе адаптационного оптимума на этапе неустойчивой психической деятельности возникают необычные психические феномены, которые расцениваются как предпаталогические.

Потребность в разграничении нормальных по своей сути необычных психических состояний, возникающих в процессе адаптации личности, нашла свое отражение у психиатра прошлого века Крафта-Эбинга в характерном и емком понятии: "аналогия помешательства". Это состояние возникает, например, когда ребенок или взрослый человек попадает в непривычные условия.

С целью дифференцирования психопатологических состояний от непатологических в измененных условиях, исследователями О. Н. Кузнецовым и В. И. Лебедевым был предложен термин "псевдопсихопатологические состояния" для обозначения необычных психических феноменов, появляющихся на границе между нормой и патологией.

Необычные психические состояния отличаются от патологии выраженной ясностью связи с окружающей средой. Примечательно, что еще Крафт-Эбинг, сравнивая психопатологические нарушения с психологическими состояниями, трактуемыми им как аналогии помешательства, особенно подчеркивал мотивированность этих последних феноменов. "По внешнему виду помешанный может ничем не отличатся от умственно здорового человека," —писал он, —"и только когда мы вникнем в источник и мотивирование психических процессов у того и другого, мы будем в состоянии различать между собой психически больного и здорового человека".

*Во-первых,* психологическое понятие связи свидетельствует о сохранности личности, а не *является* непосредственным выражением психопатологического процесса, формирующего синдром.

*Во-вторых,* псевдопсихопатологические реакции отличаются от патологии кратковременностью.

*В-третьих,* по отношению к ним, как правило, сохраняется критичность и возникают сомнения в их реальности.

*В-четвертых,* если человек во время нахождения в необычных условиях существования был убеждён в реальности какого-либо представления, то после попадания в обычные условия жизни он легко отказывается от него, следуя логическому объяснению окружающих.

С другой стороны, необычные психические состояния, возникающие на этапах неустойчивой деятельности, позволяют раскрыть особенности протекания психических процессов на границе между психической нормой и психопатологией.

**2.3. Варианты психофизиологической адаптации к экстремальным условиям**

***2.3.1. Психофизиологическая адаптация***

Психофизиологическая *адаптация* человека *к* экстремальным условиям среды не может рассматриваться без учета психологических реакций, возникающих в границах нормы.

Пребывание людей на территории с крайне тяжелыми климатометеорологическими условиями, строительство в этих районах жилых комплексов, связанное с развитием промышленности, предъявляет значительно большие требования к психофизиологической адаптации. При этом могут создаваться условия, когда человеку приходится максимально использовать адаптивные ресурсы, приближающих организм к "лимиту" адаптационных возможностей. Дальнейшее увеличение нагрузки на адаптивные механизмы может привести к развитию патологии.

Крайние варианты нормы психофизиологической адаптации обнаруживаются при изучении функционирования на грани адаптационных "лимитов".

Согласно исследованиям И. М. Давыдовского болезнь является формой приспособления организма к условиям существования. Своеобразие патологии заключается в том, что организму приходится жертвовать какой-то одной или несколькими функциями для сохранения более жизненно важных, без которых существование в создавшихся условиях оказывается невозможным.

Определенные условия могут способствовать сужению или расширению границ адаптивной психофизиологической нормы.

Адаптационные механизмы в условиях патологии являются отражением приспособления организма на этом уровне, где происходит интеграция, обеспечивающая максимально возможную сохранность системы и ее функционирование.

Границы между нормой и патологией представляют собой подвижную регулируемую систему, включая определенный диагноз допустимых отклонений. Изменения, находящиеся еще в рамках психофизиологического здоровья, касаются прежде всего психического уровня. Поэтому они должны исследоваться психологическими методами.

*2.3.2. Анализ изменений психического уровня*

Анализ изменений психического уровня целесообразно начать с понятия **"фрустрация".**

Термин "фрустрация" употребляется в психологической литературе в двух значениях:

1. как неблагоприятные обстоятельства, которые тормозят или мешают достижению определенных целей;
2. как состояния, возникающие вследствие препятствия, поражения. Фрустрирующие события приводят к определено-му типу поведения.

Выделяют положительные и отрицательные реакции на фрустрацию.

*Положительные реакции* представляют конструктивные разрешения преодоления препятствия, мешающего достижению стимула. Эффект достигается путем усиления стремления, направленного на разрешение проблемы.

*Отрицательные реакции* фрустрации могут вызвать также разные формы неконструктивного поведения. К ним относятся **агрессия, регрессия, фиксация, отказ, негативизм, репрессия.**

***Агрессия*** направлена на другое лицо или объект, а формы ее могут быть физическими и вербальными. Иногда она носит скрытый, замаскированный характер. Агрессия, переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях. Ученый Гейтс пришел к заключению, что агрессия чаще всего вызывается фрустрацией.

Автор просил 40 студентов отмечать в течение недели все ситуации, в которых они испытывали гнев. В большинстве случаев удавалось показать наличие фрустрационных факторов: несправедливость, грубость, получение отказа в чем-либо.

В 113 случаях из 145 фрустрации подобного рода вызывали агрессивное поведение.

Агрессия обычно не приводит к достижению цели и не является конструктивной формой поведения. Она может быть направлена как на само препятствие, так и на совершенно другие заместительные объекты. Это обусловлено, как правило, опасностью и риском проявления агрессии к лицу, являющемуся виновником препятствия в удовлетворении стремления.

***Регрессия*** является другой формой реакции на фрустрацию и выражается в возврате к формам реагирования на поведение, присущее человеку в начальном этапе жизни. При этом возможно возникновение инфантильных реакций (присущих детскому возрасту). К регрессивной форме реагирования некоторые авторы относят примитивное поведение, усиление жестикуляции, применение физической силы.

***Фиксация*** выражается в повторении неэффективных способов поведения. Она встречается в разных сферах жизни у лиц, склонных к демонстративности в поведении, к псевдоло-гии, которые несмотря на неоднократную дискредитацию в отношениях с людьми, систематически повторяют применение одних и тех же неэффективных приемов.

***Отказ*** представляет тенденцию индивидуума не участвовать в решении касающейся его проблемы, в связи с чем развивается апатический подход к ситуации. Реакция типа отказа является наиболее неблагоприятным последствием фрустрации.

***Негативизм*** является одной из форм отрицательных реакций на фрустрацию. Для него характерно отрицательное отношение не только к вызывающей фрустрацию ситуации, но и к другим, имеющим с ней сходства проблемам.

*Репрессия* характеризуется блокированием, вытеснением из сознания неприятных ситуаций, которые касаются требуемых для разрешения вопросов. Это нереалистическая форма поведения, суть которой заключается в подходе: "проблема исчезает, если о ней не думать".

Фрустрация может приводить к активизации так называемых *защитных механизмов* личности.

***2.3.3. Основные защитные механизмы***

Роль защитных механизмов заключается прежде всего в снижении эмоционального напряжения. Снятие или уменьшение напряжения в результате включения защитных механизмов не сопровождается решением возникшей проблемы. Защитные механизмы могут рассматриваться, как своеобразная полумера в трудных ситуациях. На основании имеющихся в настоящее время исследований представляется возможным учитывать несколько основных защитных механизмов: **рационализация, проекция, фантазирование, вытеснение, идентификация, компенсация.**

***Рационализация*** является частым защитным механизмом. Ее сущность заключается в подборе рационального, логически обоснованного и не вызывающего явных возражений объяснения собственного пассивного поведения. Сообщаемое объяснение содержит значительный элемент конформизма и направлено на то, чтобы вызвать у слушателей благоприятную картину. Зачастую вина неудачи приписывается злой воле других людей, их неадекватному отношению, несправедливости, стечению обстоятельств.

***Проекция*** выражается в приписывании другим людям собственных отрицательных качеств и сочетается с отсутствием критики к собственному поведению.

***Фантазирование*** представляет защитный механизм, выражающийся в усилении воображения. Активизируются образы, содержание которых отражает исполнение желаний, достижение успеха, что не соответствует реальной действительности.

В английском языке пользуются термином "сны наяву" (day dreams), что представляет элемент аутистических переживаний (все препятствия устраняются, трудности исчезают). Механизм фантазирования для некоторых людей оказывается настолько типичным, что почти совершенно вытесняет реальные подходы, приводит к пассивности, бездействию.

В целом выраженность фантазирования (пассивного возражения) свойственна незрелым личностям и отражает элемент страха перед наступлением реальных событий.

*Вытеснение* проявляется в пропуске, "незамечании", забывании определенных событий неприятного характера. Человек защищается от болезненной конфронтации с самим собой своими поступками, поведением, которое в глазах общепринятой морали носит неэтический характер Нередко вытесняются неприятные воспоминания, конфликты, поступки, приводящие к угрызению совести. Механизм вытеснения в ряде случаев оказывается крайне хрупким.

***Идентификация*** проявляется в частном удовлетворении поставленных перед собой целей, в случаях если полное достижение признается невозможным. Например, кто-то не сумел добиться чего-то в жизни и поэтому особенно старательно стремится к тому, чтобы этого добились его дети. Происходит идентификация себя с детьми, их достижения рассматриваются как собственные успехи, и наоборот.

***Компенсация*** заключается в стремлении достичь успеха в какой-то области основной деятельности. Она может быть результатом определенного недостатка, например, физического дефекта, заикания и др.

В заключение следует подчеркнуть, что имеются два основных представления о влиянии эмоционального напряжения на выполнение различных действий, функционирования человека в целом.

Сторонники одного подхода считают, что эмоции оказывают дезорганизующее воздействие на людей. Человек разгневанный и находящийся в состоянии эмоционального напряжения действует хаотически, без учета характера ситуаций, неправильно пользуется получаемой информацией, реагирует слишком сильно или очень слабо, под действием силы раздражителей. А резкий страх приводит к оцепенению и тормозит любую деятельность.

Сторонники другого подхода считают, что напряжение различного содержания, как тревога, страх, гнев, эйфория участвуют в процессе приспособления, адаптации человека к ситуации жстремального типа. Согласно этому положению эмоции мобилизуют и помогают оптимальному использованию всех ресурсов организма для того, чтобы справится с ситуацией.

В зависимости от степени напряжения и трудности задачи, они могут как повышать эффективность действий, так **и** дезорганизовывать их правильное выполнение.

Таким образом, в экстремальных условиях стрессируе-мость является важным элементом для адаптации, но до определенных пределов, после которых происходит нарушение различных функций.

***Контрольные вопросы и задания***

1. *Раскройте факторы влияния жизненно опасных ситуаций на психическую деятельность человека.*
2. *Какие особенности этапов психической адаптации, переадаптации и дезадаптации к экстремальным условиям ?*
3. *Дайте понятие положительным и отрицательным реакциям фрустрационного поведения человека.*
4. *В чем состоит суть защитных механизмов психофизиологического состояния человека?*

*Литература*

1. *Александровский Ю. А., Лобастое О. С.* и др. Психогении в экстремальных ситуациях. — М., 1991. —С. 43—60, 88 — 95.
2. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания. — М., 1984. С. 31-49.
3. *Коломинский Я. Л.* Человек: психология. — М.: Просвещение, 1986. —223 с.
4. *Короленко Ц. П.* Психофизиология человека в экстремальных условиях. — Л., 1978. -С. 91—102, 109—114.
5. Комсомольская правда в Украине. —2002. — 6 авг.
6. *Лебедев В. И.* Личность в экстремальных ситуациях. — М., 1989. -С. 41-48, 101-123, 231-248, 296-302.
7. Московский комсомолец. — 2002. — 1-8 авг. — С. 5. (№31).
8. *Платонов К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий. — М.: Высш. шк., 1984. —С. 35—36.
9. *Тарас А. Е., Селъченок К. В.* Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия — М.: ACT, Мн.: Харвест, 2002. — С. 84-153.
10. *Фрейд 3.* Психология бессознательного. — М., 1984. — С. 31^19.
11. Аргументы и факты в Украине. —200 2. —С. 5 (№ 31).
12. Труд. -2002. -2-6 авг. -С. 2 (№59).

**ТЕМА 3. ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА**

**3.1. Психогенное воздействие экстремальных условий на людей. Общие понятия стихийных бедствий, катастроф, военных конфликтов**

***3.1.1. Психогенное воздействие экстремальных условий***

С

тихийные бедствия, катастрофы, аварии, применение в вооруженных военных конфликтах различных видов оружия создают ситуации, опасные для жизни и здоровья людей. Эти воздействия становятся катастрофическими, когда приводят к большим разрушениям, ранениям и смертельным исходам значительного числа населения.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет стихийные бедствия, катастрофы, войны, как ситуации, угрожающие общественному здоровью. Кроме того, находящиеся в экстремальных условиях люди подвергаются воздействию психотравмирующих обстоятельств, представляющих собой комплекс сверхсильных раздражителей, которые вызывают нарушение психической деятельности в виде так называемых реактивных **(психогенных)** состояний.

Следует подчеркнуть, что психогенное воздействие экстремальных условий складывается не только из прямой, непосредственной угрозы жизни человека, но и опосредованной, связанной с ожиданием ее реализации.

Возможность возникновения, а также характер психогенных расстройств, их частота, выраженность и динамика зависят от многих факторов:

* характеристики экстремальной ситуации (ее интенсивность, внезапность, продолжительность действия);
* готовности отдельных людей к действию в неблагоприятных условиях, определяемой их личностно-типологиче-скими качествами, профессиональной, психологической устойчивостью, волевой и физической закалкой;
* организованности и согласованности действий в экстремальных условиях;
* поддержки окружающих и мужественного преодоления трудностей;
* наличие людей с опытом работы в критических ситуациях.

***3.1.2. Общие понятия стихийных бедствий, катастроф, военных конфликтов***

***Стихийные*** *бедствия* — катастрофические ситуации, возникающие в результате явлений, действий сил природы, имеющие чрезвычайный характер и приводящие к нарушению повседневного уклада жизни более или менее значительных групп людей, человеческим жертвам, уничтожению материальных ценностей.

К стихийным бедствиям относятся: землетрясения, наводнения, цунами, извержение вулканов, сели, оползни, обвалы, циклоны, сопровождающиеся ураганами и смерчами, массовые и торфяные пожары, снежные заносы и лавины. Ряд ученых не без оснований относят к стихийным бедствиям также засухи, эпидемии эпизоотии, широкое распространение насекомых вредителей, грызунов и др.

Некоторые из названых стихийных бедствий (пожары, обвалы, оползни) могут возникать в результате действий самих людей, но последствия их всегда являются результатом действия сил природы. Для стихийного бедствия характерно наличие присущих ему поражающих факторов, вредно воздействующих на состояние здоровья человека. Больше всего люди страдают от наводнения (40% от общего урона), ураганов (20%), землетрясений и засух (по 15%). Около 10% общего ущерба приходится на остальные виды стихийных бедствий.

Американские ученые, приводя данные о потерях при крупнейших бедствиях, предполагают, что в будущем в связи с ростом и концентрацией населения аналогичные по силе катастрофы будут сопровождаться увеличением числа жертв в десятки раз.

*Землетрясения* — подземные толчки и колебания земной коры, вызываемые чаще всего тектоническими явлениями природы.

Согласно международной сейсмической школе MSK-64 сила землетрясений может составить от I до 12 баллов. Землетрясения интенсивностью в 1 балл регистрируются только сейсмическими приборами, от 6 7 баллом и шише приводят к нарушению нормальной житии июней и сич і.им.і і опасностью для их здоровья и жизни

Человеческие потери материальный ущерб при землетрясениях определяются степенью разрушения зданий, поэтому при интенсивности этого стихийного бедствия более 9 баллов, в течение нескольких минут может произойти массовая гибель людей.

Директор геологического управления США У. Пекор подсчитал, что за последнее тысячелетие от землетрясений и извержений вулканов погибло около 5 миллионов человек.

В свободных данных приводятся сведения о более 340 сильнейших землетрясений мира XX века, сопровождавшихся большими человеческими жертвами.

* На острове Сицилия (28 декабря 1908 года) разрушен город Мессина, погибло более 80 тыс. человек.
* В Японии на о. Хонсю (1 сентября 1923 года) погибло около 140 тыс. человек.
* В Турции (26 декабря 1939 года) около 30 тыс. человеческих жертв.
* В Марокко (29 февраля 1969 года) —15 тыс. погибших.
* В Чили (22 мая 1960 года) погибло 10 тыс. человек.

Из землетрясений последних лет наиболее катастрофическими с многочисленными человеческими жертвами оказались:

* В Перу (31 мая 1970 года) — погибло 70 тыс. человек.
* В Гватемале (4 февраля 1976 года) —унесло жизни 22 тыс. человек и ранило 70 тыс. человек.
* В Китае (28 июля 1976 года) произошло одно из самых трагических землетрясений, которое разрушило город Тянь-Шань и унесло жизни 242 тыс. человек.
* В Румынии (4 марта 1977 года) во время землетрясения погибло 1,5 тыс. человек.
* На юге Италии (23 ноября 1980) число погибших составило около 10 тыс. человек.
* В Мексике (19 сентября 1985 года) несколько тысяч погибших.
* В Иране (21 июня 1990 года) — погибло 50 тыс. человек.

В бывших союзных республиках СССР сильные землетрясения и разрушения произошли:

* В Ашхабаде (6 октября 1948 года) погибло ПО тыс. человек.
* В Таджикистане (октябрь 1949 года) —более 20 тыс. погибших.
* В 1966 году в районе Ташкента несколько суток продолжалось сильное землетрясение.
* В Армении (7 декабря 1988 года) сильнейшее землетрясение почти полностью уничтожило 6 городов и районных центров северного региона республики, а также унесло около 25 тыс. жизней (17 тыс. раненных).

Самое большое и разрушительное землетрясение произошло в Китае (23 января 1556 года, в провинции Сиань), которое унесло сотни тысяч человеческих жизней.

При изучении частоты психических нарушений, наблюдающихся у пострадавших от землетрясения, ученые пришли к выводу, что в момент воздействия острые реактивные психозы возникают в 10-2 5% пострадавшего населения. Число лиц, у которых выявляются психические расстройства на последующих этапах развития ситуации, варьирует в широких пределах: от 3—35% пострадавшей популяции. Так, выявлено, что при землетрясениях в Манагуа в течение года количество госпитализаций в психиатрические стационары увеличилось в 2 раза; значительно возросла заболеваемость неврозами. Невротические и психосоматические нарушения, связанные с перенесённой катастрофой, отмечаются у пострадавших на протяжении ряда лет.

Во время землетрясения у пострадавших часто наблюдаются тяжелые черепно-мозговые травмы, а также травмы конечностей, грудной клетки, ушибы и раны мягких тканей с обширными кровоизлияниями, ожоги.

Тяжесть психических реакций зависит в основном от степени разрушающей силы стихийного бедствия.

Большое значение в профилактике психогенных реакций имеет хорошо продуманная система средств массовой информации, отвечающая на конкретные запросы ситуации и рассеивающая панические слухи.

*Наводнение* — временное затопление обширной местности водой в результате подъема ее уровня в водоеме, а также образование временных водотоков. Различают *паводковые наводнения* — быстрое, но сравнительно кратковременное поднятие уровня воды в водоеме вследствие таяния снега (ледников) в его бассейне, выпадения обильных осадков. *Нагонные наводнения,* возникающие под действием ветра, задерживающего в устье реки, впадающей в море. Крупнейшим паводковым наводнением XIX—XX веков считается разлив рек в Китае (провинция Хэнань, 1887 год), когда число жертв превысило 900 тыс. человек.

В результате наводнения 12-43 ноября 1970 года, возникшего из-за нагонной волны высотой более 10 метров в районе островов и побережья Бенгальского залива, погибло более 500 тыс. человек.

Значительные снеговые и дождевые паводки практически ежегодно отмечаются на крупных реках независимых стран СНГ. Наводнения от ветрового нагона воды довольно часты на Неве в районе Санкт-Петербурга.

Большие потери и материальный ущерб могут принести также наводнения в результате прорыва плотин (дамб).

Так, 4 июня 1976 года, в штате Айдахо (США) вблизи Титон из-за допущенных технических просчетов внезапно рухнула построенная высотная плотина на реке Снейк. Огромный поток воды из водохранилища с большой скоростью устремился в долину. Затопленными оказалось 9 городов, погибло 150 человек, много скота, были полностью разрушены тысячи сооружений и зданий.

Характерными медицинскими последствиями при наводнениях любого вида являются утопления, различные механические травмы (преимущественно повреждение конечностей и туловища), появление у значительной части населения нервно-психического перенапряжения, обострение различных хронических заболеваний. Учащаются случаи заболевания пневмонией с летальным исходом, в связи с переохлаждением. Ухудшается санитарно-гигиеническое и санитарно-эпидемиологическое состояние обширных районов пострадавшего региона.

***Цунами*** — сильное скопление морских глубинных волн *сейсмического* или *вулканического* происхождения.

На морских побережьях и островах наводнения могут быть при возникновении цунами. Примером бедствия такого рода может служить цунами в Японии (г. Мэдзи-Санридзу, 1896 год). Максимальная высота волн тогда превысила 24 метра, было уничтожено 10 тыс. домов, погибло более 27 тыс. и ранено свыше 9 тыс. человек. Волнами, достигавшими высоты 18 метров, 4 ноября 1952 года был почти полностью смыт посёлок Южно-Курильск.

Самой сильной природной катастрофой второго тысячелетия считается цунами в Юго-Восточной Азии (26 декабря 2004 года). Приливная волна, вызванная землетрясением, высотой 10 м накрыла побережье Индонезии, Индии, Шри-Ланки, Малайзии, Таиланда. Тектонические плиты возле острова Суматра сдвинулись на 30 м. Стихийное бедствие унесло жизни более 200 тыс. людей.

Сила каждой волны была такой, что крошила на обломки дома, уничтожала деревья, автотранспорт, линии электропередач. Волны втягивали людей вперемешку с обломками домов, деревьев, которые в паническом страхе теряли сознание и тонули.

Спасенные от цунами люди страдают острыми психическими расстройствами (психозы, неврозы, истерии) и нуждаются в стационарном лечении. Невротические и психоматические нарушения могут продолжаться у потерпевших в течение 1 —2 лет.

Кроме того, тяжесть психических нарушений дополняется тяжелыми травмами: головы, конечностей, грудной клетки, разрывами и ранами мягких тканей. В профилактических мероприятиях большое значение также имеет продуманная система предупреждения людей о стихийном бедствии.

***Смерч*** — это природное явление, вызванное сильным ветром, которое приводит к разрушениям и трагическим последствиям. Слабым называют смерч, если скорость ветра не превышает 60—100 км/ч, сильным —250—300 км/ч.

К наиболее разрушительным относят смерч, пронесшийся над значительной территорией США 18 марта 1925 года. При этом погибло 689 человек и 1980 получили ранения.

На территории бывшего СССР сильные смерчи практически были единичными случаями: в городе Москве (1904 и 1945 гг.), г. Горьком (1974 г.), на Украине (1980 и 2001 гг.), в Литве (1981 и 1985 гг.), г. Иваново (1984 г.). Разрушительная і мощь их, правда, была не столь велика, как в США.

Один из наиболее сильных смерчей последних лет был летом 1984 года в пригороде Иваново. Он прошел около 100 км, оставив полосу разрушений шириной до 500 метров. Вихрь был настолько силен, что поднял 50-тонный бак водонапорной башни и отбросил его на 200 метров. Среди повреждающих факторов 56,6% составили удары воздушной волной: 43,4% —удары различными предметами. Наиболее часто отмечались травмы головы и конечностей. Тяжелые и средней тяжести травмы зафиксированы у 79% госпитализированных, травматический и геморрагический шок диагностирован у 29% раненых. У пострадавших раны были загрязнены землей, опилками, кусками одежды и т.п.

В октябре 2003 года в Орловской области (Россия) смерч снес крыши у 35 домов, вырвал с корнями деревья. Обломки крыш и деревьев с огромной силой входили почти на метр в землю. Ветер был такой силы, что 8-тонный комбайн откатило на 10 метров. Среди населения были пострадавшие.

***Пожар*** — это трагическое бедствие, вызванное стихией либо человеческим фактором, которое сопровождается уничтожением материальных ценностей и создает опасность для здоровья и жизни многих людей. В районе пожара различают зоны *теплового воздействия* и *задымления.*

*В первой —* основным поражающим фактором является действие на организм высоких температур и, как следствие этого, возникновение ожогов.

*Во второй* — люди страдают в основном от продуктов сгорания (дыма), многие из которых обладают повышенной токсичностью и могут вызвать отравления различной степени тяжести. В некоторых случаях продукты неполного сгорания (угарный газ) образуют с кислородом горючие и взрывоопасные смеси.

***Селевые потоки, оползни, обвалы, снежные лавины и заносы — являются опасными стихийными бедствиями.***

***Сель*** — это временный грязевой или грязекаменный поток, внезапно формирующийся в руслах горных рек в результате ливней, бурного таяния ледников или сезонного снежного покрова. Двигаясь со скоростью 10 м/с, а иногда и более, сели не редко производят крупные разрушения на пути своего движения.

Многоснежные зимы в горных районах Грузии (высота снежных покровов в отдельных местах достигала 5 метров и более) показали, какой разрушительной силой обладают снежные лавины. Перекрыв дороги, они преграждают путь к городам и селам, выводят из строя проезжие части дорог, линии связи, вызывают значительные разрушения жилых домов и приводят к большим человеческим жертвам.

В последнее десятилетие человечество пережило немало крупных катастроф, которые произошли из-за некомпетентного и халатного отношения к использованию новых введенных технологий, что повлекло за собой экологические изменения и гибель людей. В их числе следует назвать аварии на химических заводах в Италии, Швейцарии, ФРГ, Индии, на американской (Тримайл Айленд) и в Украине (Чернобыльской) атомных станциях, разрыв газопровода в Башкирии, многочисленные транспортные аварии: автомобильные, железнодорожные, авиационные и морские. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) ежегодно на автомобильных дорогах мира погибает более 300 тыс. и более 8 млн. человек получают ранения (это без учета крупных аварий и катастроф).

Территория, на которую воздействуют поражающие факторы стихийного бедствия (катастрофы), с расположенными на ней населением, животными, зданиями, специальными сооружениями, инженерными сетями и коммуникациями, техникой и оборудованием называется **очагом стихийного бедствия. В** зависимости от масштабов и природы стихийного бедствия, его очаги могут отличаться размерами, формой, характером. В результате действия некоторых поражающих факторов стихийного бедствия возникают сложные очаги. Например, землетрясение и ураган, помимо разрушения сооружений, могут вызвать затопление прибрежной полосы, пожары от повреждения электрических проводов, а также отравления в результате утечки сильнодействующих ядовитых веществ и т.д. Люди в сложном очаге стихийного бедствия могут получить самые разнообразные травмы, сопровождающиеся психическими расстройствами.

Неблагоприятные последствия стихийных бедствий могут быть значительно меньше, если четко функционирует система своевременного прогнозирования и оповещения населения о приближении опасности и принимаются соответствующие меры защиты. Во многих государствах ведется систематический поиск надежных способов прогнозирования стихийных бедствий и вызываемых ими аварий и катастроф. Например, в порядке международного сотрудничества ураганы, тайфуны, смерчи, извержения вулканов, селевые потоки прогнозируют с использованием данных, получаемых с помощью метеорологических спутников Земли. Практикуется также прогнозирование лесных пожаров и определение направления их развития по визуальным фотонаблюдениям из космоса с использованием суммированных коэффициентов, учитывающих температурные, погодные, географические и другие условия.

**Война,** с точки зрения воздействия экстремальных условий, вызывающих возникновение психогениев, объединяет психотравмирующие факторы, присущие почти всем стихийным бедствиям и катастрофам. Применение обычного оружия в войне (артиллерия, авиация, бронетанковая техника, ракетные удары) влечет за собой разрушение зданий, катастрофические наводнения в связи с повреждением гидротехнических сооружений, заражение обширных территорий радиоактивными и ядовитыми химическими веществами при разрушении атомных электростанций и химических заводов. В случаях применения ядерного, бактериологического и химического оружия, численность человеческих жертв будет исчисляться в непредсказуемых количествах, а интенсивность психотравми-рующего воздействия приведет к максимальным величинам.

Есть все основания предполагать, что гибель людей во время войны будет больше, чем при стихийных бедствиях. Это подтверждается очень важными обстоятельствами. При землетрясениях и ураганах, особенно развивающихся внезапно (г. Скопье, Югославия и ураган в Ивановской области), большинство населения склоняется к тому, что началась война. Во время землетрясения в г. Скопье только за счет психических расстройств, среди которых преобладали психогены, гибель людей составила 10% численности населения города, а в Ивановской области психогенные расстройства отмечались практически у всех находившихся в зоне действия урагана.

Следовательно, во время войны в масштабах больших регионов число пострадавших, у которых развились психогенные нарушения, может исчисляться сотнями тысяч.

Специальные исследования показали, что психопатологические расстройства в экстремальных ситуациях имеют существенное отличие от клиники нарушений, развивающихся в обычных условиях.

*Во-первых,* вследствие множества внезапно действующих исихотравмирующих факторов в экстремальных ситуациях происходит одномоментное возникновение психических расстройств у большого числа людей.

*Во-вторых,* клиническая картина в этих случаях не носит сірого индивидуальный характер, как при обычных психотравмирующих обстоятельствах, и сводится к небольшому числу достаточно типичных проявлений.

*В-третьих,* несмотря на развитие психогенных расстройств и продолжающуюся жизнеопасную ситуацию, пострадавший человек вынужден продолжать активную борьбу с последствиями стихийного бедствия (катастрофы) для выживания и сохранения жизни близких и всех окружающих.

**3.2. Психогенные реакции и расстройства, возникающие в экстремальных условиях при стихийных бедствиях, катастрофах и во время войны**

***3.2.1. Направление изучения психопатологических проявлений и расстройств***

Предметным изучением системы взаимодействия человека, природы и общества при стихийных бедствиях и катастрофах занимаются различные научные коллективы, использующие свои специфические подходы, понятия и методы исследо-пания. Как свидетельствуют данные имеющихся публикаций, идя изучения психологических состояний и психопатологических проявлений у пострадавших во время катастроф и стихийных бедствий, используются 3 направления.

1. Определение феноменов, составляющих особенности индивидуальных и коллективных реакций на экстремальную ситуацию.
2. Изучение частоты и структуры психических нарушений.
3. Разработка вопросов организации профилактики и специализированной медицинской помощи.

Успешное решение эпидемиологических задач и связанных с ними проблем медико-психологической и психиатрической помощи пострадавшим возможно лишь при установлении достаточно четких психопатологических границ и клинических особенностей возникающих состояний. Однако изучение поведения людей при стихийных бедствиях сопряжено с целым рядом трудностей, главной из которых является ограниченная возможность непосредственного квалифицированного наблюдения за поведением в момент экстремального воздействия. Кроме того, от 21% до 78% населения отказываются участвовать в опросах, которые обычно проводят с целью восстановления ситуации. Поэтому информация часто бывает разрозненная, недостаточная для решения практических задач и теоретического освоения темы. При ретроспективном анализе отдельные картины часто по-разному определяются, приобретая у тех или иных авторов различные толкования и неодинаковый смысл. Это препятствует распознаванию основных психопатологических закономерностей, выделению характерной совокупности определённых симптомов и симптомокомплексов.

Из многочисленных литературных источников видно, что авторы по-разному оценивают возможность развития психических нарушений при стихийных бедствиях. Одна группа исследователей полагает, что стихийные бедствия могут вызвать множество психических и соматических расстройств, связанных с острой и хронической психотравматизацией.

Иной точки зрения придерживаются другие исследователи, по мнению которых действительно имеющиеся негативные последствия для психического здоровья некоторых групп населения сравнительно легки, кратковременны и могут сами купироваться.

Стихийные бедствия способны вызвать как кратковременные, так и более длительные психические расстройства.

В 1976 году была организована Всемирная ассоциация по оказанию экстренной медицинской помощи при катастрофах и стихийных бедствиях, известная также под названием "Клуб Майнца". В 1984 году начал выходить международный журнал "Медицина катастроф". Главная тема публикаций этого журнала — совершенствование средств и методов помощи населению в экстремальных условиях катастроф.

*В США при национальном институте психического здоровья организован центр по изучению психических расстройств, возникших вследствие критических состояний, обусловленных стихийными бедствиями и катастрофами.* Его деятельность направлена на изучение психосоциальных реакций в условиях стихийных бедствий и катастроф, проектирование и оценку соответствующих служб психического здоровья, разработку практической тактики и изучение роли общественного влияния на предотвращение развития психических последствий.

Важное место занимает вопрос о динамике психогенных расстройств, развившихся в жизненных ситуациях. Ему посвящено достаточно специальных исследований. В соответствии с работами национального института психического здоровья (США) психические реакции при катастрофах подразделяются на четыре фазы: **героизм, "медовый месяц", разочарование** и **носстановление**.

Фаза **героизма** начинается непосредственно в момент катастрофы и длится несколько часов. Для нее характерны альтруизм, героическое поведение, вызванное желанием помочь людям, спастись и выжить. Ложные предложения о іюзможности преодолеть случившееся возникают именно в этой фазе.

Фаза **"медового месяца"** наступает после катастрофы и длится от недели до 3—6 месяцев. У выживших людей проявляется сильное чувство гордости за то, что преодолели все опасности и остались в живых. В этой фазе пострадавшие надеются и верят, что вскоре все проблемы и трудности будут решены.

Фаза **разочарования** обычно длится от 2 месяцев до 2 лет. ("ильные чувства разочарования, гнева, негодования и горечи возникают вследствие крушения различных надежд, утраты близких людей.

Фаза **восстановления** начинается, когда выжившие осознают, что им необходимо налаживать быт и решать возникающие проблемы самим, в связи с чем берут на себя ответственность за выполнение этих задач.

У многих людей, переживающих реальные тяжелые жизне-опасные ситуации, действительно наблюдаются указанные фазы психогенных реакций.

Это подтверждается рядом исследователей. В частности, предлагается рассматривать психогенные нарушения при стихийных бедствиях с позиции ключевых взаимосвязанных концепций стресса и кризиса, утрат и горя, социальных и эмоциональных ресурсов, кооперации и адаптации.

Диагностические установки в ходе расстройств могут быть нивелированы при рассмотрении ситуации в динамике. *Выделяются три фазы:*

Фаза **предвоздействия** проявляется в ощущении угрозы и беспокойства. Обычно она существует в сейсмоопасных районах, где часты ураганы и наводнения. Зачастую угроза игнорируется, либо не осознается.

Фаза **воздействия** длится от начала стихийного бедствия до того момента, когда организуются спасательные работы. В этот период страх является доминирующей эмоцией. Повышение активности и проявление взаимопомощи сразу же после завершения воздействия нередко обозначается как *фаза героизма.* Авторы утверждают, что паническое поведение почти не встречается — оно возможно, если пути спасения блокированы.

Фаза **послевоздействия,** начинающаяся через несколько дней после стихийного бедствия, характеризуется продолжением спасательных работ и оценкой возникших проблем. Содержание этой фазы авторы описывают более подробно.

Это проблемы, встающие перед пострадавшими, преобладающие психические расстройства, а также новые трудности, возникающие в связи с социальной дезорганизацией, эвакуацией и разделением семей. Все это позволяет ряду авторов считать указанный период вторым стихийным бедствием.

Ученый Ф. Хокинг, рассматривая психические нарушения с позиции эмоционального стресса, подчеркивает, что тяжелый стресс может вызывать непредсказуемые реакции. По его мнению, трудно измерить внешний стресс и его взаимодействие с субъектом.

Вместе с тем многие авторы обращают внимание на коллективность психической травмы при стихийном бедствии, определяя ее как массивный коллективный стресс. При этом стихийное бедствие, воздействуя на ткань социальной жизни, разрушает связи людей и уменьшает чувство общности. В ходе изучения этой проблемы необходимо учитывать взаимодействие и взаимовлияние индивидуальных и коллективных форм реагирования.

При описании и квалификации развивающихся в экстремальных условиях психических расстройств используются различные термины и определения: "эмоциональные проблемы", "психогенные расстройства", "психологические симптомы", "общая нервозность" и т.п.

***3.2.2. Краткий анализ исследований психогенных расстройств в экстремальных ситуациях***

По мнению ряда исследователей, измерение психических нарушений при стихийных бедствиях примитивно, так как при этом используются различные нестандартизированные опросники, в которых не предусмотрены долговременные исследования. Авторы подчеркивают необходимость учета мощности воздействия стрессогенности и результата психопатологических проявлений не изолированно, а комплексно, в их взаимосвязи.

Ученый *В. Менингер* предложил принцип, по которому можно было бы судить об уровне стресса при наводнении, разделив людей на пострадавших и тех, которым наводнение непосредственно не угрожало. Реакции каждой их групп в значительной степени отличались. Для тех, кто оказался на периферии наводнения, характерным было развитие напряжения, при котором возникало желание что-либо делать, а удовлетворение этого желания (предоставление работы) вызывало облегчение. Во второй группе предвосхищение угрозы вызывало не только тревогу, но и неуверенность в том, что с ними может что-либо случится. Когда угроза становилась очевидной, то развивалось состояние растерянности и подавленности. Утрата собственности усиливала негативное воздействие, способствуя утяжелению депрессивных расстройств.

Коротко проанализируем исследования авторов, изучавших проблему психогенных расстройств в результате стихийных бедствий.

*Дж. Глезер* совместно с коллегами обследовал часть людей, пострадавших от наводнения. У 12% детей и 20% взрослых имелись легкие психические расстройства через несколько месяцев после бедствия. Проведенный осмотр пострадавших через 2 года после наводнения выявил симптомы тревоги, депрессии, напряжённости, возбудимости, соматические расстройства, социальную изоляцию и изменение в моделях поведения. Эти же отклонения имели место у 30% и через 4—5 лет. Увеличение потребления алкоголя было отмечено в 30% семей, курения — в 44%, а приём медикаментов увеличился на 52%. Примерно у % пострадавших выявлены нарушения сна, бессонница и кошмарные сновидения.

*Дж. Беннет* через год после наводнения выявил симптомы соматических и психических нарушений у 32%, чьи дома и имущество были затоплены, и у 19% людей, чьи дома оказались вне зоны затопления.

*М. Мелик,* проведя исследования через 3 года после наводнения, обнаружил у 41,9% из затопленной зоны психомати-ческие расстройства и такого же рода отклонения у 6,1% людей из зоны, не подвергнутой затоплению. При этом 45% пострадавших обнаруживали симптомы депрессии.

Проведенные исследования позволили сделать некоторые выводы, судя по которым люди воспринимают и оценивают опасность, а также избирают пути приспособления для защиты в зависимости от личного опыта, возраста, продолжительности проживания в районе бедствий и личных столкновений с опасностью. При этом необходимо различать опыт, полученный в центре стихийного бедствия, от периферийного.

Первый — делает человека более осмотрительным, второй — позволяет недооценить опасность.

*X. Мор* выявил страх к погодным условиям у лиц, которые проживают в районах, подверженных воздействию ураганов. Психические последствия, вызванные этим бедствием, наблюдались и через год у 50% обследованных.

Вместе с истерическими расстройствами, он отметил большое количество жалоб астенических проявлений и нарушений сна.

*А. Тейлор* при обследовании населения, переживших торнадо, наблюдал у 50% нарушения нервной системы, возбуждение и депрессию.

*Дж. Мили* через 7 месяцев после прохождения циклона выявил у 26% пострадавших страх к ветру и дождю.

*Дж. Паркер,* изучив психические реакции населения во время циклона и спустя 14 месяцев, отметил психические нарушения у 22% населения.

Из приведенных литературных данных не следует понимать, что психические реакции при наводнении, урагане и других экстремальных ситуациях носят какой-то специфический характер, свойственный лишь конкретному стихийному бедствию. Это зачастую универсальные реакции на опасность, а их частота и глубина определяются внезапностью и интенсивностью стихийного бедствия. Наибольшим психотравмирующим действием из всех стихийных бедствий обладают землетрясения. Внезапность возникновения, несвоевременное прогнозирование, фактическое отсутствие эффективных методов защиты населения, огромные разрушения и гибель людей определяют комплекс физических и психических травмирующих факторов.

К сожалению, значительная часть исследовательских научных работ не освещает вопросов нервно-психических реакций населения и ограничивается сугубо специальными проблемами сейсмографии, масштабов и профилактики разрушений.

Вместе с этим, особого внимания заслуживает ставшая библиографической редкостью монография Л. Я. Брусиловско-го, Н. П. Бруханского и Т. Е. Сегалова "Землетрясения в Крыму и нервнопсихический травматизм", вышедшая небольшим тиражом в 1928 году.

В этой монографии приводятся многочисленные примеры "нервно-психического травматизма" населения во время землетрясений в городе Верном (9 июня 1887 г.), в Мессине (декабрь 1908 г.): " ... большинство переживших сошло с ума; оставшиеся здоровыми в лучшем случае так потрясены разразившимся бедствием, что не способны ни к какой деятельности".

Наблюдения, которые проводились во время Крымского землетрясения (1927 г.), позволили сделать авторам ряд интересных выводов о том, что на формирование реактивных психических состояний воздействует не только "нервнолсихическая травма" (в результате толчков, образования трещин в зданиях, их разрушения, человеческих жертв и т.п.), но и постоянное нервное напряжение.

К другим заключениям авторов относятся следующие положения:

1. нервно-психические реакции в связи с землетрясениями у предрасположенных могут протекать довольно длительно и неблагоприятно;
2. заболевания могут возникнуть не сразу в острой форме, но и спустя несколько месяцев после пережитого.

Работу завершает следующее утверждение: "Воспоминания II. И. Пирогова, определившего войну медицинским термином травматическая эпидемия", мы имеем право сказать: землетрясение — это эпидемия "нервно-психического травматизма".

В литературе есть яркое описание нервно-психического состояния пострадавшего населения при землетрясении в Ашхабаде (1948 г.). У людей, перенесших тяжелейший моральный удар, наступила психическая реакция, которую можно охарактеризовать, как состояние своеобразного ступора, выражавшеюся глубокой внутренней замкнутостью, абсолютным безразличием к окружающему.

Люди двигались, как механизмы, не обращая никакого внимания на сигналы автомобилей, на крики и стоны раненых, на трупы убитых людей, лежавших на улицах и во дворах.

Впечатляющие описания поведения людей во время чемлетрясения в югославском городе Банялуку приводятся в двух номерах газеты "Верба" (от 28 и 29 октября 1969 г.). Девятибалльные толчки разрушили город с 60-тысячным населением на 80%. В СМИ сообщалось о довольно многочисленных случаях острых реактивных состояний среди жителей пострадавшего города. Фотокорреспондент газеты Жика Живанович, сделавший ряд уникальных снимков в момент бедствия, описал свое состояние и поведение людей: «Я не мог двигаться, никогда в жизни не чувствовал себя таким беспомощным. Люди оцепенели и не двигались, затем бежали куда-то без цели. Находившиеся в парке бежали в направлении зданий, хотя это было нецелесообразно. Они убегали от опасности, спасали свою жизнь и кричали, как сумасшедшие. Те, кто был в домах, бежали в парки. Все были в панике. Некоторые теряли сознание или стояли как окаменевшие". В другой публикации рассказывается о поведении жителей города спустя определенное время после землетрясения: "Люди бродят по улицам города с бессмысленным выражением лица и задают неадекватные вопросы".

Особый интерес представляют исследования землетрясения в г. Скопье (1963 г.). Эпицентр толчков силой в 10 баллов находился под центральной площадью города. Третий по величине город Югославии (около 220 тыс. человек), столица Македонии, был разрушен в течении 20 секунд на 80%. Вслед за первым толчком, последовали остальные силой в 5 и 4 балла. Первый катастрофический толчок большинство жителей города расценило, как начало ядерной войны. Югославские исследователи выделяют три фазы, характеризующие психологическое состояние населения после землетрясения.

*Первая* (2 — 3 дня) — состояние тяжёлой психической депрессии, угнетения, ступора. Люди совершенно не реагируют на окружение, с ними трудно вступить в контакт. Они бродят по развалинам, как будто разыскивая что-то, или сидят неподвижно у своих разрушенных жилищ.

*Вторая* (5 — 12 дней) — продолжение менее выраженной психической депрессии у одних, проявление общего возбуждения, беспокойства, расторможенности у других (у детей — полное недержание мочи, у беременных спонтанные аборты и преждевременные роды).

*Третья* (от 10—12 дней до 2—3 месяцев) — постоянное сглаживание нервно-психических нарушений, появление интереса к окружающей действительности, беспокойство за будущее, стремление приспособиться к жизни в новых условиях.

Ташкентское землетрясение 1966 г. (первый толчок был около 8 баллов, продолжительностью 10 секунд) было слабее чем в Скопье и не вызвало тотальных разрушений, а главное — не сопровождалось значительными жертвами. Тем не менее, исследователи, которые изучали нервно-психические реакции населения Ташкента, пришли к выводу, что реактивные состояния остаются у 11% населения.

По данным очевидцев и исследователей, в момент землетрясения и сразу после него 36,7% пострадавших либо бездействовали, либо молились, а затем прибегали к защитным мерам, 42,5% укрывались в безопасном месте, 16,8% выбегали на открытое пространство.

*Т. Николе* пишет, что последующие толчки производят на жителей большее впечатление, чем первоначальные. У лиц, перенесших "афтершоки" (повторные толчки), возникает состояние неотвратимости, в связи с чем, охваченные страхом, они бездействуют вместо того, чтобы бежать в безопасное место. При стихийном бедствии вообще и землетрясении в частности отмечаются ошибки в реальной оценке опасности. Здесь возможны иллюзии и уверенность субъекта в том, что он обязательно будет поражен.

*К. Фогелъман* и *У. Парентон,* описывая психические последствия землетрясений в Манагуа (1972 г.), отмечают, что поступления в психиатрические больницы в первые месяцы увеличились на 27%, обращаемость к психиатрам поднялась до 209% (по поводу тревоги депрессивных реакций, истерии).

В целях изучения особенностей поведения, психофизиологических реакций, состояния и работоспособности людей, подвергшихся воздействию стихийного фактора большой разрушительной силы, до 10 баллов, землетрясения в городах Кировокане, Ленинакане и Спитаке с 12 по 22 декабря 1988 года, учеными Решетниковым М. М, Барановым Ю. А, Мухиным А. П. проведены обследования 70 мужчин в возрасте от 19 до 35 лет. Все они на момент землетрясения были соматически здоровы и в процессе стихийного бедствия занимались обычными хозяйственными и ремонтными работами на своих рабочих местах.

Сразу после первых толчков все помещения были покинуты. Выбежав на открытую местность, часть опрошенных пыталась устоять на ногах, держась за деревья и столбы, другие инстинктивно ложились на землю. Действия пострадавших в этот период характеризовались индивидуалистичностью и реализовались в поведенческих реакциях, определяемых инстинктом самосохранения. Выраженность чувства страха закрытых помещений (ситуационная клаустрофобия) была индивидуальной, а его длительность продолжалась от нескольких часов до двух недель.

Для полноты характеристики степени воздействия комплекса экстремальных психоэмоциональных факторов следует отметить, что часть девятиэтажных зданий, уцелевших после первых толчков, вместе с людьми (преимущественно дети и женщины), выбежавшими на балконы, обрушивалась у них на глазах.

Реакция оцепенения длилась около 15 минут, после чего услышав крики и стоны из-под развалин, все кто могли, приступили к спасательным работам, направленным на поиск близких и родных.

Вместе с тем, большинство обследованных указывают на важность фактора внешнего побуждения при выходе из состояния оцепенения. В первые сутки продолжительность спасательных работ составляла до 18-20 часов. Ученые выделили 4 последовательные стадии состояния людей, подвергшихся воздействию стихийного бедствия.

**I стадия — острого эмоционального шока** развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 часов. Она характеризуется общим психическим напряжением, предель ной мобилизацией психологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости. В эмоциональном состоянии в этот период преобладают чувства отчаяния, головокружения, головной боли, жажды, а также сердцебиения и затруднения дыхания.

**II стадия** — **психофизиологической демобилизации** длится до 3 суток. Ее наступление связанно с первичными контакта ми тех людей, кто получил травмы, а также с погибшими. Стадия характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением устойчивости поведения, депрессиями, а также снижением функций внимания и памяти. Большинство опрошенных жаловались в этой фазе на тошноту, головную боль, расстройство желудочно-кишечного тракта.

1. **стадия** — **разрешения** длится 3 — 12 суток. Она характеризуется постепенной стабилизацией настроения и самочувствия. Однако у абсолютного большинства обследованных
2. сохраняется пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание выговорится, особенно с теми людьми, которые не были очевидцами стихийного бедствия. Одновременно отмечаются симптомы бессонницы и кошмарных сновидений.
3. стадия — **восстановления** начинается спустя 12 дней и наиболее отчетливо проявляется в поведенческих реакциях. При этом активизируется межличностное общение, нормализуется эмоциональная окраска речи и мимических реакций, отмечается приподнятое настроение с шутками в разговорах.

Специальные исследования большого числа пострадавших от землетрясения в г. Спитаке показали, что более чем у 90% обследованных имелись психогенные расстройства. Их выраженность и продолжительность различны: от нескольких минут до длительных и стойких невротических, психотических расстройств.

***3.2.3. Психогены при остро возникших жизнеопасных ситуациях***

Остро возникшие жизненные ситуации характеризуются внезапностью, кратковременностью психогенного воздействия.

Поведение в остром периоде внезапно развившейся жизнеопасной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая считается физиологически нормальной, способствующей экстренной мобилизации необходимого для самосохранения физического и психического напряжений. По существу, при любой осознаваемой человеком катастрофе возникают тревожное напряжение и страх.

У подготовленного к экстремальным ситуациям компетентного человека это происходит значительно быстрее. Неподготовленный человек сохраняет растерянность и суетливость, которые определяют длительность бездействия и являются важнейшим показателем развития психогенных психических расстройств.

Специалист-атомщик Г. У. Медведев в документальной повести "Чернобыльская тетрадь" так характеризует свое восприятие экстремальных условий, связанных с аварией на Чернобыльской АЭС: "В момент нажатия кнопки АЗ-5 (аварийная защита) пугающе вспыхнула яркая подсветка шкал сельсинов-указателей. Даже у самых опытных и хладнокровных операторов в такие секунды сжимается сердце. В первый миг — онемение в груди, все обрушивается лавиной, обдает холодной волной невольного страха, прежде всего от того, что настигнут врасплох, думается где-то в глубине, третьим планом, об ответственности и последствиях случившегося".

*Д. Дейтон* обозначает это описанное состояние термином "паническая реакция". Обычно она кратковременна, ее пролонгация зависит от многих факторов, как социально-психологических, так и физических. В частности в этот период неблагоприятное воздействие способствует развитию выраженных реакций страха: переутомления, голода, жажды, физической боли, холода, травматических повреждений.

Реакции страха в жизнеопасных условиях принято разделять на контролируемые и бесконтрольные. Ученый В. Бонатти писал: "Ты контролируешь свой страх, значит осознаешь опасности, которые могут встретиться, пытаешься избежать их. В этом случае всегда найдешь выход. А бесконтрольный страх — это просто паника".

Вот как описывается в повести Г. Медведева состояние страха у начальника смены реакторного цеха П. во время аварии на ЧАЭС.

"... В момент аварии П. находился в центральном зале четвертого энергоблока. Он с глубоко бьющимся сердцем и паническим чувством, сознавая, что происходит что-то ужасное, непоправимое, на слабеющих от невольного страха ногах побежал к выходу. В эти и последующие минуты катастрофы, несмотря на чувство страха, П. сделал все возможное и невозможное, чтобы спасти подчиненных ему людей, вывести их из зон высокой радиации..."

При аварии на ЧАЭС, пишет Медведев, начальник смены аварийного блока, заместитель главного инженера станции, старший инженер управления блоком и другие операторы, находившиеся непосредственно перед аварией и во время і катастрофы в блочном щите управления, были растеряны и не знали что предпринять.

Вот краткие выдержки записей их переговоров: "Ничего не понимаю!", "Что за чертовщина?", "Мы все правильно делали...", "Не может быть!", "Диверсия?!".

Весь ответственный дежурный персонал был убежден в полной правильности своих действий. После взрыва они не знали что делать, ибо природу происходящего не понимали.

Из отдельных документов приводятся описания поведения главного инженера ЧАЭС и одного из его заместителей в первые часы аварии: "главный инженер часто терял самообладание. То впадал в ступор, то начинал голосить, плакать, бить кулаками и лбом о стол, то развивал бурную, лихорадочную деятельность. Звучный баритон его был насыщен предельным напряжением". "... Обхватив голову руками, он тупо повторял: "Скажите мне, парни, температуру графита в реакторе?" "О каком графите вы спрашиваете, почти весь графит на земле. Посмотрите на дворе уже светло". "Да ты что?!" — испуганно и недоверчиво спросил Л. — В голове не укладывалось такое...". И начальник смены повел заместителя главного инженера в помещение резервного пульта управ- I ления. " ..Насыщенный долгоживущими радионуклидами воздух был густым и жалящим. От завала напрямую обстреливало гамма-лучами с интенсивностью до 15 тыс. рентген в час. Жгло веки, горло, перехватывало дыхание. От лица шел внутренний жар, кожу сушило, стягивало".

Взрыв на ЧАЭС, как это происходит и при других катастрофах, лишил многих людей чувства боли, страха, ощущения тяжкой вины и невосполнимого горя.

Однако психогенные расстройства не всегда столь выражено и продолжительно наблюдаются при всех остро развившихся жизнеопасных ситуациях, затрагивающих большое число людей.

Рассмотрим еще несколько исследований катастрофы, в июне 1988 года вблизи переезда железнодорожной станции Арзамас (Россия), во время мощного взрыва химических веществ.

Очевидцы отмечают внезапную яркую вспышку, сильную ударную волну, большое яркое грибообразное облако. На месте взрыва образовалась воронка до 28 м, размером примерно 80x50 м. Ударная волна вызвала сильные разрушения в радиусе 5—6 км. В результате взрыва погибло 92 человека, 744 —получили ранения. Многие люди, не получившие физических повреждений, были потрясены, у отдельных наблюдались выраженные психогенные расстройства. Одна из пострадавших, увидев грибообразное темное облако, не понимала, что происходит. Появилась тревога за близких, сопровождавшаяся страхом смерти. "Я была как парализованная, видела раненных, но не могла подойти к ним, чтобы оказать помощь. В ушах ощущался пульсирующий шум. Такое состояние продолжалось несколько минут, потом прийдя в себя и поняв, что произошло, начала помогать пострадавшим. В последующем длительное время боялась подходить к железной дороге, сотрясение почвы от проходящего поезда было крайне неприятно, вызывало тошноту и шум в ушах".

Другая пострадавшая в момент взрыва находились дома. Внезапно почувствовала сотрясение, сильный удар по голове. При этом боли не ощущала и сознание не теряла. Оказалось, что через разрушенную перегородку, меня взрывной волной перебросило в кухню. Слышала на улице шум, громкие голоса, хотела узнать, что произошло, но была обездвижена. Ощущала безразличие к окружающему, сильную слабость, шум в ушах и юловокружение. В больнице узнала о смерти своего сына". В последующем у нее развилось стойкое невротическое состояние с преобладанием депрессивных расстройств.

Специальный обобщенный анализ позволяет определить динамику возникновения и развития отдельных психопатологических проявлений у пострадавших, зависящих от этапа внезапно развившейся экстремальной ситуации.

Непосредственно после острого воздействия, когда появляются признаки опасности, у людей возникают растерянность, непонимание того, что происходит. За этим коротким периодом при простой реакции страха наблюдается умеренное повышение активности: движения становятся чёткими, увеличивается мышечная сила, что способствует перемещению людей в безопасное место.

При сложных реакциях страха в первую очередь отмечаются более выраженные двигательные расстройства. При гипердинамическом варианте наблюдается бесцельные и беспорядочные действия, множество нецелесообразных движений, затрудняющих своевременное принятие правильного решения, иногда отмечается паническое бегство. Гипердинамический вариант характерен тем, что человек как бы застывает на месте, стараясь принять "эмбриональную" позу, садится на корточки, обхватив голову руками. Наряду с психическими расстройствами нередко отмечаются тошнота, головокружение, учащенное мочеиспускание, ознобоподобный тремор, обмороки, у беременных женщин — выкидыши.

Из приведенных примеров и наблюдений необходимо сделать вывод, что подавляющее большинство людей после внезапно возникшей жизнеопасной ситуации, даже при отсутствии физического повреждения, являются практически нетрудоспособными. Это позволяет ставить вопрос о выводе их из зоны бедствия при первой возможности и проведении спасательных работ.

Современный уровень военной техники и средств массового поражения представляет угрозу для жизни, как людям непосредственно участвующих в военных действиях, так и населению региона вооруженного конфликта.

Проблеме психогенов военного времени посвящено множество исследований известных психиатров (Осипова Б. П., Гуревича М. О., Краснушкина Е. К., Гиляровского В. А.).

В их работах достаточно четко показано, что война не дает новых, неизвестных мирному времени видов психических расстройств. Ее влияние лишь в некоторой степени видоизменяют известные психические расстройства.

В формировании психогенов военного времени у населения, помимо непосредственного этиопатогенетического фактора (переживания, связанные с угрозой жизни), существенную роль играют предрасполагающие факторы: информационная неопределённость, угроза существованию близких людей, ломка функционирования психофизиологической организации и основных жизненных стереотипов, утомляемость и т. п. При этом во многих случаях жизнь человека становится зависимой не от привычных условий, ведущих к благополучию в мирное время (материальное положение, быт, образование, особенности труда), а от новых факторов — умения выжить без помощи других людей. Вместе с этим необходимо отметить, что в литературных источниках психогенные расстройства военного времени рассматриваются отдельно: у населения и участников боевых действий. Различия обусловлены тем, что военный человек в боевой обстановке каждый день постоянно подвергается угрозе смерти, от которой он не имеет права уклонятся, а для гражданского населения — вполне естественно искать убежище во время боевых действий.

***3.2.4. Клинические особенности психогенов при******экстремальных ситуациях***

Изучение психических расстройств при экстремальных ситуациях, а также анализ спасательных, социальных и медицинских мероприятий дают возможность схематически выделить три периода развития ситуации в которой наблюдаются различные психогенные нарушения.

Во все периоды развития ситуации перед медработниками, психологами, специалистами социальной сферы встают различные вопросы не только непосредственного лечения возникших или обострившихся в экстремальных условиях заболеваний, но и оценки клинико-психологических особенностей лиц, находящихся в очаге бедствия.

Это необходимо для предотвращения панических реакций, выявления и психокоррекции особенностей, способствующих возникновению нежелательных форм поведения и психогенных расстройств, а также их профилактики.

**3.3. Профилактика психогенов в экстремальных условиях**

Все проводимые профилактические мероприятия могут быть разделены на те, которые осуществляются в период до возникновения экстремальной ситуации, в период действия психотравмирующих экстремальных факторов и после прекращения их воздействия.

*Мероприятия, проводимые до возникновения экстремальной ситуации.*

* Специальная подготовка работников медслужбы ГО к действию в экстремальных условиях, обучение личного состава санитарных групп и постов по оказанию медицинской помощи пострадавшим.
* Индивидуальная психологическая работа с личным составом медслужбы ГО по формированию высоких и стойких психологических качеств, умению правильно вести себя в экстремальных условиях и преодолевать страх.
* Информирование медперсонала и населения о возможностях применения для профилактики психотерапевтических и медикаментозных средств.

Указанный перечень профилактических мероприятий в экстремальных условиях адресован непосредственно различным подразделениям медслужбы ГО. Однако он должен быть дополнен широким кругом просветительских и организационных мероприятий, направленных на преодоление беспечности к тем или иным жизнеопасным воздействиям на человека, особенно когда опасность до определенной поры скрыта от неосведомленных людей.

Несомненно большое значение имеет психическая закалка, т.е. выработка человеком смелости, воли, хладнокровия, выдержки и умения преодолевать чувство страха.

Профилактическая работа такого рода диктуется необходимостью взаимодействия различных структур с учетом анализа многих аварийных ситуаций, в том числе и Чернобыльской катастрофы.

*Примеры:*

В ночь на 26 апреля 1986 года в сторону г. Припяти на своей машине ехал инженер ЧАЭС. Увидев пламя над четвертым (шоком, решил подъехать поближе и остановиться примерно в 100 метрах (в этом месте, как потом будет подсчитано, радиационный фон достигал 800—1500 рентген/час). Постояв несколько минут, он увидел полуразрушенное здание центрального зала ЧАЭС и куски разбросанного взрывом радиоактивного графита. Стало жечь глаза, сушить горло, душил кашель. Его начал одолевать жуткий страх и он, развернувшись, уехал с тревогой домой.

В момент взрыва в двухстах пятидесяти метрах от четвертого блока, как раз напротив машинного зала, сидели два рыбака на берегу подводящего канала и ловили рыбу. Увидев и услышав взрывы, ослепляющий выброс раскаленного графита, рыбаки продолжали ловлю, не догадываясь о происшедшем. В результате они получили облучение в 400 рентген. К утру у них развилась неукротимая рвота, по их словам, будто огнем обжигало всю грудь внутри, резало веки, сильно болела голова. Поняв, что происходит что-то неладное, они с трудом добрели до медсанчасти.

В субботу 26 апреля в г. Припяти полным ходом шла подготовка к Первомайской демонстрации. Дети пошли в школу, малыши играли на улице в песочницах, катались на велосипедах.

Многие из подростков на велосипедах поехали на путепровод станции Янов (как позже выяснилось, это было самое радиоактивное место в городе) смотреть, как горит реактор. В последующем у детей развилась тяжелая лучевая болезнь.

Как видно из приведенных примеров аварии на ЧАЭС, — безответственная и непоправимая беспечность должностных лиц и всего взрослого населения привела в дальнейшем к трагическим последствиям.

*Профилактические мероприятия, проводимые в период действия психотравмирующих экстремальных факторов.*

* Оперативная объективная информация населения о происшедшей катастрофе, стихийном бедствии, их медицинских аспектах.
* Организация четкой работы по оказанию медицинской помощи пострадавшим.
* Целенаправленная помощь руководителями ГО в пресечении панических настроений, распространения слухов дезинформационного характера.
* Привлечение легко пострадавших к спасательным и неотложным аварийно-восстановительным работам.

///. *Психопрофилактические мероприятия, проводимые по окончанию действия психотравмирующих факторов.*

• Предоставление населению полной, правдивой и объективной информации о последствиях стихийного бедствия, катастрофы, ядерных и других ударов, а так же их влияние на і нервно-психическое здоровье людей.

* Информирование о возможностях науки в отношении оказания медицинской помощи на современном уровне.
* Профилактика возникновения рецидивов или повторных психических расстройств, а также развития соматических нарушений.
* Медикаментозная профилактика психогенных реакций.
* Привлечение к участию в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работах, в оказании медицинской помощи, лиц, которые прошли предварительную подготовку и не I относятся к пострадавшим средней и тяжелой степени.

Необходимо отметить, что к числу важнейших социально-профилактических задач относится *достоверная информация СМИ* для населения о чрезвычайной ситуации.

*Требования к информации:*

* сведения должны быть полными, объективными, правдивыми, не создающие панических настроений;
* четкость и краткость информации делает ее особенно действенной и доходчивой;
* отсутствие или запаздывание информации, необходимой для принятия неотложного решения, порождают непредсказуемые последствия.

Наряду с воспитанием навыков правильно действовать в сложных жизненных ситуациях, развивающихся в экстремальных условиях, важнейшее профилактическое значение имеют компетентность, профессиональные знания и нравственные качества людей, которые управляют сложными механизмами и технологическими процессами.

Особенно непредсказуемые последствия вызывают некомпетентные решения и выбор ложных путей действий при начальных этапах экстремальной предкатастрофической ситуации или уже при развившейся катастрофе. Обучение личного состава санитарных постов, групп и отрядов первой медицинской помощи должно проводиться с соблюдением основногоправила дидактики: вначале разрабатываются учебные программы и планируется приобретение теоретических знаний, I затем формируются практические навыки и отрабатывается I умение оказания помощи, доведенное до автоматизма. Необходимо особо сказать о возможностях первичной медикаментозной профилактике психогенов. Нужно иметь в виду, что I применение лекарственных психофармакологических препаратов для профилактики носит ограниченный характер. Подобные средства могут рекомендоваться лишь небольшому количеству людей. Требуется предварительный учет доз рекомендуемого препарата, а также характера предполагаемой деятельности. Гораздо шире она может применяться для предупреждения психических нарушений у людей, оставшихся в живых мосле стихийного бедствия или катастрофы.

Исследования множества тяжелых стихийных бедствий и катастроф показывает, что число психогенов при них велико население и психосоциальные службы практически не готов к профилактическим мерам.

В современных условиях есть все основания более широко использовать обобщенные исследовательские и научные материалы психологии, психотерапии, психогигиены и других дисциплин с целью оптимизации деятельности людей в экстремальных ситуациях.

***Контрольные вопросы и задания***

1. *В чем заключается психогенное воздействие на людей экстремальных ситуаций?*
2. *Какие вы знаете природные стихийные бедствия? Охарактеризуйте их.*
3. *Расскажите о психогенных реакциях и расстройствах, которые возникают в экстремальных ситуациях?*

***Литература***

1. *Александровский Ю.А., Лобастое О. С, Спивак Л. И.* Психогении в экстремальных ситуациях. —М., 1991. —С. 4—29, О-59, 88-93.
2. *Калашник Я. М.* Паталогический аффект // Психология эмоций. Сборник. —ML, 1984. —С. 220-227.
3. *Лебедев В. И.* Личность в экстремальных ситуациях. — М.,

1989. -С. 100-123, 231-248, 296-303.

1. *Платонов К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий. —М.: Высш. шк., 1984. —С. 35—36.
2. *Решетников М. М., Баранов Ю. А., Мухин А, П.* Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия // Психологический журнал. -М., 1989. Т. 10. —№4. -С. 125-128.
3. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. — М.: Прогресс,

1990. -С. 368.

1. *Тарас А. Е., Сельченок К. В.* Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. — М.: ACT, Мн.: Харвест, 2002. — С. 154-220.
2. *Фрейд 3.* Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1989. -С. 447.

**ТЕМА 4. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПАНИКИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

*Под воздействием страха все способности человека достигают крайнего напряжения или приходят в упадок.*

Оноре де Бальзак

*Опасность и ответственность либо утверждают в нормальном человеке волю и активность духа, либо наоборот, действуют на него угнетающе.*

Карл фон Клаузевиц

Так писали о страхе: писатель, знаток человеческой души **и** знаменитый авторитет в области воинской науки.

Из многих научных исследований становилось ясно, что возникновение паники прямо связано с проявлением страха перед существующей угрозой.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьируется в широком диапазоне оттенков: тревога, паника, испуг, опасение, ужас и т.д.

Необходимо отметить, что в научной и популярной психологической литературе уделено мало внимания вопросам изучения "паники". Поэтому, приступая к исследованиям такого необыкновенного явления, как **послечернобыльская** радиационная паника, мы постараемся рассмотреть некоторые общие характеристики паники.

**4.1. Виды паники и причины ее возникновения**

Большинство определений паники связано с проявлением массового страха перед реальной или воображаемой угрозой, состоянием периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими. Считается, что паника — одна из форм поведения толпы. Представляется, что панику можно классифицировать по масштабам, глубине охвата, длительности и деструктивным последствиям.

***4.1.1. Виды паники***

*По масштабам:*

* индивидуальные (1 чел.);
* групповые (от двух ядрех до нескольких десятков и сотен человек);
* массовые (тысячи и десятки тысяч).

*По глубине охвата:*

* **легкая** паника (испытывается в частности, когда задерживается транспорт, при спешке, внезапном, но не очень сильном сигнале, звуке, вспышке и т.д.). При этом человек сохраняет почти полное самообладание, критичность. Внешне такая паника может выражается лишь легкой удивленностью, озабоченностью, напряжением мышц и т.п.;
* **средняя** паника характеризуется значительной деформацией сознательных оценок происходящего, снижением критичности, возрастанием страха, подверженностью внешним воздействиям. Пример — скупка товаров в магазинах при циркуляции справедливых или фиктивных слухов о повышении цен, исчезновении товаров из продажи и т.п.;
* **полная** аффективная паника с отключением сознания, характеризующаяся невменяемостью, наступает при чувстве большой смертельной опасности (явной или мнимой). В этом состоянии человек полностью теряет контроль над своим поведением: может бежать куда попало (иногда прямо в очаг опасности), бессмысленно метаться, совершать самые разнообразные хаотические действия, поступки, абсолютно исключающие критическую их оценку, рациональность и этичность. Примером может служить паника на кораблях "Титаник", "Адмирал Нахимов", во время войны, землетрясений, ураганов, пожаров и других стихийных бедствий, а также при внезапном наступлении смертельного исхода.

*По длительности:*

* **кратковременная** (секунды и несколько минут, например — в автобусе, потерявшем управление, и т.д.);
* **достаточно длительная** (десятки минут и часов, бывает при землетрясениях);
* **пролонгированная** (несколько дней и недель, после взрыва и аварии на ЧАЭС, во время длительных боевых операций и т.д.).

Учитывая истинное положение и тяжкие последствия Чернобыльской атомной катастрофы, создалась необходимость обосновать введение понятия **непрерывная паника.** Для этого имеются достаточные основания. Люди длительное время в различных зараженных радиацией зонах пребывали в состоянии постоянной тревоги и напряжения, подвергались опасности дополнительного заражения р/нуклидами в пище, воде, воздухе, испытывая чувство тревоги и страха за себя, своих детей и близких.

Эта непрерывная паника носит, в основном, скрытый характер и проявляется лишь отдельными вспышками отчаяния, озлобленности, опустошенности, депрессии.

*По своим деструктивным последствиям паника может подразделяться:*

* без наступления каких-либо материальных последствий и регистрируемых психических деформаций;
* с учетом разрушений, нанесения физических и выраженных психических травм, а также утратой трудоспособности на непродолжительное время;
* при наступлении тяжелых последствий с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, заболеваниями нервной системы и длительной утратой трудоспособности.

Деструктивные последствия паники во время войны и последствия длительной паники после Чернобыльской катастрофы можно отнести к тревожному типу. Нам известна статистика гибели людей в результате начальных и последующих проявлений паники после взрыва на ЧАЭС, но на основе бесед с профессионалами (врачи, военные и другие). Можно предположить, что отдельные смертельные случаи, скорее всего, являются прямым следствием переживаний, связанных с реакцией на трагедию.

*Причины возникновения и развития паники:*

* страх, ужас, гиперболизируемые нередко конкретным состоянием людей, в частности, их неготовностью к неожиданностям, внезапным опасностям, отсутствием критичности при оценке конкретных ситуаций;
* внезапность появления угрозы для жизни, здоровья, безопасности (например, при пожаре, взрыве, аварии);
* длительные переживания, опасения, накопление тревоги, неопределенность ситуации, предполагаемые опасности, невзгоды. Все это создает предпосылки для возникновения паники, а катализатором в этом случае может быть все что угодно: испуг, страх, звуки, слова и т.д.;
* среди причин паники у солдат и офицеров военные специалисты называют: общее моральное состояние, низкий уровень дисциплины, отсутствие авторитета у командиров, неуставные взаимоотношения;
* главной и основной причиной паники после аварии и взрыва на ЧАЭС называют полную психологическую неподготовленность к такого рода катастрофе местного населения пострадавших районов.

***4.1.2. Механизм развития бурной динамической паники***

Механизм можно представить, как осознаваемую, частично осознаваемую или неосознаваемую цепь: включение "пускового сигнала" (вспышка, громкие звуки, обрушение помещения, землетрясение и т.д.); воссоздание образа опасности (он может быть самым различным); активизация защитной системы организма на различных уровнях осознания и инстинктивного реагирования на следующее за этим паническое поведение.

Как отмечают военные психологи, возможности возникновения паники непредсказуемы. Но в ряде случаев можно говорить о повышении вероятности возникновения паники.

Современный человек нашего общества в какой-то мере подготовлен к экстремальному воздействию таких ситуаций, как транспортная авария, пожар, нападение бандитов, стихийное бедствие, эпидемия и другие. Причем некоторые люди находятся в состоянии повышенной готовности к подобным событиям (пожарники, МЧС, испытатели, милиция, врачи и пр.). Военные, естественно, готовы к неожиданностям боя (особенно участники боевых действий в Афганистане, Чечне, Югославии, Ираке). Очень слабым оказался уровень готовности к возможным военным действиям в ситуации атомного взрыва и радиоактивного заражения. Но никто во всем мире не был готов к такой огромной по масштабам атомной катастрофе, которая произошла в г. Припяти на ЧАЭС.

Необходимо отметить, что многие работники станции, пожарные, военные, врачи, милиционеры проявили героизм, самоотверженность при ликвидации аварии. Этим людям без малейшего преувеличения обязан весь мир и, в первую очередь, Европа. Но в данном случае мы анализируем поведение жителей пострадавших районов и в частности киевлян.

*Состояние психологической неготовности к адекватному восприятию случившегося можно объяснить следующими причинами:*

* уникальность аварии (не было аналогов для сравнения, что создало чрезвычайное когнитивное напряжение при оценке данного события);
* неудовлетворительной подготовкой местного населения к действиям в экстремальных условиях атомной опасности (органы гражданской обороны, как правило, не функционировали);
* недостатками в системе информирования населения и работе СМИ, определявшими часто стихийное и неразумное поведение многих людей, низким уровнем критичности к поступаемым сведениям (слухам);
* эмоциональной неустойчивостью, обусловленной директивными формами управления, заторможенностью собственной инициативы, что проявляется в условиях нарушения каналов управления.

**4.2. Особенности Чернобыльской радиационной паники и ее долговременные последствия**

Радиационная опасность для подавляющего большинства людей в наших регионах явилась совершенно неожиданной, непонятной, особенно, в начальный период последствий Чернобыльской атомной катастрофы (ЧАК).

*Во-первых,* ЧАК создала все те составляющие, которые могли вызвать обычную панику: ночной взрыв на ЧАЭС, пожар, пострадавшие, неопределенность ситуации, неготовность к подобного рода аварии.

Все это само по себе могло вызвать страх у лиц, находившихся в непосредственной близости к АЭС и выраженную тревогу у тех, кто об этой аварии узнал (жителей других районов).

*Во-вторых,* в данном случае был взрыв атомного реактора, содержащего огромное количество радиоактивного вещества, что в сознании и понятии людей имеет аналоги сравнения со взрывом атомной или водородной бомбы. Именно так и определили сущность аварии те, кто писал о ней, вспоминал о тех днях и подвергался психологическому опросу.

Информация, которая начала распространятся на Западе, содержала предупреждение о создавшейся опасности. Но это доходило лишь до немногих, как правило, искажалось и становилось дополнительным источником мощного психологического (стрессогенного) воздействия на людей.

Неполная искаженная информация и дезинформация сделали свое дело: страх, который всегда является главной причиной паники, а в данном случае объективно основывался еще и на некомпетентности последствий облучения, за несколько дней усилился. В дальнейшем возникла вспышка классического варианта паники, проявившаяся в Киеве 4 —5 мая 1986 года в наиболее заметных формах.

«..Под воздействием самых невероятных слухов, в которых откровенные домыслы зарубежных радиостанций хаотически перемешивались с правдой и не в состоянии испытывать неопределенность, из-за отсутствия официальной конкретной информации, люди устремлялись сами спасать свои семьи. На всех вокзалах и аэропортах, в кассах были огромные очереди женщин с детьми разного возраста. Многие проводили у билетных касс всю ночь без сна. На железнодорожном вокзале родители с детьми на руках, в создавшейся толпе, проходили в вагоны и уезжали без билетов. Вагоны поездов на Москву были забиты до отказа, большинство людей ехали стоя. Высаживать безбилетных и проверять их никто и не пытался".

"Пренеприятный слух распространился среди населения Киева и области: дети и родственники правительственного и партийного руководства уже вывезены в крымские пионерлагеря и базы отдыха еще в первые дни трагедии. Находились очевидцы, видевшие, как ведомственные автомобили один за другим подъезжали прямо к трапам самолетов в аэропорту Борисполь еще в конце апреля 1986 года".

"…Большая неразбериха творилась в школах: в одних прервали занятия и разрешили родителям увозить детей при наличии заявления с указанием местонахождения ребенка, в других — делались попытки вести занятия, как ни в чем не бывало".

" ...Телефонная связь, в том числе и междугородняя, работала плохо, невозможно было никуда дозвониться".

" ..Большие очереди людей скопились возле сберкасс. Через два часа после открытия в некоторых из них кончился запас денег, в других — выдавали только по 100 рублей, а к исходу дня почти все сберкассы прекращали выдачу денег из-іа их отсутствия".

Дороги из Киева, особенно в южном направлении были заполнены легковым автотранспортом с переполненными салонами.

Возникает вопрос: почему в экстремальной ситуации паника не достигла катастрофических масштабов?

В этом усматриваются две основные причины:

* отсутствие видимой опасности, воплощенной в каких-либо визуальных формах (пожар, разрушения, взрывы и т.д.), поскольку основной угрозой была радиация, которая почти не фиксировалась и не представлялась угрожающей по своему ноздействию в сознании людей (речь идет о Киеве);
* вторая причина связана с действиями властей. Имеется в виду официальная установка на сохранение спокойствия и поддержание порядка на предприятиях, в учреждениях (успокаивающие выступления и т.д.)

То, что для одних было источником повышенного беспокойства, для других служило средством успокоения. В тот период 1986 года, уровень доверия к правительству и городским властям, еще не был так низок, как впоследствии.

Необходимо отметить, что "обычная" паника прошла очагами, охватив не более 10% людей. Однако уже с первых дней и в дальнейшем начала развиваться своеобразная скрытая радиационная паника, имеющая тенденцию к непрерывному (очень длительному) проявлению. Характер такой паники заслуживает особого внимания, поскольку она порождается как воздействием самой радиации, так и страхом последствий воздействия малых и повышенных доз радиации на живой организм.

В таких масштабах, как известно, еще никогда и ничего подобного не было. На огромной территории образовался полигон для испытания еще психологического воздействия мирного ядерного оружия.

Проведенные исследования дают основания полагать, что проявление скрытой чернобыльской радиационной паники связано со следующими основными причинами:

1. Страх перед полной неопределенностью и непресказуе-мостью общего воздействия радиации на человека.
2. Страх перед возможными последующими разрушениями в зоне ЧАЭС.
3. Страх перед зараженностью воздуха, воды, зданий и пр.
4. Отсутствие постоянной правдивой информации об истинном положении.
5. Отсутствие для подавляющего большинства людей медицинского контроля, консультаций.
6. Постоянные слухи о гибели людей, их облучении, заболеваниях, переполненности больниц пострадавшими и др.
7. Отсутствие перспектив на переселение в чистые зоны, предоставление другого жилья, работы и прочее.
8. Постоянный страх за себя, своих родных, близких, опасения онкологических патологий и других заболеваний.
9. Несоответствующая запросам людей работа средств массовой информации (СМИ) (с апреля 1986 г. до 1990 г. СМИ сообщали выборочную, неполную информацию, а реко-| мендации носили некомпетентный характер).
10. Нарушение режима питания, сна, отдыха, работы и усугубление психического состояния, вследствие биофизического ослабления организма.

Неопределенный страх перед радиацией составляет специфическую сущность скрытой паники.

Приведем некоторые результаты исследований из опросов пострадавших:

*1. Когда вы впервые узнали об аварии на ЧАЭС и* ***опасности*** *воздействия радиации, не охватила ли вас паника ?*

— До полной паники еще не доходило, но все время были в ужасном напряжении. Существовала полная неопределенность: никто не знал, какие дозы мы получаем, что будет в последующем с людьми, городом, куда вывозить детей. И все время распространялись пугающие слухи...

***2. И как долго такое состояние продолжалось ?***

*—* Практически с момента аварии и в последующее время.
Ото напряжение и сейчас не прошло (1990 год), просто к нему
немного привыкли...

***3. А вы сами как-то чувствуете воздействие радиации?***

*—* Как она воздействует на меня и других — даже думать
боязно. Кому хочется думать, что ты можешь заболеть раком.
Раньше и без Чернобыля этой болезни боялись, а теперь
иногда страх охватывает...

***4. В первые и последующие дни после аварии, что вас успокоило?***

*—* Страх перед радиацией...

***5. В чем вы видели опасность?***

*—* В том-то и дело, что ее нельзя увидеть. Вокруг тебя
ходят разговоры и слухи о радиации. А что это такое — никто
профессионально объяснить не может. Вот и получается, что
опасность —"невидимка"...

Динамику такого рода скрытой паники, по результатам опросов с 1986—1991 гг. можно изобразить графически с *пятибалльной шкалой опасности:*

1. *балл —* практически мало беспокоящие;
2. *балла* — умеренные;
3. *балла* — менее сильные;
4. *балла* — сильные;
5. *баллов* — самые сильные опасения, вплоть до желания уехать из региона.

3

***2***

1

О

1986 1987 1988 1989 1990 1991

Графическое изображение динамики протекания страха дает наглядное представление о реакции местного населения на Чернобыльскую катастрофу и ее последствия. Разумеется, (986 г. был самым сложным, что обусловлено и самим фактом аварии на ЧАЭС и неопределенностью, которую испытывали люди длительное время в отношении ликвидации самых сильных воздействий радиации и в решении других вопросов

(местопребывания детей, питания и т.д.). Затем, примерно в течение трех лет напряжение спадает, а в 1990—1991 гг. вновь заметно возрастает страх и напряжение о последствиях ЧАК.

Существенное возрастание беспокойства в 1990 г. и в первой половине 1991 г. можно объяснить поступлением новых сведений о степени зараженности территорий, о рассекречивании некоторых данных, связанных с ростом заболеваний в пострадавших районах, в том числе и в Киеве.

Проведенные опросы и исследования подтверждают возникновение в 1990—1991 гг. скрытого опасения и беспокойства. Причинами снижения общего психического тонуса жизни можно еще назвать и резкое ухудшение повседневного благосостояния населения (рост цен, нехватка продуктов, очереди и т.д.), а также озлобленность людей, апатия, отрицательная оценка положения дел в стране.

Таким образом, можно дать краткую характеризующую направленность конкретным проявлениям скрытого страха или паники:

* беспокойство, проявляющееся в стремлении уехать из города (поселка, села, района), загрязненного радиацией;
* повышенное внимание к теме радиации в разговорах, СМИ, подозрительность в отношении достоверности сведений об истинном положении дел о зараженных участках;

в повышенная мнительность о своем здоровье, детей, родных и близких, а во многих случаях явное завышение любых признаков плохого самочувствия;

* повышенная отвлекаемость от сферы своей рабочей деятельности, суетливость, снижение работоспособности, продуктивности и творческой активности;
* раздражительность, агрессивность, конфликтность;
* стремление отвлечься от навязчивых мыслей, чувств с помощью алкоголя, успокоительных и наркотических лекарственных средств;
* заметное снижение у многих людей таких качеств, как аккуратности, пунктуальности, чистоплотности и дисциплинированности, утрата жизненных интересов.

Одновременно отмечается среди населения активизация религиозных взглядов в самых различных формах.

Выражение указанных признаков варьируется в очень широком диапазоне, а проявление панических настроений колеблется от случаев истерического поведения до мрачно-подавленного, апатичного, отрешенного.

Катализаторами возникновения панических состояний могут быть: конкретная информация, слухи, дезинформация.

Убедительным доказательством о существовании скрытого страха или паники является постоянное информирование статистических данных о росте заболеваний и смертности в Кие-ке и других регионах, а также сведения иного характера, на-I метающие паническое настроение.

Надо заметить, что наличие опыта переживания длительной тревоги и пребывание в состоянии скрытой паники позволяет выработать определенный иммунитет к вновь поступающим воздействиям негативного характера. Это должно быть учтено при разработке системы мер профилактического характера на случай возможных экологических катастроф.

**4.3. Динамика возникновения и развития паники в результате внезапного и острого воздействия экстремальной ситуации**

Остро возникшие экстремальные ситуации характеризуются внезапностью, а чаще всего, кратковременностью психогенного воздействия.

Поведение в остром периоде внезапно развившейся жизнеопасной ситуации во многом определяется эмоцией страха, которая до определенных пределов может считаться физиологически нормальной и приспособительно полезной, способствующей к экстремальной мобилизации физического и психического напряжения, необходимого для самосохранения.

По существу, при любой осознаваемой человеком катастрофе возникают тревожное напряжение и страх.

Бесстрашных людей, в общепринятом понимании этого состояния, практически не бывает. Все дело во времени, необходимом для принятия рационального решения и начала действий.

Клинические проявления страха зависят от глубины воздействия и выражаются в объективных проявлениях, а также в субъективных переживаниях. Наиболее характерны двигательные нарушения поведения, которые проявляются в диапазоне от увеличения активности (гипердинамия), до ее уменьшения (гиподинамия, ступор). Большинство людей (50— 75%), при внезапно возникших экстремальных ситуациях в первые мгновенья оказываются "ошеломленными" и малоактивными.

Панический страх и некомпетентность в происходящем приводит к потере самообладания и развитию различных психогенных расстройств.

Сложные реакции страха, в первую очередь, выражаются в неадекватных двигательных расстройствах.

При гипердинамическом варианте наблюдаются бесцельные, беспорядочные действия, множество нецелесообразных движений, затрудняющих принятие своевременного правильного решения и перемещения в безопасное место. Гипердинамический вариант характерен тем, что человек как бы застывает на месте и нередко принимает "эмбриональную" позу, садится на корточки, обхватив голову руками.

27 июля 2002 года на аэродроме "Скнылив" под Львовом произошла самая страшная трагедия в мировой истории катастроф на авиашоу, в результате которой 85 человек погибли (среди них 23 детей) и 127 —получили ранения.

Посмотреть авиашоу собралось около 10 тысяч человек: накануне местные газеты и телевидение разрекламировали юбилейную акцию 14-го авиакорпуса. Зрителям предлагалось і не только посмотреть на воздушные пируэты, но и посидеть в кабине боевого истребителя.

Свидетели трагедии утверждают, что многотонный самолет СУ-27, примерно около 13.00, не вышел из очередного виража, зацепив верхушки деревьев и стоящий рядом другой самолет, врезался прямо в эпицентр скопления людей.

Очевидец Василий Федорчук рассказывает, что все происходящее было ужасающей ситуацией. Самолет в один миг разметал людей во все стороны, на взлетной полосе виднелись окровавленные фрагменты человеческих тел. Всех присутствовавших моментально охватил жуткий страх, возникла сильная паника, люди метались в разные стороны и не знали, что делать. Но самое I страшное было, когда полыхнул огонь и хлынул керосин, который сжигал все вокруг. Происходившее далее обошло экраны всех ведущих телеканалов: жуткая паника, разбросанные по аэродрому фрагменты тел, растерянные военные...

В эпицентре падения истребителя находились зрители, родственники с детьми летчиков и техперсонала львовского ; аэропорта.

Специальный обобщенный анализ позволяет проследить определенную динамику возникновения и развитие отдельных психопатологических проявлений у пострадавших, зависящих от этапа внезапного развития экстремальной ситуации. Непосредственно после острого воздействия, когда появляются признаки опасности, у людей возникают растерянность, непонимание того, что происходит.

За этим коротким периодом при простой реакции страха наблюдается умеренное повышение активности: движения становятся четкими, экономными, увеличивается мышечная сила, что способствует перемещению многих людей в безопасное место. Нарушения речи ограничиваются ускорением ее темпа, заиканием, голос становится громким, звонким. Отмечается мобилизация воли.

Мнестические нарушения в этот период представлены снижением фиксации окружающего, нечеткими воспоминаниями происходящего вокруг, однако в полном объеме запоминаются собственные действия и переживания. Характерным является изменение ощущения времени, течение которого замедляется, и длительность острого периода представляется увеличенной в несколько раз.

В процессе сложной реакции страха —речевая продукция отрывочна, ограничивается восклицаниями, в ряде случаев имеет место афония.

*Воспоминания о катастрофе и своем поведении у пострадавших в этот период затруднены в связи с полученной сильной психической травмой.*

При простой и сложной реакциях страха сознание сужено, хотя в большинстве случаев сохраняется доступность внешним воздействиям, избирательность поведения, возможность самостоятельно находить выход из затруднительного положения. Особое место в этот период занимает угроза развития состояний паники.

Индивидуальные панические расстройства определяются аффективно-шоковыми реакциями. При развитии таких реакций, особенно одновременно у нескольких пострадавших, возможно их влияние друг на друга и на окружающих, приводящее к массовым индуцированным эмоциональным расстройствам, сопровождающимся неконтролируемым страхом.

***Индукторы паники (паникеры)*** — люди, которые обладают выразительными движениями, гипнотизирующей силой криков, ложной уверенностью в целесообразности своих действий. Становясь лидерами толпы в чрезвычайных обстоятельствах, они могут создать общий беспорядок, быстро парализующий целые коллективы, лишающий людей возможности оказывать взаимопомощь, соблюдать целесообразные нормы поведения.

В эпицентре развития массовой паники обычно появляются высоковнушаемые истерические личности, отличающиеся эгоистичностью и повышенным самолюбием.

5 июня 1989 г. произошла Уфимская трагедия: взрыв скопленного газа мощной разрушительной силы в районе железнодорожного полотна г. Уфы и катастрофа двух пассажирских поездов, в результате которой 336 человек погибли и около 900 получили ожоги и ранения различной степени тяжести.

Изучение обстоятельств катастрофы показало, что в момент взрыва абсолютное большинство пострадавших спали (местное время 01 ч 11 мин). Сразу после взрыва и мгновенного воспламенения вагонов, поведение и реакции пострадавших преимущественно имели витальную направленность, обусловленную инстинктом самосохранения.

Весьма характерной являлась *психогенная анастезия* в течение первых 5—1 0 минут после взрыва, получение травм и ожогов, при сохранении ясного сознания и способности к рациональной деятельности (практически у 100% обследованных).

У лиц с повышенным чувством ответственности (например у должностных лиц поездной бригады) длительность психогенной анастезии в отдельных случаях достигла 15 мин (даже при общей площади ожоговых поражений II—**[II** ст. до 40% поверхности тела).

Одновременно отмечалась значительная мобилизация (сверх мобилизация) психофизиологических резервов и физических сил: некоторые пострадавшие выбирались из перевернувшихся на бок вагонов с заклинившимися выходами из купе, в прямом смысле раздирали руками перегородки крыши. Сразу, как только пострадавшие покинули горящие вагоны, они организовались в группы (10—15 чел.), которые действовали в последующем достаточно автономно. В каждой группе выделялся свой лидер и реализовывались социальные феномены взаимной поддержки и помощи.

Как свидетельствует опыт в различных катастрофических ситуациях мирного времени, меры по предотвращению паники предусматривают заблаговременное обучение людей действиям в экстремальных ситуациях, специальной подготовке активных лидеров, способных в критический момент возглавить растерявшихся *пострадавших* и направить их поведение на спасение.

В ситуации острого экстремального воздействия, в поведении людей имеют место ***реактивные психозы,*** представленные в основном аффективно — шоковыми реакциями, которые развиваются мгновенно и протекают в ***фугиформной*** и ***ступо-розной*** форме.

**Фугиформная** реакция характеризуется сумеречным расстройством сознания с бессмысленными, беспорядочными движениями, безудержным бегством, нередко в сторону опасности. Пострадавший не узнает окружающих, отсутствует адекватный контакт, речь бессвязная, нередко ограничивается нечленораздельным криком. Отмечается ***гиперпатия,*** при которой любой звук еще более усиливает страх, в результате чего бывает немотивированная агрессия.

При *ступорозной* форме наблюдаются общая обездвиженность, оцепенение, мутизм. Пострадавшие не реагируют на окружающих и часто принимают эмбриональную позу, отмечается нарушение памяти.

***Истерические психозы*** при внезапных экстремальных воздействиях являются аффектогенными, в возникновении которых важную роль играет не только страх, но и такие особенности личности, как психическая незрелость, эгоизм. При истерическом ступоре мимика больного отражает переживания страха, ужаса, иногда он беззвучно плачет. Обездвиженность и мутизм нередко прерываются, и больной может рассказывать о психотравматирующей ситуации. Истерические психозы обычно более длительны, чем аффективно-шоковые реакции. Возникнув в период экстремального воздействия, они могут продолжатся в течение нескольких месяцев после его завершения и требуют длительного, нередко стационарного лечения.

В динамике *астенических* расстройств, развившихся после внезапно возникшей жизнеопаснои ситуации, часто наблюдаются ***аутохтонные*** эпизоды психоэмоционального напряжения с преобладанием аффекта тревоги и усилением вегетосо-матических нарушений. Астенические расстройства являются основой, на которой формируются различные нервно-психические отклонения. В ряде случаев они приобретают затяжной характер.

Другим видом проявления эмоционального напряжения являются психогенные *депрессивные* расстройства. Появляется своеобразное осознание "своей вины" перед погибшими, возникает отвращение к жизни. Феноменология депрессивных состояний дополняется астеническими проявлениями, апатией, безразличием.

Возникшие затруднения в преодолении проблем приводят к пассивности, разочарованию, снижению самооценки, чувству несостоятельности.

Таким образом, динамика, компенсация и декомпенсация указанных форм психических расстройств на отдельных этапах течения экстремально возникшей жизнеопаснои ситуации зависят, главным образом, от решения социальных проблем, с которыми сталкиваются пострадавшие. Медико-профилактические мероприятия в этих случаях носят вспомогательный характер.

В заключение необходимо отметить, что неконтролируемый страх, возникающий в жизнеопаснои ситуации, свидетельствует о неуверенности в себе, своих знаниях и умениях. Он может вести к паническим реакциям, для предотвращения которых необходимо пресекать распространение ложных слухов, проявлять твердость с паникерами, направлять энергию людей на спасательные работы и т. д.

Распространению паники также способствуют факторы, обусловленные психологической пассивностью человека в экстремальных ситуациях, отсутствием его готовности к правильным и продуманным действиям.

***Контрольные вопросы и задания***

1. *Какие виды паники вы знаете?*
2. *Назовите причины возникновения паники.*
3. *Объясните механизм развития бурной динамичной паники.*
4. *Раскройте особенности Чернобыльской радиационной паники.*
5. *Что подразумевается под динамикой возникновения и развития паники в результате острого влияния экстремальной ситуации ?*

***Литература***

1. *Александровский Ю. А., Лобастое О. С.* и др. Психогении в экстремальных ситуациях. —М., 1991. —С. 43—59, 88-93.
2. *Молярко В. А.* Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия // Психологический журнал. -1992. -Т. 13. —№2. -С. 66-73.
3. *Решетников М. М., Баранов Ю. А.* Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей // Психологический журнал. —1990. —Т. 11. — №1. —С. 95—101.
4. *Решетников М. М., Баранов Ю. А., Мухин А. П.* Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия // Психологический журнал. -1989. -Т. 10. -№ 4. -С. 125-128.
5. Аргументы и факты в Украине. —2002. —6 авг. ( №31).
6. Комсомольская правда в Украине. —2002. —6 авг.
7. Московский комсомолец. —2002. —1-8 авг. (№31).
8. Труд. -2002. -2 авг. (№59).

ТЕМА 5. ВЫЖИВАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ И КАТАСТРОФАХ

С

овременный человек живущий в условиях цивилизации, оказавшись в эпицентре стихийного бедствия, аварии или катастрофы, попадает в жизненно опасную ситуацию.

Выживание — это искусство и приобретенная способность человеческого организма оставаться в живых. В этом понятии наибольшее значение имеют моральный дух, физическая выносливость и специальные знания. Мы должны знать, как взять от природы все возможное, пройти через невыносимые условия стихии и привлечь к себе внимание спасателей, как сохранить хорошее физическое состояние и тем самым помочь выйти из беды себе и другим.

Наукой выживания называется совокупность рациональных действий, обеспечивающих существование в экстремальных условиях дикой природы или техногенной катастрофы без ущерба для здоровья.

**5.1. Безопасность и выживание во время землетрясения, цунами**

Для землетрясений характерной особенностью является внезапность, которые не сопровождаются предупреждающими признаками и приметами. Незначительные или малые подземные толчки могут появиться в любых местах, а сильные землетрясения характерны для сейсмоопасных районов.

С помощью сейсмологического мониторинга землетрясения могут предсказываться, поэтому иногда удается вовремя провести эвакуацию населения. Поведение животных зачастую также свидетельствуют о приближающихся подземных толчках, они становятся очень возбудимыми, напряженными, готовыми в любую минуту бежать.

Более сильному землетрясению предшествует серия предварительных слабых толчков, за которыми часто следует период сейсмического спокойствия. Установлено, что с большей степенью вероятности слабые и практически незаметные толчки инициируют большое землетрясение.

**5.*1.1. Рекомендации и меры безопасности при землетрясении***

1. Если по радио и телевидению передали предупреждения о возможном землетрясении, оставайтесь на волне местной станции и слушайте текущую информацию об обстановке, а также советы специалистов.
2. Получив сообщение о приближающемся стихийном бедствии, выключите по всему дому газ, воду и электричество.
3. Снимите с высоких полок тяжелые и габаритные предметы.
4. Создайте запас пищи и питьевой воды, подготовьте аптечку со средствами первой помощи, фонарик и огнетушитель.

**Меры безопасности при землетрясении**

*а)* ***В*** *жилых домах и производственных помещениях:*

* Выключите при необходимости свет и оставайтесь в здании.
* Расположитесь подальше от окон, зеркал.
* Заберитесь под стол или какой-нибудь другой крупный предмет, который обеспечит вам защиту и объем воздуха для дыхания.
* Хорошим местом для укрытия являются: укрепленный внутренний дверной проем или какой-нибудь угол внутри дома.
* Все нижние этажи и подвалы дают наилучшие шансы для выживания.
* Необходимо убедиться, что из вашего укрытия можно выбраться не одним, а несколькими способами.
* В магазинах держитесь подальше от больших стеллажей с товарами.
* Запомните, что кабина лифта является опасным местом.

*б) На открытой местности:*

* Ложитесь на землю и не пытайтесь бежать, так как вы можете провалиться в любую трещину.
* Находитесь в стороне от высоких зданий и деревьев.
* Не используйте для укрытий туннели и подземные переходы, где вас может засыпать.
* Если вам удалось выбраться на открытое место, не возвращайтесь в здание, так как оно может рухнуть в любую минуту, даже от малого очередного толчка.
* Когда вы оказались на склоне любого холма, то безопаснее всего будет подняться на его верхнюю часть, так как на склоне может случиться оползень и у вас не останется шансов на спасение. Но даже в самой крайней ситуации, в случае оползня, можно сгруппироваться, согнувшись и обхватив руками ноги, это поможет в какой-то степени вам выжить.
* На морском побережье, если не свисают скалы и утесы, в начальной стадии землетрясения вы будете чувствовать себя в безопасности, но в последующем подыскивайте другое место, более высокое и открытое, так как последствиями толчков бывает цунами.
* В своем поведении сохраняйте спокойствие, принимайте рациональные решения и своевременно их реализуйте, это является необходимым условием поведения при стихийном бедствии.
* На раздумье, уговоры и убеждение людей у вас времени не будет, так что при необходимости используйте любые методы, чтобы укрыть людей в безопасном месте или заставить их лечь на землю.

*в) При нахождении в автомобиле:*

* Остановите машину, но не спешите выйти, поскольку она обеспечивает какую-то защиту от падающих сверху предметов.
* Опуститесь на пол ниже уровня сидений и вы обеспечите себе защиту от падающих на автомобиль предметов.
* Если ваша машина попала колесом в образовавшуюся трещину, немедленно выйдите из неё, переместитесь на открытую безопасную местность и ложитесь на землю до окончания землетрясения.
* Необходимо также выходить из автомобиля и перемещаться в безопасное место, если вы остановились рядом с линией электропередач или у взрывоопасных объектов.
* Когда подземные толчки прекратятся и вы вновь возобновите автопоездку, внимательно следите за обстановкой на трассе, выявляйте возможные опасности (оборванные провода высокого напряжения, подмытые покрытия шоссе или мостов).

*5.1.2. Профилактические мероприятия после землетрясения*

* Проведите свой внешний осмотр, а также окружающих вас людей на предмет ранений и травм, при необходимости окажите неотложную помощь.
* Примите неотлагательные меры по соблюдению правил санитарно-гигиенических требований (фильтрование и кипячение воды, проверка функционирования канализации, оказание помощи в извлечении из-под завалов трупов). Помните, что повреждения водопровода и канализации, загрязнение почвы и воды, разложение под завалами трупов может повлечь за собой опасную эпидемию.
* Не пытайтесь расположиться в поврежденных зданиях и руинах, постройте себе временное убежище из любых обломков. Будьте готовы к новым толчкам, которые могут произойти после завершения основного землетрясения.
* Очистите здание от рассыпанных домашних химикатов и вредных веществ. Не зажигайте спичек и зажигалок и не используйте электрических приборов, если есть малейшее подозрение на утечку газа. Осторожно открывайте шкафы и антресоли, их содержимое может травмировать вас.

*5.1.3. Рекомендации* ***при*** *угрозе цунами*

Цунами, или приливная волна, вызывается землетрясением, происходящим под океанским дном и порождающим громадные волны, которые могут достигать 30-метровой высоты и распространяться на большие расстояния, совершая огромные разрушения на побережьях.

Если вы почувствовали дрожание почвы под ногами, бегите подальше от берега на возвышенность.

Цунами — то не то явление, к которому стоит приближаться или любоваться.

Когда вы увидите волну цунами, то убежать от нее не сможете, если, конечно, не находитесь на достаточно высоком и надежном месте. Одним из основных способов защиты от стремительно надвигающегося огромного вала воды является бегство на самую возвышенную точку. Бегите как можно быстрее, выше и дальше.

Цунами — это не одна волна, а серия волн. Не возвращайтесь в опасную зону после того, как откатится первая волна, ибо вас может накрыть второй и третьей. Для бегства старайтесь использовать любые средства.

**5.2. Безопасность и выживание человека при наводнении, урагане, торнадо**

*5.2.1. Предупредительно-профилактические мероприятия и меры безопасности при наводнении*

Наводнения могут происходить по самым разным причинам. Например, сильные проливные дожди могут переполнить реки, озера и водохранилища, которые впоследствие выходят из берегов и осуществляют затопление местности.

Районы морского побережья также могут быть залиты водой, вследствие необычайно высокого прилива, вызванного подводным землетрясением или ураганом.

Наводнение, вызванное прорывом дамбы или разрушением плотины, сопровождается сильным ветром, который выводит из берегов озёра.

Проливные дожди зачастую приводят к образованию бурных потоков в сухих руслах рек, переполнению узких каналов, прорыву дамб, в результате чего образуется стремительный вал воды, сметающий все на своем пути.

Длительные проливные дожди с грозами после засушливого периода дают людям полные основания для предосторожности от наводнения. Вода при разливе покрывает огромные площади, поэтому необходимо подальше держаться от водных потоков и низин. Всегда старайтесь переместиться на более высокое место. В холмистой местности держитесь подальше от долин между холмами, они особенно уязвимы для бурных потоков. Безопаснее всего устраивать лагерь на холмах и горных склонах.

Необходимо помнить, что животные (хищники и травоядные) тоже будут спасаться на высоких местах, в связи с этим нужно быть осмотрительнее, чтобы какое-нибудь охваченное паникой животное не поранило вас.

Могут возникнуть проблемы с питьевой водой, так как бурные потоки окажутся загрязненными или зараженными. Собирайте для питья дождевую воду и кипятите перед употреблением (по возможности). Сочетание высокого прилива и сильного ветра на побережье делает приливную волну еще выше. В местах, где такое случается, имеются соответствующие наблюдательные службы, которые оповещают людей, после чего лучшими действиями является эвакуация.

**Меры безопасности**

* Если вы находитесь в здании, когда вода начинает прибывать, вам безопаснее всего оставаться на месте.
* Отключите по всему дому газ, электроэнергию и воду.
* Сложите запасы пищи, теплой одежды и питьевой воды в надежно закрываемые контейнеры.
* Соберите необходимые предметы: фонарь, свисток, зеркало и яркие куски материи для подачи сигналов. Все это вместе с грелкой, свечами и спичками, включите в набор для выживания.
* Поднимитесь на верхний этаж или на крышу (если дом одноэтажный). Если крыша покатая, то каждый спасающийся на ней должен привязаться к трубе дымохода или к чему-то прочному.
* Не выходите из своего убежища, пока не убедитесь, что опасность миновала.
* Передвигаясь на машине или пешком в поисках безопасного места, необходимо помнить, что небольшое понижение уровня дороги, ведущей вниз по склону, не означает, что глубина воды изменилась. Если машина глубоко завязла, оставьте ее, так как поток может смыть ее вместе с вами.
* Не пытайтесь пересечь поток не убедившись, что в самом глубоком месте вода не поднимается выше колен или: ступиц колес автомобиля.
* Когда пробираетесь на другую сторону погруженного под воду моста, будьте особенно осторожны, так как некоторые элементы конструкции или целые пролеты могут] быть уже снесены водой.
* После того, как вода спадет, она оставит всевозможный мусор, обломки и трупы жертв наводнения. Возникает риск инфекционных заболеваний. Примите дополнительные меры предосторожности и сангигиены. Сожгите трупы животных и тщательно фильтруйте (кипятите) воду перед употреблением.

***5.2.2. Ураганы, их структура и разрушительная сила***

Ураган — это ветер, достигающий высокой скорости и силы до 12 баллов по шкале Бофорта, который несет за собой проливные дожди и может разрушить не очень крепкие сооружения. Он относится к тропической форме циклонов, которые в средних широтах не могут набрать такую силу из-за превалирующих западных ветров.

Зарождаются ураганы над океаном тогда, когда температура на морях достигает максимума, особенно поздним летом. Теплый воздух создает зону низкого давления вращающимися воздушными массами. Скорость этого кольцевого ветра достигает 300 км/час.

В разных частях света ураганы имеют свои названия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ураган** | **Циклон** | **Тайфун** |
| Карибское море и | Аравийское море, | Китайское |
| Северная Атлантика, | Бенгальский | море, западное |
| восточное побережье | залив, южная | побережье |
| Тихого океана, | часть Индийского | Тихого океана |
| западное побережье | океана |  |
| Тихого океана |  |  |

В северном полушарии ветер кружится против часовой стрелки, а в южном — по часовой. Как правило, он достигает очень высокой скорости в 16—19 километрах от центра урагана, но в самом центре, именуемом "глазом" циклона, царит временное затишье. Этот "глаз" может достигать 500 км в диаметре. Ураганы зарождаются в любое время года:

* в северном полушарии (с июня по ноябрь);
* в южном полушарии (с ноября по апрель); Для Южной Атлантики ураганы не характерны. *Структура урагана* определяется по скорости и силе ветра.

Набрав силу в открытых морях, ураган начинает перемещаться к полюсу. Скорость ветра обычно бывает большей с той стороны "глаза", которая направлена к полюсу.

**Прогнозирование ураганов**

Наблюдения со спутников позволяют метеорологам проследить зарождение урагана и выдать предупреждение о его приближении. Однако ураганы иногда движутся непредсказуемым образом, поэтому в таких регионах нужно постоянно следить за прогнозами синоптиков. При отсутствии радио и телевидения ураган можно предугадать по характерным приметам:

*/* усилившееся волнение на море, особенно на фоне красочного заката и восхода;

*S* густые полотнища перистых облаков, стягивающихся к вихревому центру приближающегося шторма;

*S* необычно резкий подъем барометрического давления, за которым следует такое же быстрое падение давления.

**Меры безопасности**

* Учитывая, что штормовые предупреждения выдаются за 24 часа до начала стихии, постарайтесь уйти с пути урагана при имеющейся возможности.
* Находитесь на удалении от морских и речных берегов.

*В здании:*

* Закройте все окна, уберите все то, что может быть унесено ветром (внутрь здания).
* Когда здание расположено на возвышении, оставайтесь на месте, поскольку идти в путь во время стихийного бедствия - чрезвычайно опасно.
* Самые безопасные места в домах — это подвалы и укрытия под лестничными перекрытиями.
* Если дом не очень прочен, необходимо переместиться в противоштормовое убежище.
* Перед уходом из дома отключите электроэнергию, газ, воду.
* Не находитесь вблизи трубы дымохода, которая может рухнуть.
* Сделайте запас питьевой воды и продуктов, так как электро- и водоснабжение может быть нарушено во время шторма.
* Подготовьте транзисторный радиоприемник, работающий на батарейках, а также фонарик и аптечку неотложной медицинской помощи.

*В открытой местности:*

« Лучше всего укрыться в какой-нибудь пещере, канаве, холмистой яме.

* Старайтесь выбрать такое место, где вы не станете мишенью для летящих в воздухе обломков.
* Ползком передвигайтесь к любому прочному укрытию (породы скал или рощи больших деревьев).
* Остерегайтесь маленьких деревьев, их может вырвать с корнем.
* Оставайтесь на месте, даже если вам покажется, что ураган миновал. Примерно около часа будет затишье, пока на пройдет "глаз" тайфуна, а затем ветер возобновится с прежней силой, но дуть станет уже в противоположном направлении. Во время затишья можно поискать лучшее убежище.

*При следовании в автомобиле:*

• Во время урагана остановите машину и подыщите
укрытие на местности, автомобиль не защитит от сильного
ветра и летящих в воздухе тяжелых предметов.

*На море:*

* Опустите паруса, задрайте люки и уберите с палубы все инструменты и незакрепленные вещи.
* Сообщите координаты своего нахождения в морскую спасательную службу.

*5.2.3, Торнадо и меры безопасности*

Скорость ветра в воронке торнадо достигает 620 км/час. Диаметр смерча на уровне земли составляет обычно 25 —50 м, но внутри этого круга разрушения бывают громадными.

Все что находится на пути торнадо, за исключением самых прочных сооружений и конструкций, втягивается в воздушную воронку. Разница давлений снаружи и внутри здания, приводит обычно к разрушению. Передвигаясь со скоростью 50-60 км/час, торнадо может создавать такой силы звук, как вращающийся волчок или двигатель, который слышен на расстоянии 40 км.

**Меры безопасности**

* Постарайтесь укрыться в самом прочном здании из всех доступных или в подвале. Держитесь ближе к внешней стене, и ибо отсиживайтесь в специальной усиленной секции.
* Если в доме нет подвала, расположитесь в центре нижнего этажа, в какой-нибудь маленькой комнате или заберитесь под какую-нибудь крепкую мебель.
* Не находитесь в помещении, в котором имеется много тяжелой мебели.
* Закройте все двери и окна со стороны надвигающегося смерча, расположитесь подальше от окон.
* Откройте двери и окна с противоположной стороны ветра, это помешает ему ворваться внутрь и сорвать крышу, а с другой стороны поможет быстро выровнять давление и не даст дому разрушиться.
* Не оставайтесь в автомобиле (даже в автобусе), смерч может затянуть вовнутрь.
* Находясь в открытой местности, вы подвергаетесь опасности со стороны летящих предметов и рискуете взлететь **в** воздух.

• При имеющейся возможности уйдите с пути торнадо и
двигайтесь перпендикулярно к предполагаемому пути смерча,
укрывайтесь в канаве, лощине и других углублениях, ложитесь
на землю, закрывая голову руками.

**5.3. Преодоление лавиноопасных участков. Убежища и укрытия от грозовых разрядов**

***5.3.1. Типы лавин и меры безопасности***

Снег, выпадающий на подветренные склоны, не закрепляется и не спрессовывается столь надежно, как выпадающий и низинах. Он образует нечто вроде карниза, который на вид кажется прочным и безопасным, но может обвалиться при малейшем сотрясении или громком звуке.

**Воздушная лавина** зачастую образуется за счет выпадающего снега, который ложится на слежавшийся снежный слой в условиях сухой и холодной погоды.

Лавина может начаться в виде мягкого карниза, но дальше она набирает сильный импульс, втягивая в себя массы размельченного пыльного снега, и приобретает очень высокую скорость. Для того, чтобы выжить под такой лавиной, необходимо закрывать рот и нос какой-нибудь тканью, поскольку смерть вызывается удушьем от вдыхания пылевидного снега. В легких это снег тает, а это вызывает такой же эффект, как при утоплении.

Лавина из **мокрого снега** весьма распространенное явление в период оттепели. Такие лавины часто происходят после повышения температуры и сильного снегопада. Она движется медленнее, чем воздушная, но

стягивает за собой деревья и камни. Когда лавина останавливается, то мгновенно замерзает, что затрудняет спасение накрытых ею людей.

При попадании в такую лавину немедленно ложитесь на живот и, как будто, плывете кролем, совершая быстрые движения, пытаясь удержаться на поверхности скользящего пласта. Этот способ облегчается тем, что захваченный по пути следования лавины мусор образует довольно плотный слой. Постарайтесь избавиться от сумок и других предметов. Прикрывайте носоглотку и старайтесь не дышать снежной пылью. В том случае, если вас внезапно засыпало, выжидайте остановки лавины, затем выкапывайте вокруг себя большую полость и, пока снег не затвердел, постарайтесь пробиться к поверхности. Если же у вас осталось снаряжение, то немедленно избавьтесь от него, так как оно затруднит вам выбраться из-под снега с помощью службы спасения. Берегите свои силы и подавайте сигналы голосом только тогда, когда услышите сверху людей.

**Общие меры безопасности в лавиноопасных участках**

* к участкам повышенной опасности относятся покрытые снегом выпуклые склоны, а также подветренные склоны с большими снеговыми массами и заполненные снегом глубокие овраги;
* наиболее безопасными являются склоны неправильной формы или поросшие лесом;
* солнечное тепло, вызывающее таяние снега, может стать причиной схода лавины, поэтому до полудня следует идти **по** затемненным участкам, избегая освещенных солнцем мест;
* после полудня держитесь склонов, находящихся постоянно под солнцем, и обходите те участки, которые впервые оказались под солнечными лучами;
* остерегайтесь небольших оврагов, лощин и долин с крутыми склонами;
* двигайтесь вдоль горных гребней и возвышенностей, выше путей схода лавин, в этом случае есть шансы остаться на поверхности снежных масс и не попасть под лавину;
* постоянно помните об опасности лавин, старайтесь определить примерное время или начало схода лавин, их направление. Это укажет вероятное место их очередного схода.

***5.3.2. Грозовые разряды, шаровая молния***

Грозовые разряды и особенно шаровая молния представляют опасность для жизнедеятельности человека. 1983 году недалеко от г. Арзамаса (Нижегородская обл., Россия) шаровая молния диаметром около 30 см подняла в воздух 7-тонный трактор ДТ-75 и переместила его на расстояние 11 метров. Взрываясь, молния вырывает из почвы кубометры грунта, срезает телефонные столбы, разрушает дома. Некоторые летчики рассказывали, что видели шаровую молнию рядом с летящим самолетом, затем в авиасалоне.

В августе 2003 года во время грозы в г. Екатеринбурге (Россия) от удара шаровой молнии погибла девушка. Трагедия случилась днем на пляже озера, где огненный шар прошел сквозь провода линии электропередачи, а потом стал снижаться к воде. Молния травмировала подростка, купавшегося в озере, затем ударила в спину девушку, стоявшую на берегу, которая скончалась на месте.

В октябре 2004 года в селе Красное Белогородской области шаровая молния проникла в здание районной больницы. В приемной главврача она сожгла компьютер, в помещении стационара вывела из строя всю компьютерную сеть, а также радиосвязь пункта скорой помощи.

В июле 2005 г. в Удмуртии (Россия) шаровая молния повредила более 2000 трансформаторных пунктов и обесточила 170 поселков.

В высокой местности молнии особенно опасны, а на равнине только там, где самая высокая точка рельефа. Во время грозы необходимо дальше находиться от скальных выступов, высоких деревьев и одиноких валунов. Нужно найти самое низкое и ровное место, затем лечь на землю.

При отсутствии возможности уйти от высоких объектов, можно обеспечить себе изоляцию путем подкладывания сухого материала (веревка, куртка, сумка, резиновые предметы, прорезиненная одежда, обувь и т.д.). Но не садитесь на землю. Постарайтесь сделать так, чтобы ступни и ладони не касались земли. Сгруппируйтесь, склоните голову, подтяните колени к груди и помните, что дотронувшись рукой до земли —можно замкнуть "проводящую молнией цепь".

*Но если не нашлось изоляционного материала под рукой, необходимо поплотнее лечь на землю и выждать окончания грозы.*

Зачастую охватывает страх, что вас может ударить молния (бывает покалывание в теле, дрожь, ощущение шевеления волос). Если вы находитесь в вертикальном положении, немедленно опуститесь на землю (на колени и на руки).

В том случае, если через вас пройдет разряд, оставайтесь в том же положении, которое вы приняли, пока он не уйдет в землю. Таким образом вы можете избежать сердечного приступа **и** удушья. Затем незамедлительно ложитесь на землю и вытягивайтесь во весь рост.

Во время грозы избегайте контакта с любыми металлическими предметами. Приближение к объемным металлическим объектам создает опасность для вашей жизни, поскольку ударная волна раскаленного воздуха, порожденная прохождением молнии, может обжечь легкие.

Лучший способ укрыться от грозовых разрядов — это забраться в какую-нибудь глубокую пещеру на расстояние 3-х м от входа, чтобы по обе стороны от вас оставалось пространство около 3-х метров. Не укрывайтесь возле входа в пещеру или под нависающей скалой (козырьком), так как там может пройти разряд. *Небольшие отверстия в камнях являются природными дренажными каналами для молний.*

**5.4. Поведение человека и меры безопасности при пожарах: лесных, на транспорте и в зданиях**

Первым признаком приближающегося лесного пожара является запах дыма. Прежде чем вы увидите пламя огня, вам сначала послышится шум пожара. Вы также можете заметить необычное поведение животных, которые почувствуют раньше вас бушующий пожар.

***5.4.1. Меры безопасности при лесных пожарах***

* Не пытайтесь снимать одежду, поскольку она защищает тело от мощного теплового излучения.
* Определите по дыму направление ветра, в котором огонь будет распространяться быстрее. Если ветер дует от вас к огню, двигайтесь против ветра. Если ветер дует в вашу сторону, то надо учесть, что огонь распространяется с большей скоростью, чем бежит человек. Языки пламени могут выбрасываться на большие расстояния.
* Не ищите убежища на возвышенностях, поскольку огонь очень быстро распространяется по склону вверх.
* Пытайтесь обойти пожар, даже если вам тяжело (в лесных насаждениях огненный фронт часто образуется в нескольких километрах).
* Направляйтесь в сторону любой естественной противопожарной полосы, такой как просека в лесу, где пламя не может распространяться. В подобных случаях лучшее убежище — это река. Даже если пламя будет бушевать возле самой воды, в реке вы будете в безопасности.
* В лесопосадках и лесничествах ищите просеки и противопожарные полосы.
* Бессмысленные движения и действия ни к чему не приводят (остановитесь и подумайте, выберите маршрут отхода). Чтобы определить направление распространения огня, внимательно посмотрите на рельеф местности и установите, в какую сторону дует ветер.
* Если не можете убежать от распространяющегося пожара, ищите убежище на большой поляне, в глубоком овраге, лощине или русле ручья.
* В том случае, когда вокруг нет ни одного естественного убежища, а огонь слишком плотный, остается лишь одно — искать укрытия в самой земле (при лесных пожарах многие закапывались в землю, укрывались дерном, позволяя огню пройти поверху).
* Очистите вокруг себя от травы и опавшей листвы как можно больший участок, набросайте землю на пальто или кусок брезента, под которым вы собираетесь укрыться. Ложитесь лицом вниз и натягивайте на себя эту импровизированную защиту.
* Прикройте нос и рот ладонями, сложенными лодочкой и дышите через них. Это не увеличит количество кислорода, но немного остудит и профильтрует раскаленный воздух с искрами, который опасен для дыхательных путей. Попытайтесь задержать дыхание, когда огонь будет проходить непосредственно над вами.

***5.4.2. Меры безопасности при преодолении очага пожара*** *в* ***автомобиле***

* Не пытайтесь вести машину сквозь густой дым, постарайтесь найти чистую поляну и там остановитесь.
* Сверните с дороги, убедившись в отсутствии опасности.
* Включите фары, подымите стекла до упора, выключите систему вентиляции, закройте воздушные клапаны.
* Оставаясь в автомобиле, вы должны помнить, что он создаст вам определенную защиту от теплового излучения. Кроме того, есть реальная возможность выжить, если не начнут плавиться стекла и пламя не дойдет до бензобака.
* Контролируйте распространение огня, чтобы он не охватил бак с горючим. Обычно сначала загорается бензопровод (если он не защищен, то создает реальную угрозу возгорания бензобака).
* Если ваша машина загорелась и пламя охватило бензопровод с баком, необходимо немедленно выйти из нее.

При заклинивании дверей выбейте ногами ветровое стекло и эвакуируйтесь.

• Необходимо помнить, что сиденья, обшивка и другие синтетические материалы автомобиля горят очень быстро и создают при этом много густого дыма и токсичных газов.

*5.4.3. Прорыв сквозь пламя огня*

Иногда используют наиболее оптимальный способ выхода из пламени пожара — это прорыв сквозь его пламя. На большой лесной поляне или в зарослях кустарника, можно проскочить сквозь неплотный огонь, чтобы найти убежище на выгоревшей территории. Перед прорывом проведите подготовительные действия:

* смочите кусок материи водой, затем прикройте им нос и рот;
* при наличии воды, обмойтесь ею, смочите одежду, волосы и всю кожу, которую не сможете прикрыть;
* накройтесь любой тканью, покрывалом или плащом, чтобы как можно меньше участков кожи оставались открытыми;
* сделайте глубокий вдох, закройте смоченной тряпкой нос и рот, чтобы защититься от дыма, и бегите.

При возгорании одежды, не суетитесь и не бегайте, так как раздуете пламя. Выскочив на свободную от огня территорию, падайте на землю и катайтесь по ней, стараясь сбить огонь. Попытайтесь завернуться (накинуть) во что-нибудь плотное (спальный мешок, одеяло, плащ), что поможет погасить пламя. Таким же образом тушите пламя и на одежде других людей. Не пытайтесь погасить одежду у человека, прижимая его к себе, поскольку может загореться ваша.

В том случае, когда нет возможности прорваться сквозь пламя или уйти от него, можно попробовать защититься *встречным палом.* Суть этого способа состоит в том, чтобы выжечь участок леса с целью преграждения туда основного пожара. Пламя не сможет идти по участку, где уже выгорело, и у вас появится убежище. Однако, применяя этот способ, необходимо помнить, что основной пожар должен быть на достаточном удалении, чтобы ваш встречный пал успел выжечь участок таких размеров, и пламя пожара не смогло его преодолеть. Разжигайте свой огонь на линии протяженностью не менее 10 м, но лучше, если это будет по ширине около 100 м. Такая полоса огня будет двигаться в том же направлении, что и основное пламя, создавая безопасный участок, на котором можно будет укрыться.

Очень важно правильно определить направление ветра, который может меняться, а огонь быстро распространятся, так что возможно придется прорываться сквозь собственное пламя. Нельзя недооценивать скорость распространения огня, так как пламя может приближаться быстрее, чем вы бежите. Встречный огонь необходимо зажигать только в самом крайнем случае, если нет другого выхода.

***5.4.4. Меры безопасности при пожарах*** *в* ***зданиях***

Если вы находитесь в многоэтажном здании, которое охвачено пламенем пожара, не поддавайтесь паническому бегству и сумбурной суматохе. Проведите необходимые вспомогательные меры безопасности:

* закройте все шторы;
* опустите занавески;
* держитесь подальше от внешних стен;
* выходите наружу только тогда, когда большой огонь миновал;
* закройте носоглотку любой влажной тканью, чтобы как можно меньше вдыхать дым, перемещаясь в менее задымленные участки;
* наберитесь терпения и мобилизуйте себя и других на связь со спасательной командой;
* не выпрыгивайте из окна или балкона, так как можете быть смертельно травмированы;
* категорически откажитесь от эвакуации лифтом, который может быть заклинен, и вы в нем задохнетесь дымом.

При возникновении пожара в одноэтажном здании, вам необходимо принять экстренные меры к немедленной своей эвакуации и других. После чего срочно свяжитесь с пожарной службой и спасательной командой для ликвидации очага пожара. Как можно дальше эвакуируйте людей от горящего дома, в первую очередь, детей и больных.

Принимайте меры к тушению пожара всеми подручными средствами после того, как эвакуированным не будет угрожать опасность.

***5.4.5. Рекомендации по безопасности при пожарах
в самолетах***

Все самолеты и вертолеты оборудованы автоматическими огнетушителями, которые срабатывают при возгорании двигателей, а также ручными огнетушителями в кабинах и салонах. В случае обнаружения пожара на борту, все действия должны быть незамедлительными, в соответствии с инструкциями экипажа. Необходимо срочно сообщить стюардессе об участке возгорания (задымления), экипаж проинструктирован о местах расположения противопожарного снаряжения и правилах его использования.

Не создавайте панику среди пассажиров и оказывайте помощь членам экипажа в ликвидации очага пожара.

Если вы увидели пламя огня или тлеющие места, набросьте на них одеяло, выдаваемое пассажирам или любую другую плотную ткань.

С точки зрения возгорания и пожаров на авиалиниях необходимо отметить, что самыми опасными этапами полета являются: взлет, когда самолет окружен облаками легковоспламеняющихся паров горючего, а также посадка (особенно аварийная и в сложных погодных условиях), при которой могут оказаться поврежденными баки с горючим, что крайне пожароопасно.

В самолетах принимают все меры предосторожности, чтобы не допустить такого развития событий и каждый находящийся на борту человек может внести свой вклад в дело общей безопасности.

**5.5. Спасение и выживание человека на море**

Из всей земной поверхности четыре пятых покрыты водой, в которой выживание при бедствии весьма затруднено, так как вода и ветер быстро охлаждают организм человека. Спасти свою жизнь в холодном море без специального снаряжения очень тяжело. Если известны примерные координаты своего местонахождения, можно воспользоваться теплым течением, которое обычно насыщено морской пищей. Главной проблемой в таком случае будет недостаток пресной воды.

В качестве примера целесообразно привести информацию о мужественных и выносливых действиях моряков украинско-российской команды сухогруза "Текливка", затонувшего во время шторма 9 марта 2006 года в Средиземном море. В течении 16 часов моряки дрейфовали в штормующем море и боролись за свое выживание. Рассказывая о трагедии, они утверждали, что только выносливые действия и взаимовыручка помогли им преодолеть страх в экстремальной ситуации и чудом спастись. Второй помощник капитана рассказал: "В тот вечер разразился сильный шторм в 9 баллов. И вдруг я услышал сильный удар. Сразу почувствовал, что сухогруз кренится на правый борт. Начали проверять трюмы на пробоины, ничего не нашли. Я успел передать по радиостанции сигнал бедствия. Через короткое время крен увеличился до 45 градусов и корабль начал тонуть, необходимо было срочно эвакуироваться. Решили спускаться на воду шлюпкой, но из-за большого крена ее невозможно было отцепить. Мы бросились к левому борту, где находился надувной плот, который раскрылся автоматически. Однако сильный ветер прижал его к палубе и воспользоваться им не удалось. Последний надувной плот опустился на воду, раскрылся вверх дном и крутился как юла. С большим трудом всем морякам удалось сесть в него. Из-за 8-метровых волн плот с командой никак не мог отплыть от тонущего корабля, его прибивало к борту, а над моряками нависали 30-тонные контейнера. Тогда помощник капитана и 2 моряка прыгнули в воду и попытались руками оттолкнуть плот от судна. Четыре иностранных корабля, шедших на помощь, прошли мимо и не заметили моряков, так как спасательные жилеты на них были черными от разлившегося в море дизтоплива."

— ... "Мы дважды уходили под корму спасательного судна, — вспоминает матрос В. Дерин, —слышали, как гудят винты. Еще пару метров и нас бы смололо, как в мясорубке — это было реальное ощущение смерти. Из-за сильного шторма южно-корейское судно не смогло спасти остальных 10 человек, которые продолжали дрейфовать до утра в холодном море. Вскоре показался танкер Sea Rose G, который спас остальных моряков".

Этот рейс сухогруза "Текливка" закончился трагической гибелью трех моряков и спасением остальных пятнадцати, благодаря их выносливости и мужеству.

Вместе с этим нельзя не вспомнить еще нераследонапиый трагический случай кораблекрушения египетского парома и феврале 2006 года, унесшего жизни более тысячи человек. 'Ото одна из крупнейших морских катастроф в мировой истории. На борту парома "Аль-Салам Бокка-Чио 98", где находились 1300 пассажиров и ПО членов экипажа, внезапно начался пожар. Судно имело возможность вернуться обратно и порт Саудовской Аравии (40 км). Однако капитан не подал сигнал бедствия и решив локализовать пожар силами команды, отдал приказ следовать в порт Сафага (200 км). Из-за непрофессиональных действий экипажа паром в условиях шторма перевернулся. В экстремальной ситуации пассажиров не снабдили даже спасательными жилетами. Шлюпок не хватало, а те, что удалось спустить на воду, были перегружены и переворачивались. Но более трагической оказалось участь женщин и детей, которых матросы заперли в каютах во время тушения пожара, чтобы они не создавали панику. Несчастные затонули вместе с паромом.

**В** результате кораблекрушения удалось спастись лишь 400 пассажирам и членам команды. Среди них был шестилетний мальчик, который дрейфовал в море на спасательном круге почти 36 часов. Спасательная операция началась только через 10 часов после катастрофы, так как египетские власти отказались от помощи британцев и американцев.

С учетом изложенного предлагаются примерные рекомендации по спасению и выживанию человека на море при кораблекрушениях.

***5.5.1. Подготовка к эвакуации***

В период эвакуации, процедура перегрузки в спасательные шлюпки должна быть тщательно отработана во время тренировок и учебных занятий. Каждый обязан ознакомиться со спасательным снаряжением и порядком действий по сигналу тревоги. Если подан сигнал к оставлению судна, наденьте теплую одежду (включая шапку и перчатки). Оберните вокруг шеи полотенце. При наличии возможности возьмите с собой фонарик, шоколад, какие-нибудь консервы. Наденьте спасательный жилет, который поможет вам держаться на плаву, и старайтесь не надувать его до тех пор пока не покинули корабль.

В случае отсутствия спасательного жилета необходимо помнить, что скопившийся под одеждой воздух создаст возможность вам плыть некоторое время, поэтому не поддавайтесь паническим советам раздеваться перед прыжком в воду. Если вас смыло волной за борт, держитесь на плаву и старайтесь привлечь к себе внимание спасателей. Все поданные вами окрики хорошо отражаются от воды. Движения делают человека более заметным, можно размахивать одной рукой в воздухе и привлекать к себе внимание, но не двумя руками, так как сразу пойдете ко дну. Многие спасательные жилеты оснащены свистком и фонариком. Воспользуйтесь этим.

***5.5.2. Выживание человека на море после эвакуации****с* ***корабля***

Покидая тонущее судно, сделайте глубокий вдох и постарайтесь отплыть под водой как можно дальше.

Если судно горит и обойти его неї возможности, необходимо после прыжка под воду выплыть из опасной зоны. В том случае, когда огненная область слишком велика и запаса воздуха не хватает, вынырнув, разгоните рукой горящую жидкость, чтобы сделать пространстно для головы. С короткими перерывами, выныривая, плывите иод подои до тех пор, пока не достигните безопасной зоны.

При создавшейся опасности вероятного подводного взрыва, плывите на спине, чтобы уменьшить риск серьезного ранения. Если катастрофа произошла недалеко от суши, а вода теплая, нужно расслабиться и дождаться того момента, когда отлив сменится приливом, что поможет вам добраться до берега.

**Поведение в воде при бурном волнении на море**

1. При волнении на море держитесь вертикально, делая глубокие вдохи.
2. Погрузите голову под воду (с закрытым ртом) и вытяните руки вперед, чтобы они оставались на уровне воды.
3. Расслабьтесь в этой позиции до очередного вдоха.
4. Поднимите голову над поверхностью и выдохните, медленно перебирая ногами для большей устойчивости на воде в вертикальном положении. Вдохните и вернитесь в расслабленную позицию.

Отсутствие спасательного жилета не должно приводить вас к отчаянию. Находясь в воде, необходимо использовать любые предметы, в том числе и свою одежду. Из своих брюк, например, можно сделать импровизированный надувной плотик. Завяжите концы штанин и взмахните брюками над головой, чтобы наполнить их воздухом. После этого опустите и держите поясную часть под водой, превратив, таким образом штанины в надувное временное плавсредство.

Кроме этого, из небольших плавающих обломков можно также сделать маленький плотик, который поможет вам сохранить силы и обдумать дальнейшие действия по спасению (обломки связываются поясом, шнурками, жгутами из одежды и т.д.).

**Использование спасательных надувных лодок**

Основные части спасательных надувных лодок являются самонадувающимися, а остальные оборудованы помпой. Лодка устроена таким образом, что у неё имеется несколько секций, каждая из которых снабжена клапаном для присоединения надувной помпы.

Большие надувные лодки оборудованы буксировочным линем, прикрепленным к одному из торцов. Находясь в воде, необходимо схватить конец линя, протянуть его к противоположному торцу, упереться ногами в борт лодки с той же стороны и вновь подтянуть линь. Лодка сначала поднимется вверх, но потом снова вернется в исходное положение, вытащив вас из воды. Если в лодку нужно забрать из воды другого человека, возьмите его за плечи, потом потяните вверх одну его ногу и перекатите через борт внутрь. Выполняя указанные действия, не позволяйте ему обвиться руками вокруг вашей шеи, так как он может стащить вас в воду.

Как только все будут находиться в лодке, необходимо привязаться и проверить полностью ли она надута. При необходимости нужно подкачать с помощью помпы или собственного дыхания. Воздух через клапаны проходит только в одну сторону.

Кроме того, внимательно осмотрите лодку на наличие повреждений. В случае обнаружения пробоины, воспользуйтесь специальными завинчивающимися пломбами, которые должны входить в комплект ЗИП (запасных инструментов и принадлежностей). Чтобы ликвидировать утечку воздуха со стороны нижней части лодки, поднырните под нее и вставьте затычку.

***5.5.3. Инструкции и меры безопасности по выживанию на воде с использованием плавсредств***

* Все спасательные плавсредства рассчитаны на определенное количество пассажиров.
* Разместите на борту такое количество людей, в первую очередь детей и раненных, какое может выдержать плавсредство. Остальные должны плыть рядом с плотом или лодкой, держась за нее и часто меняясь местами.
* Проверьте плавсредство на наличие острых предметов, которые могут повредить его.
* Убедитесь в наличии сигнальных средств — гелиографа (сигнального зеркала), ракет и т.п.
* Если перед катастрофой был послан соответствующий сигнал с указанием координат, попытайтесь установить свое местоположение. Плавучий якорь (весло со жгутом одежды или др.) будет удерживать плавсредство в медленном дрейфе под воздействием ветра и течения.
* После передачи сигнала SOS, а также если вы находитесь вблизи регулярных линий судоходства, оставайтесь в районе бедствия 72 часа. Затем определите ближайшую линию судоходства и направляйтесь в эту сторону. Ваше плавсредство будет двигаться под воздействием ветра и течений со скоростью 9—10 км в день. Если встречный ветер не позволяет двигаться в избранном направлении, станьте на плавучий якорь, чтобы сохранить свое местонахождение.
* При сильном шторме на море бросьте якорь, сядьте или лягте на дно лодки, и не делайте резких движений.
* В каждом плавсредстве должны быть назначены дозорные, которые (даже ночью) будут следить за появлением кораблей, самолетов, водорослей, рыб, птиц, обломков кораблекрушений и приближение берега. Наблюдатели должны часто меняться в связи с утомлением глаз, потери внимания и бдительности.

**Признаки, указывающие на возможное приближение земли**

* Когда просматривается чистое небо, а с одной стороны наблюдается скопление кучевых облаков, то скорее всего **они** сформировались над сушей. В тропических водах отражение солнечных лучей от поверхности мелких вод вблизи коралловых рифов придает зеленоватый оттенок нижней кромке облаков.
* Одинокая птица может быть унесена от мест своего обитания сильным ветром, а несколько морских птиц, спящих на воде или кружащих над нею, является признаком того, что где-то в радиусе 100 км находится земля. До полудня обычно птицы летят от земли, а вечером возвращаются к ней. Постоянные крики птиц указывают на то, что земля находится где-то неподалеку.
* Плавающие растения могут также указывать на нрибли жение берега.
* Изменения в направлении морских течений могуч быть вызваны тем, что рядом находится остров. Роимый истер и со четании с уменьшением волнения служит признаком того, чт в том направлении, куда он дует, находится сунім.

***5.5.4. Рекомендации медицинских работников для******спасающихся на море***

* Остерегайтесь получения на море сильных солнечных ожогов и обезвоживания организма.
* Затрудненное мочеиспускание или слишком концентрированная моча, запоры —обычные явления в таких обстоятельствах. Не пытайтесь этому противостоять, иначе спровоцируете дальнейшую потерю жидкости.
* Если вас тошнит, постарайтесь сдержать себя, не провоцируйте искусственную рвоту (при возможности принять таблетки).
* Длительное пребывание в соленой воде вызывает появление фурункулов на коже. Не пытайтесь их выдавливать или выщипывать (можете вызвать аллергию или заражение).
* Защищайте глаза от ярких солнечных лучей, но если они воспалились, смочите кусок ткани морской водой и положите ее па глаза (15—20 минут). Но не держите такую повязку очень долго, так как она может вызвать воспаление кожи век.
* При постоянном соприкосновении с морской водой как правило возникает такое явление, как "траншейная стопа". Физические упражнения помогут защитить от этого, а также от солнечных ожогов и обморожений.
* Постарайтесь уменьшить потоотделение, используя ветер и морскую воду для охлаждения тела.
* Если очень жарко, то можно плыть рядом со спасательным средством и нырять, но при условии надежности спасательного троса, к которому вы должны быть всегда привязаны.
* Расслабленный отдых помогает перенести резкое ограничение потребления воды и пищи. Однако необходимо помнить об опасности прямых солнечных лучей.
* Когда на море разыграется буря, привяжитесь к плоту, закройте и застегните все, что вас защищает от ветра и воды, ждите окончания бури.

**Нормы потребления воды:**

— в 1 -й день воду не пить и держаться за счет накоплен
ных телом запасов;

— во 2-й — 4-й дни пить воду не более 400 см3 на
человека;

— в 5-й день и далее употреблять жидкость по 55-525 см3на человека в зависимости от климата.

Перед тем, как сделать глоток, сначала смочите водой губы, язык и глотку. Пейте медленно и маленькими глотками, так как при больших глотках можно вызвать рвоту или захлебнуться.

• Если у вас нет пресной воды, не пейте морскую воду, а
также свою мочу и спиртное, не курите и не ешьте.

***5.5.5. Защита от опасных рыб на воде***

К агрессивным рыбам относятся: акулы, барракуды (нападающие ночью на светлые или светящиеся объекты), гигантский морской окунь, мурены и ядовитые морские змеи.

Все жертвы кораблекрушения особенно уязвимы перед атаками акул. Однако океанские акулы не так уж кровожадны, когда у них полно другой пищи. Многие из них достаточно трусливы, и их можно отогнать палкой.

Акулы охотятся ночью, на закате и на рассвете. Они обнаруживают свою жертву по запаху и вибрации. Слабые движения привлекают их внимание, а сильные движения и громкий шум — отпугивают. Акул также возбуждает запах крови, отходов и телесных повреждений.

Человек выглядит очень странно в глазах акулы, а одежда делает его облик неопределенным и непостоянным.

Малочисленная группа людей в воде находится в большей безопасности, чем одинокий пловец.

Когда акула держится на расстоянии, то она просто проявляет любопытство, а когда описывает сужающие круги и делает резкие движения, то это говорит о том, что она готовится к атаке.

Акулы не могут останавливаться и быстро менять курс. Хороший пловец может уйти от них с помощью быстрых изменений направления движения.

Не оставайтесь вблизи тех мест, где отправляете естественные потребности. Отбрасывайте фекалии и рвотную массу как можно дальше. Если вам нужно помочиться, делайте это с перерывами, тем самым, давая возможность моче разойтись в воде.

Если рядом с вами в воде оказалась группа людей, держитесь вместе, соберитесь в круг, повернувшись друг к другу спинами.

Чтобы отпугнуть акул, хлопайте громко ладонями по поверхности воды, опускайте голову под воду и издавайте громкие звуки. В случае нападения наносите удары ногами и руками, а при наличии острых предметов, постарайтесь попасть в глаз или в жабры.

Когда вы находитесь в лодке, то не опускайте в воду ноги и руки, а также не выбрасывайте отходы. Чтобы противостоять атаке акулы, наносите ей удары веслом по морде и глазам. Но остерегайтесь большой акулы, так как она может разбить легкую лодку.

Не пытайтесь поймать крупную акулу на крючок, это может грозить вам опасностью и повреждением лодки. Но если все-таки она зацепилась, то лучше пожертвовать снастью и обрезать шнур, поскольку ее рывки и метания очень быстро привлекут внимание других хищников.

**5.6. Необходимое снаряжение для выживания**

Для своего выживания на море необходимо подготовить снаряжение, которое является дополнительным шансом вашего спасения. Перечисленные ниже предметы снаряжения имеют большое значение в борьбе за выживание.

1. Спички (желательно защитить от воды, опустив их головки в расплавленный парафин или воск).
2. Свеча (придайте ей форму прямоугольника).
3. Кремень (обработанный с кресалом из ножовочного полотна).
4. Увеличительное стекло (для разжигания костра от солнечных лучей).
5. Иголки и нитки.
6. Рыболовные крючки и леска.
7. Компас (лучше всего жидкостного типа со светящимся наконечником).
8. Источник люминесцентного света (светоизлучающий
9. кристалл для чтения карты ночью и использования в качестве приманки для ловли рыбы).
10. Силок (желательно из медной проволоки).
11. Гибкое ножовочное полотно.
12. Аптечка с медикаментами:
* болеутоляющие;
* желудочные (от поноса);
* активированный уголь;
* антибиотики (при общих инфекциях);
* антигистаминные препараты (при аллергии, укусов насекомых);
* таблетки для стерилизации воды (пантоцид);
* противомалярийные таблетки;
* марганцовка.
1. Сменные лезвия для скальпеля.
2. Хирургические зажимы (для стягивания краев ран).
3. Надувные шарики детские (хорошая емкость для воды).

**5.7. Подача сигналов о бедствии и местонахождении**

Для того, чтобы спастись и выбраться из района стихийного бедствия, необходимо сообщить местным жителям или спасательным службам о своем местонахождении. С этой целью применяют всевозможные способы подачи сигналов.

SOS — это сигнал бедствия, признанный международным сообществом. В телерадиокоммуникациях используется сигнал MAYDAY («мэйдэй" от французского m' aidez, что означает "помогите мне").

Практически любой сигнал, повторенный трижды, является сигналом бедствия: три костра или три столба дыма; три свистка или выстрела; три вспышки света. Если вы используете звуковые либо световые сигналы, делайте минутную паузу между каждой тройкой.

Если после кораблекрушения вас не смогли спасти на море по сигналу SOS и ваш плот приштормовало к берегу, вы должны любым способом сообщить о своем местонахождении. Для подачи сигналов нужно обследовать местность, в которой вы оказались, и выбрать возвышенное место. Подаваемые у самых вершин сигналы должны быть видны со всех направлений. Выкладывайте знаки на ровных площадках или на склонах, чтобы их могли заметить с самолеча. Собирайте горючие материалы для сигнальных костров. Разместите ярко окрашенные и блестящие предметы на открытых местах для привлечения внимания поисковой группы.

С наступлением темноты необходимо разжечь три костра по вершинам равностороннего треугольника, а при отсутствии такой возможности —просто группу отдельных огней.

Днем дым является хорошим указателем местонахождения. Держите рядом с собой запас дымообразующего топлива, чтобы его можно было быстро бросить в костер. Дым не только поможет спасателям отыскать вас, но и укажет направление ветра у поверхности земли. Убедитесь, чтобы дым не закрывал посадочную площадку.

*Светлый дым* хорошо выделяется на фоне темной земли и леса. Он получается при сжигании травы, листьев, мха и папоротника.

*Темный дым* лучше различим на фоне снега или песчаной пустыни и образуется при сжигании резины или нефти.

Если по причине погодных условий дым пластами стелется возле земли, то необходимо развести костер, чтобы он поднимался выше.

С помощью сигналов, выложенных на земле, можно привлечь к себе внимание, даже если вы не можете двигаться по причине ранения.

Выкладывайте знаки на открытых местах, но не в лощинах и оврагах. Размеры их должны быть большие: 10 м в длину и 3 м в ширину для каждого символа. В качестве подручного материала для знаков используйте камни и ветки. Вытоптанные на снегу знаки будут отчетливо видны до следующего снегопада. Сигнальные знаки также можно выложить из различных обломков или выкопать глубокие траншеи. Земляной валик вдоль такой траншеи увеличит глубину тени.

Как только контакт будет установлен, на сигналы с самолета можно отвечать выкладывая на земле литеры А или Y (утвердительный ответ) либо N (отрицательный), а также подавать сигналы руками, телом или с помощью азбуки Морзе.

Для подачи ночных сигналов необходимо выкопать в грунте, песке или снегу канавки, в виде букв **SOS** (это может быть и любой другой символ) и в нужный момент, наполнив горючим материалом, поджечь.

Сообщения, закодированные международной азбукой **Морзе,** можно передавать с помощью **гелиографа** (сигнального зеркала), включая и выключая фонарь, размахивая флагом или просто привязанной к палке рубахой.

Искусство выживания можно представить себе в виде пирамиды, в основании которой лежит желание остаться в живых. Знания являются следующим уровнем пирамиды. Они развивают чувство уверенности в себе и рассеивают страх. Третьим уровнем считается подготовка: оттачивание и закрепление навыков. На вершине пирамиды стоит снаряжение.

Соединив воедино желание остаться в живых, соответствующие знания, приобретенные навыки и подготовку снаряжения, вы будете готовы преодолевать экстремальные ситуации.

***Контрольные вопросы и задания***

1. *Какие рекомендации и меры безопасности необходимо соблюдать при землетрясении, цунами?*
2. *Расскажите о мероприятиях и мерах безопасности при урагане, торнадо.*
3. *Расскажите о лавиноопасных участках и какие применяются укрытия от них.*
4. *Меры безопасности и поведения человека при пожаре в лесу, здании и на транспорте.*
5. *Расскажите о спасении и выживании человека на море. Приведите примеры.*
6. *В чем состоит поведение человека и его иицита от опасных рыб в воде ?*
7. *Какие вы знаете рекомендации медработников по спасению человека на море?*
8. *Назовите способы подачи сигналов о своем местонахождении.*
9. *Какое снаряжение необходимо подготовить для выживания в случае катастрофы либо стихийного бедствия ?*

***Литература***

1. *Баленко С. В.* Школа выживания, ч. 1—2. —М.: Зарубежное военное обозрение. Ч. 1 —1992. —140 с, ч. 2 — 1994. — 160 с.
2. *Волович В. Г.* Академия выживания (человек в условиях автономного существования). — М.: Техноплюс, 1996. —368 с.
3. *Волович В. Г.* С природой один на один: О выживании человека в экстремальных условиях. — М.: Воениздат, 1989. — 348 с.
4. *Драчев П., Коледа С.* (сост.) Выживание. — Минск: Лазурак, 1996. —464 с.
5. *Дунаевский Е. Я., Жбанов А. В.* Спасение на море. Справочник. — М.: Транспорт, 1991. —144 с.
6. *Ильичев А. А.* Популярная энциклопедия выживания. — Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1996. — 356 с.
7. *Кудряшов Б. Г.* Энциклопедия выживания (Один на один с природой). — Краснодар: Советская Кубань, 1996. — 384 с.
8. *Мухамадиев Н. Ф.* Выживание и безопасность человека. — Нижний Новгород: Нижполиграф, 1997. —112 с;
9. *Палкевич Я. Е.* Выживание в городе. Выживание на море. — М.: Карвет, 1992. —232 с.

10. *Чеурин Г. С.* Школа экологического выживания. — М.:
Военные знания, 1993. —48 с.

ТЕМА 6.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ПСИХОТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНЕННО ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

*Не каждому человеку суждено быть бойцом. Если дух слаб, то не помогут ни приёмы рукопашного боя, ни оружие.*

И. Лихтенфельд

(создатель системы "Кравмага").

Известная пословица гласит: "Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал". Похожие изречения бытуют среди пословиц разных народов, в собраниях трудов многих философов, военноначальников и государственных деятелей.

Без малейшего сомнения можно сказать, что присутствие *духа* значительно увеличивает шансы на спасение человека в любой экстремальной ситуации: во время катастроф, стихийных бедствий, войн, рукопашных схваток. Очень часто возникает вопрос: "Это качество свойственно человеку от природы или его можно воспитать?" С военной точки зрения, если армия любого государства и его народ не лишены боевого духа, то они способны выиграть войну у нападающего противника.

Боевой дух — это реакция человека на страх. Перед лицом неизбежной беды один бежит прочь, другой сопротивляется с яростью дикого зверя, третий противопоставляет ей хладнокровную осмотрительность.

Боевой дух находит своё выражение в различных формах, зависящих от национального склада, обстоятельств и т.д. Психологическая подготовка не только воина, но и любого человека, играет важнейшую роль в его деятельности, ибо главная её цель — преодоление страха в любых ситуациях. О её значении, а также о "присутствии духа" в прямом смысле этого слова, мы попытаемся разобраться в очередной шестой лекции.

**6.1. Динамическое взаимодействие души и тела человека в основе психофизиологической подготовки**

Перед человеком, серьезно занимающимся своей психофизиологической подготовкой, всегда закономерно возникает вопрос о роли сознания (сознательного и бессознательного) в экстремальных ситуациях. Существует множество рекомендаций философов, психологов и других специалистов в отношении подготовки психики и сознания человека для действия в жизненно опасных условиях. Одни рекомендации начинаются с того, что сознание не нужно отдельно готовить, другие рекомендуют управлять не только всем телом, но и каждой мышцей в отдельности.

С учетом имеющихся существенных различий в мировоззрении и традициях эти рекомендации условно можно разделить на две группы: народов Востока и народов Запада.

***6.1.1. Суть восточного понимания роли индивидуального сознания в поединке***

Эта суть хорошо показана в известном послании Такуана, настоятеля буддийского храма Тодай-дзи в Японии (1571 — 1646), учителя фехтования и мастера меча при дворе сегуна. В нем утверждается, что просто технического знания приемов боя недостаточно для достижения цели, чтобы стать настоящим мастером боевого искусства. Необходимо достижения определенного сознания и состояния человека, которое по-японски называется "мусин" (отсутствие разума). Такое состояние означает выход за пределы позиции "бытие — небытие", "жизнь — смерть", "Я — не Я", "добро — зло". В определенном смысле понятию "мусин" соответствует "бессознательное" (в западном понимании термина).

С точки зрения современной философии и психологии, состояние "мусин" — это уровень наглядно-действенного мышления (или мышления, растворенного в действии), когда тело человека становится "автоматом" в отношении его собственного сознания. Любой человек сталкивается с этим феноменом постоянно. Передвижение привычной дорогой на работу происходит примерно в таком режиме: выдерживание направления, обход препятствий, пересадки в транспорте и другие подобные действия осуществляются практически без вмешательства абстрактно-логического мышления.

В свете сказанного становится более понятной следующая инструкция Такуана: "В случае фехтования, например, когда противник пытается напасть на вас, ваши глаза сразу же ловят движение его меча, и вы можете последовать за ним. Но как только подобное произойдет, вы перестанете владеть собой и несомненно потерпите поражение. Это называется "остановкой" (речь идет о свойстве духа — разума фиксироваться на чем-то одном так, что трудно оторваться).

Вместе с этим, если вы видите меч, который может поразить вас, но не позволяете своему уму "останавливаться" на этом, оставьте намерения контролировать противника в ответ на его угрожающий выпад, не стройте различных планов на этот счет. Просто воспринимайте его движения, не позволяя своему уму "останавливаться" на них, продолжайте двигаться все также навстречу и используйте его атаку, обращая ее против него самого.

Как только разум останавливается на каком-либо объекте, будь-то меч противника или атакующий вас человек, вы | теряете контроль над собой и неизбежно становитесь жертвой меча противника. И когда вы настраиваете себя против него, ваш разум также приковывается к нему. Поэтому нужно не думать не только о противнике, но и о себе.

Фехтовальщик, достигший совершенства, не обращает внимания на личность противника. Он является безразличным свидетелем фатальной драмы жизни и смерти, в которой принимает самое активное участие. Несмотря на все проявляемые им старания, он выше самого себя и выходит за пределы двойственного (дуалистического) восприятия обстановки.

Представим, что на вас напали 10 человек и каждый из них вооружен мечом. После сражения с первым, вы переходите к защите с другим, не позволяя своему разуму "останавливаться" на ком-либо, а затем с третьим, четвертым и т.д. Но это возможно только тогда, когда ваш разум спонтанно движется от одного объекта к другому, когда его ничто не "останавливает" и не порабощает. Если же разум не способен вместе с вами двигаться таким образом, то вы непременно проиграете в одном из поединков. Говоря современным языком, бой ведется за счет бессознательной деятельности психики, управляющей телом, когда разум (т.е. абстрактно-логическое мышление) не останавливается ни на одном объекте. Бессознательное подавляет рефлексивный слой сознания и тогда теряется самосознание. В боевой ситуации человек должен освободиться от любых мыслей, особенно которые связаны с жизнью и смертью, добром и злом, выигрышем и поражением, отдавшись силе, скрытой в тайниках его существа.

Необходимое состояние сознания "мусин" достигается путем медитации. *В первой его фазе,* предшествующей поединку, достигается изменение состояния сознания за счет сосредоточения его на каком-либо одном объекте ("одноточечное сознание") при полной мышечной релаксации. Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. *Во второй фазе медитации* достигается "пустотность сознания" —состояние бессмыслия, а по терминологии современной психологии это называется "остановкой внутреннего монолога", когда объект "одноточечного сознания" исчезает из поля рефлексации.

Благодаря этому, во время поединка задействуется только нерефлексивный слой сознания и бой целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе тренировок. Они не требуют контроля сознания, так как производятся автоматически: на каждый удар — отработанный блок или уход, на связку ударов —серия блоков с передвижением и контратакой.

Вхождение в медитативное состояние осуществляется еще до поединка, которому предшествует "сидячая" медитация (самогипноз) и выполнение предварительного ритуала, играющего роль своеобразного "ключа" для запуска процессов торможения в коре головного мозга. Формальные упражнения в восточных боевых искусствах, кроме технических аспектов, преследуют еще **и** цель выработки чувства ритма в поединке. Этот ритм поддерживается динамикой выполнения приемов, при которых удары и блоки чередуются в комбинациях —на выдохе. Поддержание ритма дыханием является важным фактором, освобождающим сознание от логики и абстракций, т.е. ритм переводит сознание на нерефлексивный уровень, который *характеризуется наглядно-действенным* и *наглядно-образным видами мышления.* Эти виды намного эффективнее управляют действиями человека в бою, чем абстрактно-логическое мышление.

Таким образом, подход человека Востока к своей психологической подготовке для поединка можно сформулировать следующим образом: "Человек и окружающий его мир — неразрывное целое. Сохранение этого единства в любой ситуации путем "отключения" самосознания, устранение оппозиции "Я и не Я", переход на наглядно-действенный и наглядно-образный виды мышления, является необходимым условием".

***6.1.2. Общий смысл западного подхода человека к психофизиологической подготовке сознания для поединка***

В отличии от Востока, рационализированный Запад всегда стремился использовать в боевых искусствах рефлексию. С западной точки зрения, главной силой и достоинством человека всегда считалось наличие у него разума, позволяющего ставить цели, планировать пути их достижения и менять планы в случае неудачи. Точный расчет, заранее отработанный **или** обдуманный какой-нибудь прием, сложная, но выверенная до мелочей комбинация — сегда отличали западных специалистов боевого искусства.

Нерефлексивный слой сознания считался огромной помехой в военном искусстве, так как являлся источником таких эмоций, как беспокойство, неуверенность, волнение и страх. Эту помеху всячески старались устранить различными путями, начиная от взбадривания себя (отваром мухоморов, берсерки, I употребления алкоголя) до самогипноза с установкой на собственную неуязвимость и мощь.

В качестве научной основы для боевой подготовки на Западе используется психологическая теория **бихевиоризма** (от английского "бихейвэ" —поведение), впервые изложенная в 1913 году Дж. Уотсоном.

**Бихевиоризм** сводит психические явления к реакциям всего организма, отождествляет сознание и поведение, а основной поведенческой единицей считает связь стимула и реакции. Поэтому бихевиоризм трактуется, как формирование у организмов (включая человека) соответствующих условных реакций. Например, готовится группа для действий в горнопустынной местности. Детально отрабатываются в этой связи вероятные ситуации: марш-броски с ограниченным запасом воды, использование в пищу местных ресурсов, преодоление препятствий, поведение при захвате в плен, применение противоядий от укусов ядовитых змей и насекомых, прикрытие огнем оружия друг друга, отвлечение внимания противника и т.д. Весь курс подготовки, каким бы сложным он ни был, вначале подлежит *тщательной разработке во всех деталях, а затем неукоснительному выполнению.* На каждый стимул должна быть выработана своя реакция.

Итак, подведем всему сказанному итог. В общем смысле западный подход к психофизиологической подготовке сознания для поединка выражается в детальной регламентации возможных действий и в неукоснительном выполнении заранее составленного плана. Если этот план не удается выполнить, значит он неудовлетворительный и следует разработать новый, который учтет все мельчайшие детали.

***6.1.3. Сравнительный анализ подходов Востока*** *и* ***Запада к формированию навыков боевого искусства***

Любой инструктор ставит перед собой задачу сформировать у своих учеников навыки и умения действовать в определенных условиях.

*Подход Востока в формировании навыков и умений:* учитель показывает — ученик делает — учитель контролирует и корректирует — ученик опять делает. Другими словами, воспроизводится схема: отработка — коррекция — отработка. Причем коррекция осуществляется за счет введения дополнительных условий, которые ученик должен учитывать или избегать. Например, удары палкой за неверное выполнение движений или механические устройства, которые сами наказывают за неправильные действия.

*Подход Запада:* инструктор рассказывает и показывает — ученик осмысливает каждое движение и элемент, сочетается отработка движений учеником под контролем учителя с его самостоятельной работой. В данном варианте воспроизводится схема: рассказ (показ) — осмысление — из учение — тренировка — коррекция. Иными словами, ученик после рассказа и показа должен осмыслить полученную информацию, а затем реализовать ее в мышечных действиях, контролируя их разумом до тех пор, пока они не станут навыком или привычкой, т.е. достоянием нерефлексивной (бессознательной) сферы психики.

*На Востоке* —долгие и изнурительные тренировки, а также упорная отработка движений, действительного смысла которых ученик, как правило, не знает. Однако в последующем смысл раскрывается наиболее перспективным и способным ученикам.

*На Западе* —- открытие смысла осуществляется с самого начала всем ученикам и тренировка обучаемых проводится на рациональной основе. Самоконтроль ученика осуществляется через зеркало, грушу, партнера, инструктора для приведения своих внешних движений в соответствие с заданным (или самостоятельно созданным) внутренним эталоном.

Сравнительный анализ подходов Востока и Запада к формированию навыков и умений психофизиологической подготовки показывает, что возможен и третий путь: некая золотая середина, учитывая преимущества того и другого направления. Если говорить конкретнее, то речь идет о вводе визуальной (зрительной) и вербальной (словесной) информации параллельно с отработкой мышечных действий.

При этом удельный вес работы рефлексивного слоя сознания должен постепенно снижаться за счет свертывания словесной информации, необходимой для описания деятельности и руководства ею.

Можно также задействовать рефлексивный и нерефлексивный уровни сознания одновременно, т.е. проговаривать элементы действий совместно с их выполнением. Иными словами, нетрадиционный путь психофизиологической подготовки имеет определенные сложности и не каждому человеку под силу.

**6.2. Искусство управления внутренней энергией человека в жизненно опасных ситуациях**

***6.2.1. Способность состояния духа человека адекватно реагировать на угрозу***

Как и любое искусство, имеющее целью раскрывать внутренний потенциал человека, применяемое в японских школах "Киайдо" опирается на несколько простых аксиом. Суть их такова: человек обладает неким количеством вселенской энергии "КИ" (японское прочтение китайского термина "ЦИ"), **и** стоит как полноправный участник в цепи энергообмена Небо

— Человек — Земля.

Каждое физическое действие человека, его душевное движение или мысль пронизаны "КИ". Концентрируя и распределяя "КИ", осознанно используя его в любом виде деятельности, человек способен существенно улучшить достигаемые результаты. Говоря иными словами, название искусства "Киайдо" означает *путь единения "КИ",* своего и возможного противника. Разумеется, такое объединение в японском смысле слова означает контроль, управление и владение. Развитое "КИ" было залогом неуязвимости в бою, выносливости в походе, стойкости организма во время эпидемий.

Схожий с "Киай-до" по идеологии, но более популярный - "Айки-до" (современного воинского искусства), также говорит не о накоплении внутренней энергии, а о постоянном изливании своего "КИ" вовне.

Современному человеку стоит обратить внимание *на следующие аксиомы "Киай-до":* страх спутывает ваше "КИ", а проникновение внешнего потока подчиняет вас чужой воле. Используя этот традиционный восточный аппарат понятий, легко объяснить, что же происходит с человеком, попавшим в экстремальную ситуацию. Онемение тела, пересохшая носоглотка, "ватные" руки и ноги, застывшие на месте, пропадание мыслей, а также состояние паники, охватившее находящегося в опасности человека —это типичные симптомы "спутанного" "КИ".

Таким образом, состояние духа непосредственно влияет на способность человека адекватно реагировать по отношению к угрожающей ситуации (отбиваться, бежать или принять ответные действия).

*Второй аспект проблемы* — это влияние присутствия духа на излучение своего или втягивание в себя внешнего потока. Утратив самообладание, человек неизбежно подчиняется чужой воле, открывается внешнему "КИ". В образовавшуюся потенциальную яму рано или поздно входит чужая сила, которая может заполнить собой пустоту на физическом уровне, что расценивается вызовом к нападению. Именно эту пустоту безошибочно чувствуют хищники (волки и акулы), а также преступники.

Состояние пустоты, дефицит жизненной силы и воли, по которому бандиты определяют жертву среди уличной толпы, на языке современных специалистов называют **виктимностью.**

***6.2.2. Виктимология —наука о поведении жертвы***

***и классификация ее основных личностных особенностей***

**Виктимология** — наука о поведении жертвы может пролить свет на многие загадки, а также объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник во время выбора жертвы.

Известный американский специалист в данной области профессор Бетти Грейсон путем серии исследований доказала, что преступнику требуется в среднем семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта нападения (его физической подготовки, темперамента и т.д.). С вероятностью большой точности преступник отмечает буквально все: неуверенность взгляда, вялую осанку, несмелость движений, психическую подавленность, физические недостатки, утомление и все другое, что сыграет ему на руку. В результате математического анализа выяснилось, что потенциальную жертву преступники часто определяют по некоторым отличительным особенностям движений. К этому может относиться: их общая несогласованность, неуклюжесть походки (слишком размашистая или семенящая, привлекающая внимание).

Доктор Джоуэл Кирх (спортивный психолог и основатель спортивного института) определил две обобщающие категории людей: "группу риска" и тех, кому не грозит опасность стать объектом нападения. К первым относятся люди с плохой физической подготовкой, расслабленные, психически несобранные, ко вторым — психологически уверенные в себе, с хорошим телосложением и физически развитые.

Людям, относящимся к "группе риска", рекомендуется внимательно изучить себя: походку, жесты, мимику и заняться их коррекцией. Агрессор ищет пассивную жертву и не нужно выглядеть таким. Идите спокойным шагом человека, знающего себе цену и готового стоять на своем. Уверенно поднятая голова, прямой спокойный взгляд, позволяет вам создать некий психологический щит, отбивающие первые прощупывающие попытки зачислить вас в потенциальные жертвы.

Однако можно выглядеть крутым, завести соответствующий гардероб, иметь определенное выражение лица, цветные наколки и шикарную машину, но профессионал-преступник всегда поймет, что кроме понта у этого человека ничего нет. Бандитов не зря называют волками, межличностные отношения в их среде очень похожи на динамичный баланс сил в стае серых хищников. Ситуация, в которой одно слово или поступок могут кардинально изменить ранг человека, заставляет с особым вниманием относиться не только к собственным действиям, но и к малейшим оттенкам душевных движений других. В результате даже самые выдающиеся люди моментально различают фальшь и двоемыслие.

Внутренняя сила и органично связанное с ней ощущение неуязвимости, а также безопасности, есть то, что имитировать невозможно. Поэтому, если человек не желает попасть в угрожающую жизни ситуацию, он должен четко представлять, до какого предела нужно дойти, отстаивая принятый образ. Аура безопасности станет реальной защитой лишь тогда, когда вы сможете ее сохранять в любых условиях и ситуациях.

***6.2.3. Пути преодоления страха в экстремальных ситуациях***

Существует множество способов и методов преодоления страха различного рода опасностей, но мы рассмотрим два пути.

*Первый —* это подавление животного инстинкта самосохранения логикой разума.

*Второй —* это устранение страха за счет отключения сознания и перехода к "автоматическим" действиям.

В идеале оба этих пути должны соединяться в одно целое. Тогда человек даже в самой отчаянной ситуации действует свободно, легко и уверенно. Более того, у него проявляются такие возможности, о которых в обычной повседневной жизни можно только помечтать. С учетом сказанного возникает необходимость привести в качестве примера схему психотренинга.

Смысл этой схемы заключается в том, что она показывает, как можно научиться внутренне превращаться из обычного человека в нечто иное (в зверя, сверхчеловека, "ангела смерти" и т.д.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | РАССЛАБЛЕНИЕ (обязательное условие психотренинга) |  |
|  |  |  |  |  |  |
| САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ(использование сознания для внушения себе желаемых стереотипов поведения) |  | САМОСОЗЕРЦАНИЕ(отключение механизмовсознания, контролирующихповедение) |
|  |  |  |  |
| СОСРЕДОТОЧЕНИЕ (сознание и бессознательная сфера сливаются через самогипноз) |

Выполнение задачи превращения в один из указанных образов, когда вы будете сражаться на "автопилоте", не испытывая страха, можно как путем самопрограммирования, так и медитации. Сначала такое перевоплощение будет занимать много времени, но по мере достижения более высокого уровня тренированности этап *вхождения* постепенно сократится с нескольких часов до считанных секунд.

Чтобы лучше разобраться в обсуждаемой проблеме, исследуем ее с другой стороны, в плоскости мышления. Некоторые люди обычно путают мышление с сознанием (восприятием самих себя в качестве существ отдаленных от окружающего мира), отождествляют смысл мышления и интеллект, который является всего лишь структурой умственных способностей человека.

**Мышление** — это процесс переработки информации, поступающей в мозг через органы чувств (зрение, слух, кинетические ощущения, обоняние), а также изнутри организма. В результате переработки наш биокомпьютер (центральная нервная система) выдает команды в виде импульсов нервной системы и управляющих всеми нашими движениями, действиями, поступками.

**Выделяют 3 вида мышления:**

* **Наглядно-действенное,** основанное на интенсивном и разнообразном манипулировании собственным телом, а также предметами окружающего пространства;
* **Наглядно-образное,** основанное на эмоционально-чувственном восприятии предметов и явлений "вне" и "внутри" организма;
* **Абстрактно-логическое,** понятийное, знаковое мышление, основанное на отображении причинно-следственных связей, тесно связанных с памятью о прошлом, с предвидением будущего и с осознанием самого себя.

**Наглядно-действенное** и **наглядно-образное** мышления составляют животную стадию развития человеческой психики. Однако именно эти два вида мышления наиболее существенны *для рукопашного боя.* Абстрактно-логическая его разновидность в бою скорее помеха.

Рассмотрим вкратце этот вопрос применительно к функциональной асимметрии головного мозга человека.

Установлено, что психические функции распределены между левым и правым полушариями. Функцией левого является оперирование словесно-знаковой информацией, а также чтение и счет. Функцией правого — оперирование образами, ориентация в пространстве, координация движений, распознавание сложных объектов (лиц, фигур, цветов) и т.д. При этом различия между полушариями определяются не тем, какой материал они получают от органов чувств, а тем, как они его используют (перерабатывают). Левое полушарие осуществляет абстрактно-логические способы переработки, правое — наглядно-действенные. Левое работает прерывисто (дискретно) и последовательно (поэтапно). Правое перерабатывает информацию одновременно (симультанно) и синтетически, мгновенно схватывая многочисленные свойства объектов восприятия в их целостности, нерасчлененности.

Для понимания возможностей целенаправленного тренинга (в том числе, психотренинга) необходимо знать, что функциональная асимметрия заложена в человеке только как предпосылка, а окончательно она формируется и корректируется конкретными условиями жизни, обучения и воспитания.

Из всего вышесказанного следует вывод: *для успешного ведения рукопашного боя* человеку надо активизировать функции *правого полушария мозга и ослабить деятельность левого.*

Усиление активности правого полушария, его доминирование над левым, как бы раздвигает рамки ощущения времени, продлевает мгновение. Внешне это выражается в ускорении ответных реакций тела. Дело в том, что на абстрактно-логическом (словесном) уровне мышление успевает переработать не более 100 ед. информации в секунду, тогда как на образном и ] сенсомоторном (двигательном) уровнях — до 10 млн. ед.

Благодаря этому ум тела, освобожденный от "цепей разума", практически мгновенно запускает нужную двигательную реакцию. Вот почему подготовленный мастер действительно отражает нападения и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом.

Однако выбор тех или иных движений (приемов) наш биокомпьютер может осуществлять из числа тех, которые закодированы в психике. Чтобы сосредоточить их туда, требуется многократное повторение (не менее 5 тыс. раз на каждый прием) и длительное упражнение, то есть отработка в похожих, но все же различающихся деталями ситуациях. Иными словами, автоматизм действий в бою требует предварительной отработки определенных приемов (клише) движений. Такие приемы тренированный человек может выдавать практически мгновенно после общего понимания характера ситуации.

На оценку ситуации, которая осуществляется правым полушарием, требуется всего 60 миллисекунд, тогда как ее поэлементный анализ (работа левого полушария) занимает 320 миллисекунд. *Но если, например, два удара идут один за другим* *с интервалом меньше этой величины, то человек физически не способен адекватно прореагировать на второй из них.* Поэтому всякий раз, когда он пытается понять ситуацию в деталях, опоздание с ответом неизбежно. И наоборот, воспринимая ситуацию в целом (не думая), на основе ранее отработанных и закодированных в подсознании схем приемов (клише), боец успевает выдать ответную реакцию в кратчайший промежуток времени. Это и есть беспонятийное, автоматическое, интуитивное мышление мастера рукопашного боя.

Вместе с этим доминирование правого полушария снижает чувствительность к боли, ослабляет критичность в оценке окружающей действительности. Соответственно снижается выраженность реакций на реальную опасность.

В подобном состоянии вырабатывается готовность сражаться до конца (что должно обеспечиваться самопрограммированием), и *рождается удивительное бесстрашие.*

В данном разделе рассмотрены общие принципы и методы психологической подготовки бойца.

Что же *касается* дополнительной *подготовки, то каждый* человек, желающий повысить свой уровень в этом направлении, должен изучать специальную литературу, консультироваться с опытными людьми, а главное —регулярно тренировать свою психику.

**6.3. Психология реального ближнего боя и особенности самозащиты**

***6.3.1. Основные методы выработки стрессоустойчивости в области психотехники рукопашного боя***

Приоритет в этой области несомненно принадлежит древним школам эмпирической психофизики, которые детально разработали три основных метода выработки стрессо-устойчи-вости в поединке.

**Метод подражания.**

Человек выбирает себе объект для подражания: учителя, командира, выдающуюся личность, литературного или киногероя, какое-то нестандартное состояние (опьянение, ярость и т.д.) и пытается отождествлять свои поведенческие акты с поведенческим стереотипом объекта подражания.

С физиологической точки зрения, подражание можно объяснить, как процесс выработки соответствующих условных рефлексов. Он позволяет достаточно быстро выработать условный рефлекс переподчинения, благодаря чему индивид не испытывает собственных эмоций в экстремальных ситуациях.

**Метод статистического аутотренинга.**

Этот метод положительно зарекомендовал себя во всех видах деятельности, связанных с жесткой привязкой двигательных действий к строго определенному алгоритму. Кроме того, он позволяем сохранить те или иные

навыки при отсутствии возможности непосредственной практики.

Решающим фактором здесь является четкое мысленное программирование поведенческой ситуации.

Как только практикующий не может мысленно воспроизвести тот или другой элемент задания, сразу нужно найти пробел (ошибку, сбой) и восполнить его. В мысленном проигрывании рукопашных схваток, пробелы необходимо заполнять на физическом уровне, моделируя необходимые действия конкретными движениями тела и конечностей. Затем можно продолжить процесс мысленного проигрывания.

**Метод динамического аутотренинга.**

Такой метод включает в себя множество способов самовнушения. В основе его лежит практика дыхательно-медитативных упражнений, позволяющих синхронизировать дыхательный и сердечный ритмы с заданной (или спонтанной) последовательностью интервалов. В результате физиологические процессы в организме уравновешиваются, а сознание изменяется в сторону большей гибкости (вариативности).

Рассмотрим пять основных способов динамического аутотренинга по принципу усложнения процесса их освоения.

1. Использование звуков резонаторов.

Например, при концентрации внимания на цикличных движениях, не требующих больших энергозатрат (быстрая ходьба, ритмичные удары, медленный бег), эффективность гармонизирующего эффекта данных упражнений существенно увеличится.

2. Произнесение настроев и заговоров.

Суть его заключается в том, что каждый словесный символ воспринимается нашей психикой в соответствии с функциями различных слоев биополя. Как правило, текст настроя (заговора) составляется либо под определенный вид деятельности, либо под понятийный уровень практикующего.

Например, надо устранить чувство страха перед боем. Страх физиологически связан с нарушениями сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной функциями, что соответствует пятому, шестому и седьмому слоям биополя. Учитывая, что энергообмен между ними осуществляется на восходящих и нисходящих потоках мы имеем следующую матрицу 5,5,6,7 слоев биополя.

Математическая проверка гармоничности настроя текстов показала, что в обоих случаях получается ключевое число десять в пятой степени, указывающее на гармоничное равновесие пяти первоэлементов.

Воздействие такого настроя при его многократном повторении (вслух или про себя, значения не имеет) начинает сказываться уже через *3* мин. И продолжается не меньше минуты после прекращения проговаривания. Этого вполне достаточно, чтобы подавить предстартовую лихорадку и ввязаться в бой. А в бою можно перейти на другой способ самовнушения.

3. Способ отключения.

Он широко использовался воинами-монахами (в монастыре Шаолинь) и является основой всего эмпирического направления психотренинга.

Суть его состоит в длительных ежедневных занятиях боевыми искусствами (три раза в день, плюс сидячая медитация). Такие занятия при сокращении времени сна и сугубо вегетарианской диете приводили к тому, что боец обретал способность в момент возникновения экстремальной ситуации мгновенно отключать сознание. А точнее, он ликвидировал процессы торможения со стороны любых долей головного мозга, вверяя себя своему телу. Поскольку те отделы ЦНС, которые отвечали за моторную и сенсорную системы, обрабатывают получаемую через органы чувств информацию в миллион раз быстрее, чем сознание, постольку достигается адекватное реагирование на стремительно меняющуюся ситуацию рукопашного боя.

Сложность применения этого способа в учебно-тренировочном процессе заключается не только в трудоемкости, но и в том, что его эффективность заметна лишь в ситуации реальной опасности.

4. Способ динамического самовнушения.

Он используется на подготовительных этапах тренинга. Здесь все внимание концентрируется на процессе действия, как бы погружаясь полностью в него.

Для понимания сути в качестве примера можно привести шахматиста, который полностью сосредоточился на процессе изменения положения шахматных фигур и совершенно не обращает внимания на личность соперника.

Тренинг по данному способу осуществляется за счет многолетней шлифовки определенных двигательных стереотипов.

Например, традиционные одиночные и групповые комплексы в УШУ, КАРАТЭ строились по закону "пяти первоэлементов". При этом каждому первоэлементу соответствует определенная группа элементарных движений, подбирающихся

в последовательности на основе упомянутого закона. В результате у бойца вырабатывается автоматизм действий, позволяющий сражаться в бою не думая, но сочетая между собой отработанные варианты.

5. Способ ментального воздействия.

В Японии он получил название "Саймин-дзюцу", в Китае — "Цзи-ван" (самозабвение). Это наиболее сложный способ динамического аутотренинга, так как здесь адепт вверяет себя не телу, а пресловутому "шестому" чувству.

Длительная специальная подготовка позволяет не только заранее предугадывать экстремальную ситуацию, но и заблаговременно воздействовать на ее источник. Воздействие не ставит своей целью уничтожение, оно направленно исключительно на гармонизацию назревающей ситуации.

***6.3.2. Психологические особенности рукопашного боя и техники самозащиты***

Ближний бой или драка — это своего рода схватка без правил. Основная ее цель состоит в том, чтобы причинить оппоненту максимальный ущерб, подавить физически и морально. Данную цель преследуют обе стороны. Реальный бой отличается принципиально от маневренного.

Драка — это та же охота на крупного зверя, то есть схватка с опасным противником, где риск очень велик. Но при этом, как на любой охоте, достаточно высоки шансы на успех. Можно утверждать, что степень риска и шанс победы сопоставлялись между собой поровну.

Если на вас кто-нибудь нападает, значит он уверен в своем превосходстве, иначе не посмел бы нападать. Не имеет значения, какое превосходство подразумевается: физическое, численное, в оружии либо в чем-то другом.

Вот эту уверенность и надо выбить из противника в первую очередь. Ведь уверенность, превратившаяся в свою противоположность — крайнюю неуверенность — называется страхом.

Научитесь вызывать растерянность и страх любого противника уже самыми первыми своими действиями. Ни один уличный хулиган не захочет стать калекой, тем более погибнуть.

Шипы на запястьях у металлистов, мощные "бутсы" у рокеров, боевая раскраска у панков придуманы именно с этой целью. Они призваны создавать образ бойцов, с которыми лучше не связываться. Однако внешние атрибуты плохи тем, что видны заранее. Если вы научитесь **внезапно** превращаться из безобидного обывателя в яростного хищника, результат будет потрясающий!

Каким образом можно осуществить такое превращение? Поменяйте местами "охотника" (нападающего) с "жертвой" (роль которой уготована вам). Не вступайте в маневренный бой с противником и не пытайтесь с ним соревноваться по принципу "кто —кого".

Ваша первая и самая главная задача состоит в том, чтобы не давать противнику делать то, чего он хочет. Поэтому обороняйтесь решительно, смело и жестко. Проявляя неуверенность, надеясь выбраться из неприятной ситуации малой кровью, вы добьетесь лишь одного: противник навяжет вам свои условия. Все равно придется драться, но по его правилам. Рукопашный бой молниеносен по своей природе. Превращая его в возню, вы только оттянете неизбежный финал на определенное время, так как противник, как правило, обладает превосходством. Он уверен в себе и нагло лезет на вас. Вы должны убеждать противника своей позой, жестами и словами, что он нарвется на большую неприятность.

Ваш бой должен быть именно БОЕМ — с большой буквы.

*Главные его принципы таковы:*

* Лучшая оборона — это атака.
* Атака хорошо проходит тогда, когда она внезапна.
* Лучшая атака та, которая максимально болезненна для противника.
* Лучшее средство причинить боль —это быть максимально жёстким.
* Жесткость невозможна без использования болевых приемов или оружия, а также других средств.
* Сражаться с оружием в руках всегда лучше, чем голыми руками.
* Первая атака должна сразу выводить противника из строя.

Таким образом, эффективность любого приема необходимо оценивать степенью его болезненности и тем, с какой надежностью он приводит противника в состояние, не позволяющее ему продолжать бой. Что же касается боли, то человек устроен таким образом, что от сильного болевого ощущения на какое-то время теряет способность контролировать свои действия. В этот момент он смотрит, но не видит, слышит, но не понимает, движется, но неосмысленно. Он поглощен полностью своей болью: сгибается, прикрывает пораженное место руками, отпрыгивает назад, катается по земле, стонет или кричит. Конечно, через несколько секунд противник адаптируется к боли и в какое-то время восстановит свою боеспособность. Но за это самое короткое время он практически неспособен защищаться в полной мере, а вам предоставляется возможность в нанесении очередных ударов. Нанесите ему еще один жесткий удар и он может выйти из строя на длительное время. При этом у вас появится время осуществить дальнейшие планы (убежать либо окончательно завершить бой с противником).

По поводу травмирования противника необходимо отметить, что только оно основательно выводит из строя нападающего, и в этом вопросе не должно быть никаких иллюзий. Приемы, не причиняющие врагу существенной боли, неизбежно приведут вас к поражению.

Серьезно травмировать бандита голыми руками не так-то просто, особенно, если вы не имеете опыта занятий боевыми искусствами.

С учетом сказанного, особую значимость в бою приобретает любое оружие, зарегистрированное на вас или самые простые подручные средства, предметы, оказавшиеся рядом с вами (бутылка, гвоздь, арматура, палка, камень, стекло и т.д.). Еще лучше — взять указанные предметы в обе руки. Имея в руках обороняющиеся подручные средства плюс ваши локти, колени, стопы в крепкой обуви, голова, как большой ударный кулак, ну и, наконец, зубы, которыми в порыве ярости и аффекта можно нанести серьезную травму.

Следующий вопрос — что травмировать противнику, в какую область наносить удары? Прежде всего, нужно нейтрализовать конечности, с помощью которых он бьет, хватает, удерживает, догоняет и т.д.

Кроме того, самая серьезная травма руки или ноги намного гуманнее (в плане последствий), чем повреждение головы либо брюшной полости.

Для того, чтобы противник ощутил сильную боль, вы должны быть к нему как можно ближе и травматичнее наносить удары. Однако делать выпады и рывки в его сторону не обязательно. Самый простой вариант самообороны — это обращать движения нападающих против них же.

Если следует удар, немного отклонитесь от линии атаки и ударьте навстречу по атакующей конечности. Ваш удар, с удвоенной силой встречного движения, легко выведет его из равновесия. Особенно, если в вашей руке в самом деле окажется палка или камень.

Встречные удары по атакующей конечности не только крайне болезненны, но и вызывают боязнь повторно пускать в ход поврежденную руку или ногу. Такова естественная реакция организма на боль.

И еще один важный вопрос. Для техники самозащиты крайне необходимы теоретические знания некоторых особенностей *анатомии человеческого тела.* Это в большей мере относится к такой категории людей, как журналисты, следователи, оперативные сотрудники, инспектора различных контрольных органов, бригады скорой помощи, чья повседневная профессиональная деятельность постоянно сталкивается с экстремальными ситуациями.

Дело в том, что нервная система человека имеет много узлов и точечных окончаний, поэтому даже легкие удары по этим точкам могут вывести из равновесия вашего противника.

Например, если в схватке с нападающим у вас свободны обе руки, нанесите резкий хлопок ладонями по его ушам. В данном случае нарушается координация движений противника, а вам предоставляется возможность для маневра.

В том случае, когда у вас свободна лишь одна рука, согнутым суставом среднего пальца, резко нанесите удар в ямку на шее, сразу за мочкой уха. Даже самый сильный противник отключится минуты на три, да и после этого дискоординация движений продлится не меньше получаса.

Если у вас захвачены обе руки, не пытайтесь их вырвать, только потеряете силы. Нанесите любой своей ногой не сильный, но резкий и четкий удар в область перехода стопы в голень. Удар не причинит особой боли, но через несколько секунд наступит потеря чувствительности мышцы, стопа начнет непроизвольно подгибаться, и ваш противник упадет. А если удастся ударить по обеим стопам, то он вообще не сможет стоять.

Когда вас плотно захватили со стороны спины, можете нанести удар или наступить каблуком на ту же мышцу (или обе). Только будьте готовы, что на землю можете упасть вместе с противником.

Эти приемы могут показаться в какой-то мере и примитивными, но в любой опасной для жизни ситуации, они непременно вам пригодятся.

Однако вы должны всегда помнить наставления боевых искусств: каждый боевой прием, отработанный в тренировке до 5 тыс. раз, выполняется в экстремальной ситуации "автоматом".

Таким образом, если вы имеете сильное желание победить, никогда не ставьте себя в одинаковые условия с противником!

Не должно быть никаких правил чести!

Чем больше хитростей и уловок с вашей стороны, тем лучше. А для этого используйте те средства, в которых вполнеуверены. Скажем, один — единственный хорошо отработанный удар ступней, по одному удару коленом, локтем, кулаком — это уже техника, достаточная для того, чтобы защититься. Добавьте сюда возможное ваше оружие или подручные средства, умножьте на выработанный вами **бойцовский дух,** и вы покажете противнику свои настоящие качества воина-защитника своей чести.

Из криминальной практики известен печальный трагический случай, когда отец, возвращаясь с несовершеннолетней дочерью поздним вечером домой, под воздействием страха позволил пьяным хулиганам надругаться над ребенком. На следующий день дочь покончила жизнь самоубийством, а отец стал алкоголиком и вскоре повесился. Здравый смысл в такой ситуации подсказывает, что лучше умереть в неравной схватке с негодяем, чем отдать на растерзание своего ребенка.

У каждого человека в жизни существуют такие духовные ценности, которые в самом деле дороже жизни: для верующих могут быть религиозные идеи, у политиков — идеи общественной справедливости и патриотизма, другим присуще самоуважение и долг перед близкими людьми.

Для наших рассуждений важно не конкретное содержание подобных ценностей, а отчетливое понимание того, что *в душе человека есть нечто СВЯТОЕ. Если он позволит кому-либо растоптать свою собственную драгоценность, то никогда больше не сможет жить по-человечески. Поэтому лучше не позволять никому покушаться на нее, чего бы это ни стоило!*

***Контрольные вопросы и задания***

1. *В чем сущность искусства руководства внутренней энергией в жизненно опасных ситуациях?*
2. *Расскажите о способах преодоления страха в экстремальных ситуациях.*
3. *Какие приемы и методы стрессо-устойчивости в области психотехники рукопашного боя известны вам?*
4. *Раскройте психологические особенности рукопашного боя и техники самообороны?*

***Литература***

1. *Велъмякин* В. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. —Рязань, 1993. —172 с.
2. *Воронов И.* Психотехника воина // Журнал "Кэмпо". — 1996. - №2. -С. 11-4 2.
3. *Зуев Ю.* Сознание в поединке // Журнал "Кэмпо". — 1995. - №2.
4. *Катин В.* Мой дух — моя крепость // Журнал "Кэмпо". -1996. - №4.
5. *Коупленд Н.* Психология и солдат. — М., 1991. — С. 20-26, 47-5 3.
6. *Макаров Н., Антонов Г.* Психологическая подготовка к рукопашному бою. — Минск: Ананич, 1994. — 80 с.
7. *Дон Миллер.* Как победить страх // Журнал "Кэмпо". — 1992. - №6.
8. *Тарас А.* Воины-тени: ниндзя и ниндзюцу. — Минск, 1996. -С. 224, 219.
9. *Тарас А.* Боевая машина: Руководство по самозащите. — Минск, 1997, С. 25-31, 521-56 9;
10. История боевых искусств. — М.: ACT, 1997. —Т. 1. — С. 138-144, 150-458. Т. 2. -С. 209^12. Т.З. -С. 37-39.

**ТЕМА 7. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕРРОРИЗМ И ПСИХОЛОГИЯ ТЕРРОРИСТОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫЖИВАНИЮ ЗАЛОЖНИКОВ В ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМ ПЛЕНУ**

*Терроризм сегодня намного страшнее, чем во времена народовольцев. Это — мощнейшее оружие, инструмент, технология, используемые не только в борьбе против власти, но очень часто и самой властью для достижения своих целей.*

(М. М. Марков, психолог, доктор наук)

... *Я скорблю вместе со всеми по людям, безвременно ушедшим, и взываю к сердцам оставшихся в живых — творите добро! Только доброта, как и красота, может спасти наш пошатнувшийся мир. Лишь зло порождает все страшное, что происходит на нашей планете ежеминутно. Пора, наконец, об этом хотя бы задуматься. И, раз задумавшись, попробовать жить так, как учил нас Господь.*

(Татьяна Попова, журналист, заложница теракта в октябре 2002, совершенного в Театральном центре на Дубровке г. Москвы ("Норд-Ост"))

С каждым годом мы все чаще слышим слова: терроризм, террористы, террористические организации. О совершаемых террористических актах на Ближнем Востоке, в США, в странах Европы и СНГ мы периодически узнаем из газетных публикаций, о них рассказывают дикторы радио и телевидения. Если в прошедшие десять-пятнадцать лет все это не касалось нас, граждан постсоветского пространства, то сегодня волна террора накрыла Россию и другие независимые государства СНГ. Для многих наших соотечественников терроризм из абстрактного понятия превратился в реальный кошмар. Достаточно вспомнить серию взрывов жилых домов в г. Москве, совершенных террористами, а также террористические акты в Театральном центре на Дубровке "Норд-Ост" (октябрь 2002 г.), в средней школе города Беслаиа, Северная Осетия (1 сентября 2004 г.), которые унесли жизни сотен ни в чем не повинных людей, в том числе и детей разного возраста. Украинских граждан терроризм коснулся *\\* ноябре 2005 года на территории морского пространства другого государства, когда пираты захватили грузовой корабль и наших моряков в заложники, потребовав выкуп.

Терроризм появляется тогда, когда общество переживает глубокий кризис идеологии и государственно-правовой системы. В таком обществе появляются различные оппозиционные группы: политические, социальные, национальные, религиозные, для которых становится сомнительной законность существующей власти и всей ее системы управления. Когда такие группы не могут добиться поставленных целей демократическим путем, они используют различные методы, в том числе и терроризм. При этом моральным оправданием уничтожения мирных жителей они будут считать "высокую важность и чистоту своих целей".

В существующий период самым ходовым и эффективным методом террора является насилие не в отношении представителей власти, а против мирных и беззащитных людей с обязательной демонстрацией результатов террора через СМИ *обществу* и лидера\*/ стран. И, наконец, предъявление через СМИ обществу и руководителям государств мотивов террористического акта и условий его прекращения.

Главным условием террора считается бурная реакция СМИ и не случайно в своих действиях террористы, прежде всего, требуют не выкуп, а тележурналистов. Здесь преследуется основная цель: воздействие на общество и побуждение его к предъявлению ультиматума правительству своей страны.

Типичные примеры такой технологии: Буденовск (заложники больницы и роддома, 1995 г.), Театральный центр в г. Москве (Норд-Ост, октябрь 2002 г.), Беслан (средняя школа, сентябрь 2004 г.). Таким образом, по сравнению с прошлым веком появляется совершенно новый элемент у терроризма — СМИ, как бы специальный передаточный механизм (ретранслятор) между террористами и адресатами террора.

Терроризм как социально-политическое явление не молод. Его история насчитывает минимум полтора века. За рубежом функционируют десятки научных центров по изучению терроризма, существует обширная литература, посвященная всестороннему анализу такого страшного негативного явления общественной жизни. К сожалению, в странах СНГ работы аналогичной тематики представлены в основном газетно-жур-нальной публицистикой, а серьезные научные исследования по терроризму немногочисленны.

Решения проблемы терроризма непросты и неоднозначны, здесь должна быть разработана четкая законодательная база, в контексте как национального, тик и международного права.

Если правовые нормы неадекватны современной обстановке и неприменимы к "борцам за свободу", мировое общество должно их пересматривать.

**7.1. Исторические корни терроризма**

История зарождения политического терроризма начинается еще с XIX века, после окончания наполеоновских войн. Первоначально он носил характер индивидуальной активности и осуществлялся приверженцами революционных идей. К первым терактам чаще всего относят убийство известного писателя, русского консула А. Коцебу (1819) в Германии и герцога Беррийского. Целью первого теракта преследовалось I освобождение Европы от политического диктата Российской Империи, а во втором — проложить дорогу республиканскому режиму во Франции.

***В России*** терроризм XIX века проявлялся среди множества групп народников («Народная воля"), действовавших в 1870 — 80-е гг. Выделявшаяся среди них "Народная воля", подготовила 8 покушений на царя-освободителя Александра II (который был убит 01.03.1881). Эта организация обладала разработанной политической программой, опиравшейся на опыт 1 народнического движения 1860—70 гг., осознанно стремилась I насильственным путем устранить монархический порядок. Ими была создана эффективная система конспирации и проведения боевых операций, позволявшая совершать террор и диверсии на территории всей России против тщательно I охраняемого императора. В истории революционного движе- і ния народовольцы остались как пример самопожертвования.

Прямым продолжением террористической деятельности стал революционный терроризм начала XX века, активизиро- I вавшийся накануне революции 1905—1907 гг., достигший апогея во время массовых революционных выступлений и продолжавшийся после их завершения. Терроризм 1900 — 1910 гг. ассоциировался, прежде всего, с деятельностью "Боевой организации Центрального комитета партии социалистов-революционеров" (БО ЦК ПСР). В ПСР действовали несколько "летучих отрядов", осуществлявших операции в различных регионах России. Экстремисты эсеры-максималисты создали собственные боевые структуры, которые проводили революционные идеи путем убийств и экспроприации. Собственные боевые группы имели также большевики и различные анархические объединения.

Терроризм среди представителей национальных меньшинств России (1900-4 914) разворачивался на фоне революционных событий. Среди национальных революционных движений террористическую деятельность вели группы финнов, поляков, евреев, латышей и представители народов Кавказа.

Финны мотивировали террористические акции идеями суверенитета, польский и латышский терроризм осуществлялся в рамках движения анархистов, евреи были представлены в большинстве экстремистских организаций, а на Северном Кавказе боевая деятельность зачастую приобретала характер бандитизма против русскоязычного населения.

***На территории азиатского континента*** терроризм появился в XX веке и развивался в зависимости от характера политической ситуации в стране, подразделявшейся на социально-революционную и национально-освободительную. К первому типу относились проявления терроризма в странах (Япония, Иран), не подвергшихся колонизации, в которых были сильные социальные конфликты. Национально-освободительный терроризм формировался в тех государствах, где внутренние социальные конфликты были оттенены борьбой за независимость и принимали формы антиколониального и сепаратистского терроризма (Индия — антибританский, Корея — антияпонский, Вьетнам — антифранцузский, Турция —сепаратистский, где армяне и македонцы боролись за обретение независимости).

***На Европейском континенте*** террористическая деятельность длительное время базировалась в основном на праворадикальной националистической идеологии.

С окончанием Первой мировой войны правый радикализм не только вызвал к жизни новые организации, но и положил начало к пересмотру взглядов многих левых революционеров. Наиболее яркий пример — перерождение Муссолини, а также хорватского революционера Анте Павелича и российского — Бориса Савинкова, активно сотрудничавших с итальянскими и германскими фашистами в 1930 —40-е годы.

Межвоенный период продемонстрировал отдельные примеры антиправительственной террористической деятельности немецких и других фашистов. Фашистские террористические группы не смогли создать, подобно левым революционерам, стратегически обоснованные и управляемые организации для проведения терроризма в течение двух десятилетий.

После второй мировой войны наблюдались отдельные выступления неофашистов. Под покровительством различных легальных праворадикальных партий боевые группы неофашистов совершали диверсии на вокзалах, в поездах, банках и других местах массового скопления людей.

Разрыв левых движений, происшедший в 1968 г., вызвал к жизни многочисленные леворадикальные группировки, стремящиеся использовать в революционной борьбе насилие.

В своей идеологии террористы ориентировались на марксизм, маоизм, анархизм, троцкизм.

В первую очередь, террористы активизировались в Италии, Германии, Испании, Франции, Северной Ирландии и Бельгии. К настоящему времени левый терроризм подавлен в большинстве европейских государств, а отдельные террористы Германии и Италии особой активности не проявляют. Среди наиболее известных и боеспособных террористических организаций в Германии действовала в 70-х годах "Немецкая Фракция Красной Армии", в Италии — организация "Красные бригады".

В 80-е годы получили активную поддержку французские и бельгийские организации, которые выступали с антивоенными и антиимпериалистическими лозунгами.

В 1990-х годах поводом к активизации борьбы с левым терроризмом в странах третьего мира послужили такие события, как операция "Буря в пустыне" и объединение Германии.

***Страны Латинской Америки, Азиатско-тихоокеанского региона и Африки*** подвергаются деятельности левых террористов на протяжении последних 40 лет. Терроризм в этих странах используется как партизанскими формированиями в сельской местности, так и "городскими партизанами", избравшими город основной областью вооруженных действий.

Первой организацией, систематически применявшей методы терроризма, стала уругвайская Тупамарос, активно действовавшая в течении десяти лет (в 60-х —70-х годах). Наиболее активными были повстанцы в Бразилии, Аргентине, Перу, Колумбии, Гватемале, Гондурасе, Сальвадоре, Чили. Фактически ни одно государство Латинской Америки не избежало терроризма на своей земле. В государствах Азиатско-тихоокеанского региона (Вьетнам, Филиппины, Бирма, Кампучия, і Новая Гвинея) действуют партизанские формирования, которые десятилетиями ведут гражданские войны против своего правительства.

Террористические организации появлялись в странах с совершенно различными режимами: конституционно-демократическими, с коррумпированными марионеточными проамериканскими военными хунтами правой и левой ориентации. Основными закономерностями возникновения политического терроризма в странах третьего мира является наличие ряда проблем, характерных для этих государств:

* непропорциональное распределение ресурсов и вызванный этим разрыв в жизненном уровне богатейших и беднейших слоев населения;
* ускорение распространения пролетаризации населения;
* отсутствие устойчивой традиции согласования интересов различных социальных групп;
* безжалостная эксплуатация природных ресурсов и, как следствие, сокращение традиционного жизненного пространства.

*Палестинский терроризм (1968—99 гг.)*

В середине 60-х годов среди палестинских беженцев начинается формирование военчо-политических организаций националистической и коммунистической ориентации. Вскоре Организация Освобождения Палестины (ООП), ранее представлявшая террористические общины палестинских беженцев, попадает под контроль радикалов, стремящихся к более активной борьбе. Наиболее мощной организацией ООП становится Движение национального освобождения Палестины (ФАТХ), возглавляемой Я. Арафатом. Крупные фракции образуют Народный фронт освобождения (НФОП) и Демократический фронт освобождения Палестины (ДФОП).

Эти организации придерживались революционных марксистско-ленинских принципов в различных интерпретациях и осуществляли акции международного терроризма, сочетая их с проводимыми против Израиля операциями.

Фронт народной борьбы («Отказники"), организация Абу Нидаля и др. рассматривали отказ ООП от международного терроризма, как предательство интересов палестинцев и уход от революционной борьбы. Они осуществляли наибольшее количество актов международного терроризма не только против Израиля и его союзников, но и в отношении лидеров ООП.

*Исламский терроризм (1980—99 гг.)*

В современном мировом сообществе наиболее распространены террористические организации исламских фундаменталистов. Ими совершены кровавые преступления, характер которых позволяет относить исламистов к опасным группировкам. Исламский фундаментализм зародился в Египте накануне второй мировой войны, как этическое учение, сформулированное Аль-Банной. Фундаменталисты-сунниты организационно объединяются в распространившиеся по всему Ближнему Востоку "Мусульманские братства". Фундаментализм приобрел в 50-е годы экстремистский характер, что было связано со стремлением реакционных социальных слоев противодействовать культурной и политической модернизации

арабских стран. Вооруженные выступления исламистов происходили на протяжении 50-х — 70-х годов в различных странах мусульманского Средиземноморья.

Другая часть фундаментализма поддерживается и управляется шиитским Ираном и ориентируется на учение Хомейни.

Существенную роль в распространении исламского фундаментализма (поддерживая также террористические организации) играют традиционалистские монархии Аравийского полуострова, прежде всего, ваххабитская Саудовская Аравия.

Политическая доктрина фундаменталистов включает в себя две основные цели деятельности:

* уничтожение в исламских странах светских режимов, на смену которых должен прийти основывающийся на шариате порядок;
* интеграцию исламских народов и объединение их в единую общность.

В настоящее время, кроме государств, где ранее установился исламский режим (Иран, Судан), наиболее интенсивная террористическая борьба идет в странах с исламским населением: Алжире, Египте, Афганистане. Исламисты активно проникают на территорию Индии, Филиппин, бывших советских республик Кавказа и Средней Азии, где стремятся возглавить сепаратистские движения местных мусульман. Фундаменталисты стремятся организовывать свои политические структуры и боевые ячейки в таких немусульманских регионах, как Европа и Америка.

Исламский терроризм в мусульманских странах в первую очередь направлен против представителей господствующих светских режимов: чиновников, полицейских, журналистов, политиков. Нападениям подвергаются национальные и религиозные меньшинства, а также иностранцы.

*Акции международного терроризма преследуют цель мести западным государствам за репрессии в отношении исламистов и поддержку светских, традиционных режимов, а также деморализации правительств этих стран с целью отказа от помощи государствам, которые исламисты считают в качестве своих потенциальных врагов.*

***Терроризм*** *в* ***СНГ***

Первым этапом формирования в СНГ настоящей терроросреды стала война в Афганистане. Эксперты отмечают, что отдельные группы афганской войны, получившие не только боевые специфические навыки, но и знакомство с наркобизнесом, стали впоследствии ядром многих террористических формирований. Первоначально терроризм чаще всего использовался местным уголовным миром для передела сфер влияния под лозунгом восстановления национальной справедливости. Именно это происходило в Намангане, Оше, Фергане, Новом Ургене. Необходимо отметить, что органы КГБ союзных республик бывшего СССР выявляли и предупреждали в тот период о наплыве в Среднюю Азию груп странствующих проповедников с радикальными исламскими идеями. Одновременно начались террористические акции, которые с учетом целенаправленности на изменение государственного строя страны, вполне можно считать политическим терроризмом. В декабре 1986 года студенты г. Алма-Аты при содействии уголовных элементов, в знак протеста против назначения ставленника центра — Колбина на должность первого секретаря ЦК Казахстана, провели акции массовых погромов. Есть мнение авторитетных специалистов, что эту акцию с местными национал-радикалами готовили спецслужбы Турции.

Однако более крупное проявление специально развернутого политического терроризма — это создание армяно-азербайджанского конфликта.

Погромы в г. Сумгаите, угрозы азербайджанцам и стычки в Армении, дестабилизация власти в г. Баку и Ереване, массовые боевые действия в Карабахе, бегство армян из Азербайджана и вытеснение азербайджанцев из Армении, радикализация националистов в обеих республиках, беспорядки и ввод войск в Баку — все это свидетельствует о спланированных акциях политических групп и спецслужб отдельных иностранных государств, а также крупных криминальных кланов.

Вышеперечисленные события привели к следующим последствиям:

* в обеих республиках сменилось по несколько групп, представляющих руководство страны, что привело к новому распределению сил власти и переделу экономических потенциалов;
* многие регионы превратились в плацдарм затяжных военных конфликтов;
* была утрачена дееспособность и авторитет Союзного Центра, а также надежды на его роль, как справедливого арбитра в спорах;
* произошло формирование и практическая легализация мощной терроросреды;
* криминальным группировкам при участии местных властей удалось присвоить имущество сотен тысяч изгнанных

беженцев и тем самым незаконно пополнить свой экономический потенциал;

• в ходе взаимодействия разведок отдельных иностранных государств, внутри банд-формирований и политических национальных групп появилась управляемая спецслужбами спецтеррорсреда, способная действовать в различных регионах.

По такому же сценарию строили спецтеррорсреду в межнациональных и военных конфликтах в Южной и Северной Осетии, Абхазии, Приднестровье, Ингушетии.

В этих регионах СНГ произошло слияние спецтерроризма с организованной преступностью и криминальной экономикой. По сведениям жителей республик, граничащих с Афганистаном, канал поставок наркотиков из Пакистана и Афганистана через туркменскую и киргизскую границы контролировали совместно с полевыми командирами бывшие офицеры спецслужб.

С момента образования Республики Ичкерия, террор стал составляющей в решении политических задач. Деятельность правоохранительных органов в республике заменил прямой террор близких к власти уголовных группировок. Одновременно резко возросла активность чеченской организованной преступности по регионам России. Для организации самообеспечения терроризма использовалась "серая" экономическая деятельность и знамена борьбы за независимость и защиту ислама. При этом идеологическим символом стал фанатик-исламист, наиболее радикальной секты ислама, Кадирийя.

Основа их идеологии —это борьба с неверными и "собирание великого вайнахского народа".

Действия развивались по следующим направлениям:

* попытка объединения всех кланов "вайнахов" (чеченцев и ингушей);
* создание возможностей объединения всего Кавказа;
* проведение акций по объединению Северного Кавказа против планов Российского правительства.

Решению первой задачи мешала сама структура власти Республики Ичкерия, препятствующая сбалансированию интересов различных групп, претендующих на главенство. Фатальным исходом оказалась отрезанная голова Лабазанова — лидера одного из кланов.

Вторая задача сорвалась из-за неоднородности в среде исламистов, представляющих различные секты и ветви ислама, а также по причине атеистической пропаганды во времена СССР.

Однако задача антироссийского объединения утонула в традиционных внутрикавказских противоречиях и в конкуренции чеченской террорсреды с дагестанской, адыгейской и абхазской. Это привело к тому, что вся ставка была сделана на террор при насильственном вовлечении его в криминальную деятельность больших масс населения. Начались пиратские рейды и налеты на поезда, автотранспорт, коммуникации и на места массового скопления людей. Чеченская спецтеррорсре-да, обретая легальную государственную основу, поставила под свой контроль все производительные силы Чечни и, опираясь на них, перешла к широким финансовым и хозяйственным операциям по всей России.

Важнейшим источником доходов стала торговля нефтью и нефтепродуктами. Широкий размах приобрела контрабанда якутских и забайкальских алмазов, цветных и редких металлов в Европу через Прибалтику. Кроме того, Чечня — это один из наиболее мощных перевалочных пунктов наркобизнеса и торговли "живым товаром" для публичных домов.

Среди важнейших операдий спецтерроризма, возложенных на Чечню ее "заграничными спонсорами", является блокирование строительства через Северный Кавказ магистрального нефтепровода в Европу для перегонки прикаспийской нефти, который привел бы к падению цен на нефть на европейском рынке и ударил бы по доходам других нефтеэкспортеров. В эти операции "спонсорами" в 1994-96 гг. было вложено не менее 2 млрд. долларов.

Важным аспектом деятельности чеченской террорсреды в России является широкое вовлечение в криминалитет административных, силовых и экономических структур. Наглядным примером является вовлечение в чеченские операции с нефтью коммерческих структур Поволжья и Юга России, а также воинских частей под прикрытием *центра.* Основным источником для "отмывания" денег стала приватизация, позволяющая скупать за бесценок огромную собственность, что создавало возможность проводить сделки по всей территории России, а также в Республиках СНГ и Восточной Европе. Террорсреда включает в свой состав людей разных национальностей: чеченцев, русских, украинцев, прибалтов, азербайджанцев, грузин, афганцев, белорусов, пакистанцев, арабов и др.

Экспорт цветных металлов из Казахстана обеспечивают чеченские, казахские, эстонские, российские и германские коммерсанты. Наркобизнес осуществляется через агентуру в Средней Азии, Поволжье, Прибалтике, в Украине и дальнем Востоке. Чечня уже превратилась в центр "спецтеррористической государственности" с разведывательными, диверсионными, военными, штабными и аналитическими структурами, которым оказывают помощь квалифицированные специалисты из спецслужб заинтересованных иностранных государств.

7.2. Понятие терроризма, **его классификация и виды** терактов

Термин "терроризм" происходит от латинского **"terror"** — страх, ужас. Впервые террор как метод политического действия появился во время Великой французской революции и использовался радикальными революционерами для репрессий против политических противников. Таким образом, ***террор*** *(терроризм) квалифицируется* ***как*** *способ* ***решения политических*** *проблем методом насилия.*

Применение насильственных методов в политике осуществляется, как тоталитарным режимом отдельных государств по отношению к политической оппозиции, так и различными подпольными группировками против господствующих классов и государственных институтов. Поэтому эти явления надо рассматривать каждое в отдельности. Под **террором** понимается осуществление репрессий государством в отношении своих граждан и политической оппозиции с целью парализовать волю к сопротивлению и утвердить свое господство.

Терроризм рассматривается как присущая оппозиционным политическим группам деятельность. Оппозиционеры применяют насилие (или угрожают применить таковое) по отношению к гражданам (в том числе, иностранным) или имуществу с целью добиться политических уступок со стороны государства. **Цель** террористических действий — достичь изменения политики, оказывая устрашающее воздействие на власть, население, представителей иностранных государств и международных организаций.

Террористическую деятельность могут вести террористы-одиночки, террористические группы и организации (в том числе, международные при поддержке определенных государств). Терроризм осуществляется путем подпольной, насильственной, идеологизированной и целенаправленной борьбы. Жертвами терроризма могут быть случайные или выборочные граждане: группы общества, организации, структуры (представляя собой символы каких-либо институтов). *Террористический акт выполняет* ***функции устрашения определенной*** *категории лиц либо пропагандирует идеи террористов.*

Существует **три основных** взгляда на природу терроризма: исходя из боевых проявлений террористической деятельности, криминальный и социально-политический. Согласно первой **точке зрения** терроризм рассматривается как специфический вид вооруженных действий и определяется как вооруженный конфликт низкой интенсивности. **Вторая** делает акцент на криминальной составляющей и квалифицирует терроризм как тяжкое уголовное преступление. **Третья** —считает терроризм видом политической борьбы, формирующимся на основе социально-политического протеста.

Терроризм появляется как ответная реакция на длительное затягивание решений политических проблем и формируется на основе значимых общественных противоречий. К террористической борьбе приводят конфликты политического, социального, территориального, национального, мировоззренческого характера. В отдельных случаях уголовная преступность приобретает террористические масштабы.

Под **политическим терроризмом,** *в широком смысле,* понимаются все перечисленные проявления террористической деятельности, направленные на изменение общественного строя в целом или в какой-либо его части. *В ужом смысле,* подразумевается борьба, направленная на предотвращение (или принятие) каких-либо решений, относящихся к государственному устройству.

**Социальный терроризм** формируется на основе более глубоких внутренних социально-политических конфликтов и проявляется в двух основных формах: левого и правого терроризма.

**Левый (революционный, "красный")** терроризм идеологически ориентируется на различные левые доктрины (марксизм, ленинизм, кастроизм и т.п.). Как правило, он активизируется тогда, когда происходит обострение внутренних кризисов. Мишенью для левых становятся представители бизнеса, юсу дарственные чиновники, сотрудники органон безопасности, независимые специалисты (экономисты, юристы, журналисты), функционеры правительственных политических парши Левые террористы создают значительные подпольные боевые организации, осуществляют координацию деятельности в международных масштабах. В период "холодной войны" (1970—80 гг.) они пользовались значительной поддержкой со стороны некоторых стран социализма (Куба, КНДР, ГДР, Венгрия, КНР).

**Правый** (контрреволюционный, "черный") терроризм ориентируется на традиционные для нации политические доктрины и ценности, на национальных деятелей прошлого. Активизируется на непродолжительное время, в периоды наибольшей угрозы со стороны левых сил, которые вместе с либеральными политиками являются его мишенью.

**Национальный терроризм** осуществляется по этническому признаку.

*Стратегический терроризм* проводится национально-политическими группами меньшинств, борющихся за суверенитет или за расширение автономии исторической территории проживания. В зависимости от политической ситуации, традиций и социальной структуры они ориентируются на левую или правую идеологию. Организации этого типа наиболее долгоживущие (Ирландская республиканская армия). Их мишенью являются чиновники, бизнесмены, полицейские.

*Национально-освободительный терроризм* осуществляется народами оккупированных или колонизированных государств против представителей страны-агрессора. Цель —восстановление государственного суверенитета. Мишенью террористов становятся представители враждебной нации, независимо от социального и профессионального статуса. В первую очередь военнослужащие, офицеры органов безопасности и чиновники.

*Репрессивно-национальный терроризм* проходит свое становление на фоне национальных конфликтов внутри единого государства. Представители привилегированных национальных групп ставят целью подавление требований национальных меньшинств, защиту собственности, стремление к созданию этнически однородных государств.

*Территориально-сепаратистский терроризм* — явление малораспространенное. Осуществляется он в границах единого государства представителями господствующей нации с требованиями предоставления суверенитета какой-либо части страны.

*Мировоззренческий терроризм* осуществляется по мотивам принципиального несогласия с господствующими нормами и отношениями. К этому направлению относятся такие виды терроризма, как религиозный, экологический, "контрабортный", феминистский. Наиболее распространенным является религиозный, который подразделяется на фундаменталистский и сектантский. В большей степени он проявляется в среде исламских фундаменталистов, а в меньшей — среди сикхов, христиан и иудеев.

*Фундаменталистский терроризм* существует в разных проявлениях. Для террористов "Аравийской нации" протестантизм служит мировоззренческой позицией, позволяющей формировать концепцию антиправительственной и антилибе-

ральной борьбы. Иудейский фундаментализм **(Кахч),** являясь мобилизующей идеей радикалов, направлен на обеспечение безопасности евреев и Израиля. Наиболее распространен и многообразен в современном мире терроризм исламских фундаменталистов, осуществляемый радикальными исламистами для утверждения исламского порядка в населенных мусульманами странах. Объектами покушений исламистов являются более умеренные режимы (в том числе исламские), религиозные меньшинства в исламских странах, граждане государств, сотрудничающих с неисламскими режимами фундаменталистов объединяет стремление перестроить действительность в соответствии с нормами религиозной жизни.

*Сектантский терроризм* осуществляется различными маргинальными сектами тоталитарного характера, рассматривающих насилие в качестве условия захвата власти и построения более совершенного общества. Объектом воздействия для такого рода терроризма становится все общество (банда Менсона —США, Аум Синрике —Япония).

**Уголовный терроризм** получил свое название с помощью журналистов, в адрес которых часто применяются методы насилия, в том числе и с целью физического устранения. Но рассматривая преступность в контексте политики, необходимо признать, что в период политической нестабильности некоторые опасные проявления преступности приобретают характер значимого политического фактора и способны оказывать влияние на политические процессы. К уголовной деятельности террористического характера могут быть отнесены следующие виды преступлений: наркоторговля, систематические захваты заложников с целью выкупа; применяющиеся террористические угрозы и запугивания населения, ржет, наносящий ущерб здоровью и имуществу.

***Внутренний*** *(domestic) терроризм* осуществляется па герри тории одного государства, жертвами которого являются только граждане этого государства.

***Международный*** *(international) терроризм* осуществляется против представителей и граждан иностранных государств и международных организаций, к которым террористы не принадлежат.

**Спецтерроризм** проявляется в сотрудничестве спецслужб с террористами и террористическими организациями.

Короткий экскурс в историю царской России показал, что уже в начале XX века эсеровские террористы контролировались царской охранкой, и убийство Столыпина произошло с ее помощью. Вовлечение террорсреды в операции спецслужб неизбежно ведет к размыванию границ между ними. Такой процесс становления спецтеррорсреды уже угрожает государственному устрою любой страны. Наиболее известный пример — Колумбия, где только чрезвычайные международные меры сумели вырвать государство из-под практически полного контроля наркомафии.

Турецкая террористическая организация "серые волки" — действует не только под контролем, но и с участием спецслужб.

Последствиями становления спецтеррорсреды является ее легальное влияние на экономику и политику. Также растет ее способность к укреплению в обществе. Это дает спецтерроризму почти монопольное положение в деле организации и демонстрации обществу терактов (Буденовск, Кизляр — Перво-майск, убийство президента Чечни, взрывы 2-х пассажирских самолетов и захват школы в Беслане с массовой потерей детей и взрослых в 2004 году). Результаты расследования последнего теракта показали, что состав террористов принадлежал к международной организации с активной поддержкой зарубежных спецслужб.

Поскольку деятельность спецслужб и спецтеррорсреда практически всегда носят международный характер, то развитие тайных операций неизбежно ведет к переплетению спецтерроризмов разных стран.

Яркий пример — война в Анголе, где спецслужбы всех втянутых в конфликт государств руководили различными племенными бандами. Причем иногда из-за двойной перевербовки этих банд, сами спецслужбы были уже не в состоянии понять, где чья агентура. Тоже происходило и в Афганистане.

Однако в связи с изменениями международной ситуации, интернационалы должны иметь для своих участников устойчивые и яркие постоянные цели, долговременные идеалы, оправдывающие грязные средства. Для этого, *во-первых,* создаются всемирные идеологические центры, представленные мощными надгосударственными структурами. *Во-вторых,* под идеалами интернационалов перевербовывается часть спецслужб разных государств, создается своя спецтерроридеология, экономика, политика, культура, журналистика, наука и образование.

При этом террор вовсе не цель подобных структур, а всего лишь один из инструментов, применяемый по мере необходимости. Цель для всех, кто стоит за спиной терроризма, — **ВЛАСТЬ.**

**Терроризм** непосредственно проявляется в виде террористического акта, являющегося завершающим этапом террористической операции.

**Террористическая операция** продолжается длительное время и организационно состоит из подготовки и совершения теракта. В проведении операции могут принимать участие боевые группы разведки, материального пропагандистского обеспечения безопасности.

**Террористическая группа** — это подразделение террористической организации, в обязанность которой входит деятельность, непосредственно связанная с подготовкой и проведением теракта. Такая группа характеризуется тесным взаимодействием между собой всех членов, объединенных конкретными целями своей деятельности. Она состоит из террористов, принимающих участие в террористической деятельности в полном составе или одного из своих структурных подразделений. Эта группа отмечается многочисленностью рядов, сравнительно длительным временем существования, наличием руководящей иерархии, разделением функций управления и проведения терактов, а также разведки, пропаганды и финансирования.

**Виды террористических *актов***

***Диверсия*** (взрывы, распространение отравляющих веществ и т.п.). Взрывы на транспортных средствах или в зданиях преследуют цель массового устранения и уничтожения людей, а также нанесение большого материального ущерба. Такая тактика приводит к наиболее сильному психологическому эффекту, так как страдает много случайных людей, оказавшихся в эпицентре взрыва (11 сентября 2001г. США, Торговый центр; Москва, взрывы жилых домов 2000-2001 гг.). Особенно многочисленные жертвы в результате взрывов пассажирских самолетов (август 2001: взрывы террористами 2-х российских пассажирских самолетов).

***Похищения,*** объектами которых, как правило, являются известные личности или члены их семей (политики, чиновники, журналисты, дипломаты), проводятся для привлечения внимания общественности в достижении политических требований, устрашения господствующих слоев и получения средств на развитие террористической деятельности.

***Покушения и убийства*** осуществляются вооруженными группами и являются одним из основных методов ведения терроризма. Такой способ отличается своей эффективностью и целенаправленным психологическим воздействием на людей. При покушении подготовленными террористами используется стрелковое огнестрельное оружие, ручные гранаты, минометы и гранатометы.

***Ограбления*** осуществляются, как правило, экстремистами "красной ориентации" с целью получения средств для ведения террористической деятельности. Приобретают наибольший размах в периоды революционной дестабилизации.

***Хайджекинг*** — захват транспортного средства: самолета, корабля, ж.д. поезда, автобуса. Преследуемая цель — привлечь максимум внимания властей и общественности к выдвигаемым требованиям: освобождение арестованных из тюрем, выплата выкупа.

Террористами наиболее часто проводится захват самолетов **и** считается ими особо эффективным методом теракта:

*во-первых,* удерживает спецслужбы от проведения штурмовых операций против террористов из-за высокого риска поражения заложников;

*во-вторых,* авиатранспорт более удобен для них, чтобы скрываться от преследования.

Захват кораблей, поездов, автобусов используется террористами в меньшей степени, так как провести там антитеррористическую операцию гораздо проще.

***Захват зданий*** применяется в основном организациями международного терроризма. Захватываются посольства, правительственные учреждения, больницы, школы, офисы богатых коммерческих структур. Преследуемая цель — политические требования, выкуп и психологическое воздействие на общественность.

***Кибертерроризм*** — нападение на компьютерные сети, проводится с целью саботажа работы соответствующих учреждений и заинтересованных террористами организаций. Такие операции осуществлялись группами хакеров (в США, Югославии 1999 г., России, Сербии и в других странах).

Отдел защиты Пентагона свидетельствует, что ежедневно информационные узлы министерства подвергаются более чем 60 нападениям.

В августе 1997 г. зафиксирован случай нападения тамильской кибергруппы "Черные тигры Интернет" на электронную почту правительства Шри-Ланки. В мае и июне 1998 г. протестующие против индийских ядерных испытаний хакеры уничтожили домашнюю страничку и электронную почту ? Индийского атомного исследовательского центра в Бадхе. В сентябре 1998г. в Швеции одной из левых группировок был уничтожен сервер шведских правых радикалов.

***Политические убийства*** не всегда обусловлены социальной борьбой и в них заинтересованы корыстно две стороны (заказчик и исполнитель).

К политическим убийствам зачастую бывают причастны спецслужбы (убийство братьев Кеннеди в США). Во многих случаях покушения, политические убийства и террористические акты сливаются (убийство А. Линкольна, отравление диоксинами кандидата в президенты Украины В. А. Ющенко). Вместе с тем терроризм неоднозначно квалифицируется специалистами в соответствии с уголовным кодексом, в силу возникающих обстоятельств, он представляется симптомом нездорового общества (общины, народа). Террорист абсолютирует роль насилия, которое считает инструментом социального воздействия. Для него насилие — это способ влиять на общество в необходимом направлении и форма демонстрации несогласия с устоявшимися нормами и стереотипами.

**7.3. Психологическая структура террористической деятельности**

Проведенные исследования допросов и высказываний самих террористов показали, что терроризм не просто "работа" или "профессия", а это нечто большее — определенный способ жизни и деятельности, который целиком захватывает и подчиняет человека. Ошибка одного террориста обычно тянет за собой провал всей организации.

Нельзя рассматривать террористическую деятельность, как вполне примитивный бандитизм. Хотя насилие и составляет стержень такой деятельности, а элементы бандитизма в ней видны невооруженным глазом, но терроризм к нему не сводится.

Классик террора Б. Савинков когда-то писал: *"Существование террористической организации..невозможно без дисциплины, ибо ее отсутствие неизбежно приводит к нарушению конспирации, а это, в свою очередь, неизбежно влечет за собой частичные или общие аресты всей организации. Дисциплина же террористической организации достигается не тем, чем она достигается, например, в армии, а достигается единственно признанием каждого члена организации о необходимости этой дисциплины для успеха данного предприятия.*

*Но если у организации нет практического дела, если она не ведет никаких мероприятий, если она ожидает в бездействии указаний центрального комитета, словом, если она "находится под ружьем", т.е. люди хранят динамит и ездят извозчиками, не имея перед собой непосредственной цели и даже не видя ее в ближайшем будущем, то неизбежно слабеет дисциплина: отпадает единственный импульс для поддержания ее. А с ослаблением дисциплины, организация становится легкой добычей полиции ".*

Известное исламское террористическое движение "ХАМАС" учит своих боевиков: *"Успех борьбы зависит от того, насколько нам удастся запугать противника и сломить его сопротивление. Для этого необходимо совершать акции устрашения во имя Аллаха, причем каждая акция должна быть хорошо спланирована и иметь смысл. Планирование подразумевает полную дисциплину, подчинение плану и решениям руководителей. Акции должны идти одна за другой; противник ни на минуту не должен чувствовать себя спокойно. Воины Аллаха — борцы, в этом постоянный смысл всей их жизни ".*

Из сказанного понятно, что деятельность террористической организации в целом, как и каждого террориста в отдельности, протекает в непрерывном движении, в котором I подготовка террористического акта неизбежно ведет к его осуществлению, то есть это постоянная форма их жизни и деятельности.

Всякая деятельность имеет свою психологическую струк- I туру. Согласно базовой схеме А. Леонтьева любая деятельность имеет трехчленное строение. ***Деятельности*** *в целом* соответствует ***мотив*** — предмет потребности человека, на удовлетворение которого направлена сама деятельность. ***Мотив*** как предмет, удовлетворяющий потребность, обладает *двумя функциями.*

*Во-первых,* это побудительная функция, побуждающая человека к данной деятельности.

*Во-вторых,* смыслообразующая функция, придающая дан-ной деятельности особый личностный смысл.

Деятельность распадается на ***действия,*** каждое из которых направлено на достижение ***целей.*** Обычно ***достижение мотива*** всей деятельности складывается из реализации цепочки промежуточных целей. *Действия,* в свою очередь, складываются из отдельных операций.

***Операция*** *—* это первичная единица деятельности или своего рода задача, данная в определенных условиях. Решая такие задачи, человек совершает действие. За счет осуществления цепочки действий достигается мотив, то есть осуществляется определенная деятельность.

С данной точки зрения, террор можно представить, как особый вид деятельности, основным и главным объективным мотивом которого является достигаемое любым способом устрашение других людей. Наличие такого объективного мотива не отменяет множества различных субъективных мотивов, которыми руководствуются отдельные террористы. Однако объективен именно чужой страх, как мотив, который движет действиями террориста и придает смысл всему его существованию.

С целью достижения такого объективного мотива для массового распространения страха террорист совершает самые различные действия: готовит оружие, выслеживает жертву, подыскивает место совершения теракта, решает все подготовительные вопросы. Каждое действие распадается на отдельные операции, например: подготовка оружия складывается из его выбора, приобретения, приведения в боевое состояние, проверки, оснащения боеприпасами, маскировки и т.д. Все, что находится под мотивом, как правило, представляет собой мотивировки (специально отработанные или у кого-то заимствованные), объясняющие и оправдывающие деятельность террориста. В зависимости от идеи и масштаба террористическая деятельность приобретает ту или иную идеологическую окраску.

Наличие мотивировок не всегда является обязательным, иногда люди занимаются террором просто потому, что им это нравится. Более того, в террор никогда не идут насильно, им занимаются исключительно те, кому нравятся подобные занятия. Однако здесь таится главный вопрос, в котором террорист отличается от обычного убийцы.

Для террориста очень важны идейно-риторические компоненты. Он совершает безличностное убийство, не имея никакого отношения к своей жертве. В отличии от обычного уголовника, террорист совершает идейное преступление.

Сложности исследования личности террориста связаны с тем, что она является принципиально надличностной, однако ее осуществляют личности. В этом заключен серьезный парадокс, осложняющий исследование.

Сами террористы, с субъективной точки зрения, многократно уверяли, что именно в идейном терроре происходит освобождение "акции" (деятельности) от индивидуально-личностных наслоений. Некая идея (даже просто идея террора независимо от наличия или отсутствия его идеологических и политических обоснований) вроде бы освобождает деятельность от личности.

Известно, например, что тот же самый Б. Савинков многократно был готов отказаться от идейных позиций партии социалистов-революционеров (как он отказался до этого от социал-демократических идей) ради сохранения своей преданности террористической деятельности. В итоге Савинков так и сделал: он многократно менял свои идейно-политические взгляды, но всегда сохранял преданность террору как "работе", то есть как основной форме деятельности. Изучение субъективных самоотчетов и воспоминаний самих террористов явственно демонстрирует, как правило, что не имеет значения, кто именно из террористической группы осуществляет конкретное преступление. То есть личностный фактор, совершенно открыто и целенаправленно минимизировался теоретиками терроризма. Акцентируем внимание на том, как обрисован крайний вариант российского террориста-революционера в знаменитом "Катехизисе революционера" В. Нечаева. Там он сформулирован следующим образом: это всегда "обреченный" человек. Он не имеет личных интересов, дел, чувств, привязанностей, собственности, даже имени. Все в нем захвачено одним исключительным интересом, одной мыслью и страстью — революцией, которая тогда виделась, как террор. Такой человек отошел от гражданских порядков, не общается с цивилизованным миром. Он живет в этом мире для того, чтобы его I уничтожить и знает лишь одну науку — разрушение.

Террорист-революционер, легитимированный революционной идеей (безотносительно к ее содержанию), "уничтожает всех, кто мешает ему достигнуть цели. Тот не революционер, кто еще дорожит чем-нибудь в этом мире. Революционер должен проникать даже в тайную полицию, всюду иметь своих агентов. Нужно увеличить страдание и насилие, чтобы вызвать восстание масс. Необходимо соединиться с разбойниками, которые настоящие революционеры. Нужно сосредоточить этот мир в одной силе, всеразрушительной и непобедимой".

Такая психология, по Нечаеву, требует полного отречения от мира и личной жизни, исключительной работоспособности, целостности и сосредоточенности на едином (терроре), согласия на страдание и пытки, к испытанию которых нужно готовиться.

Таким образом, максимальная операционализация террористической деятельности обеспечивает ее, делает максимально надличностной. Однако жизнь берет свое: нет и не может быть надличностной деятельности. Террорист — далеко не бездушный робот и не просто разрушительная машина, способная осуществлять свои деструктивные функции бессмысленно и безличностно. Главное, без чего никогда не может действовать человек, это мотив его деятельности, придающий ей личностный смысл.

*Основные группы мотивов террористов*

Исследования реальных субъективных мотивов, которыми руководствовались террористы в своей деятельности, позволяет выделить следующие основные группы.

*Во-первых,* это меркантильные мотивы, которые для террористов оказываются на первом месте (хотя и не всегда являются единственными). Террор, как и любая сфера деятельности, представляет собой на определенном уровне оплачиваемый труд. Для определенного числа людей занятие террором — это просто способ заработать деньги, а таких людей в современном мире немало.

*Во-вторых,* идеологические мотивы более устойчивые, основанные на совпадении собственных ценностей человека, его идейных позиций с идеологическими ценностями группы, организации, политической партии или иной идейно-политической силы. Такой мотив возникает как результат вступления человека в некоторую общность, которая соответствует имеющейся у него мотивации. В таких случаях террор становится для него не просто средством реализации некоторой идеи, а еще и своего рода "заданием", "поручением", "миссией" со стороны данной общности.

Множество существующих идеологических мотивов подразделяется на мотивы *идейно-политические, политические, религиозные, социальные, социокультурные* и т.д.

*В-третьих,* мотивы преобразования активного изменения мира являются очень сильными, связанными с пониманием несовершенства и несправедливости существующего мира, а также настойчивым стремлением улучшить и преобразовать его. Как правило, мотивы такого рода в той или иной степени присущи людям, профессионально занимающимся терроризмом. Их захватывает сам процесс преобразования мира силовыми способами. Однако, даже при наличии соответствующих мотивировок, для них не имеет особого значения та или иная идея, для осуществления которой они действуют. Террор для них является инструментом и целью преобразования мира.

*В-четвертых,* мотив своей власти над людьми считается одним из наиболее древних. У наших животных предков насилие применялось для утверждения личной власти одной особи над другой.

В "снятом" виде это сохраняется в глубине психики террориста. Через насилие террорист утверждает себя, "свою личность", обретая власть над людьми. Вселяя страх, он усиливает эту власть.

*В-пятых,* мотив интереса и привлекательности террора как сферы деятельности, для определенного круга людей, обеспеченных (которых не волнуют меркантильные мотивы) и достаточно образованных (не обработанных идеологически), бывает интересен просто как новая, необычная сфера занятий. Их привлекает экстремальный риск, разработка планов, всевозможные детали подготовки к теракту и нюансы его осуществления. Соответственно, такие люди избирают террор в качестве сферы приложения к своей деятельности.

*В-шестых,* "товарищеские" мотивы эмоциональной привязанности в разнообразных вариантах: от мотива мести за вред, нанесенный товарищам по борьбе, единоверцам, родственникам, соратникам по политической деятельности и т.д., до мотивов традиционного участия в терроре, потому что им занимался кто-то из друзей, родственников, единоверцев. Эта группа мотивов основана на сугубо эмоциональных факторах и обычно не имеет никаких рационализирующих мотивировок. Руководствующиеся такими мотивами люди занимаются террором совсем не вдумываясь в то, зачем и почему они это делают. Ими движут исключительно только эмоции.

*В-седьмых,* мотив самореализации, с одной стороны, относится к людям, сильным духом, для которых удовлетворением является полная самоотдача в террористическом акте, вплоть до самопожертвования. Однако с другой стороны, такая самореализация является признанием ограниченности возможностей и констатация несостоятельности человека, не находящего иных способов воздействия на мир, кроме насилия. Такая самореализация, оборачивающаяся самоуничтожением, означает признание факта психологической деструкции личности.

Мотив — это всегда предмет некоторой потребности человека. Значит, за тем или иным мотивом террористической деятельности действительно лежит та или иная деформированная потребность. Криминологи и правоведы считают, что деформируются прежде всего социогенные потребности: в общении, товариществе, уважении, признании, самоутверждении. Собственно говоря, проблема и состоит в том, что в некоторых случаях эти нормальные человеческие потребности искажаются, извращаются и переходят в стремление к превосходству над окружающими, а также к насилию над другими людьми.

Психика и психология террориста существенно отличается от психологии обычного преступника, им свойственны гораздо более высокие мотивы своих насильственных действий. Особым психопатологическим мотивом террористических актов иногда является желание собственной гибели.

Исследование террористической деятельности показало, что террористы редко стремятся к собственной гибели, за исключением патологических "камикадзе".

**Психологические модели личности террориста**

**1. Психопат-фанатик** — это человек, который руководствуется своими убеждениями (религиозными, идеологическими, политическими) и искренне считает, что его действия независимо от конкретных результатов полезны для общества. У такого человека сфера сознания крайне сужена теми или иными доктринами, которым подчинена его эмоциональная сфера, он готов и способен совершить все что угодно. В политическом смысле — это фанатик, в психологическом — психопат. Такой человек может совершать великие и добрые дела, если его устремления и установки совпадают с потребностями общества. В гоже время он способен сотворить огромное зло, если мотивы его действий носят объективно антиобщественный характер. Любой психопат-фанатик может стать террористом.

1. **Вторая модель фрустрированного человека** базируется на бихевиористской теории фрустрации *— агрессивности.* Чувство фрустрации, порожденное несостоятельностью человека по каким-то причинам достичь жизненно важных для него целей, неизбежно порождает у него тенденцию к агрессивным действиям. Сознание в этом случае может сыграть роль инструмента в рационализации этих действий, то есть в подборе тех или иных поводов для их оправдания. Если не абсолютизировать названную концепцию, как единственный и универсальный способ объяснения агрессивного поведения человека, то можно признать, что в отдельных случаях она применима для понимания склонности человека к терактам.
2. **Третья модель — человека из ущербной семьи** характеризуется жестоким обращением родителей с ребенком, его социальной изоляции, дефицитом добрых отношений, что может привести к формированию озлобленности личности с антисоциальными наклонностями. При определенных условиях люди такого психологического склада легко могут стать инструментами террористической организации.

**Стадия принятия решения к теракту**

**В** отличие от мотива, который далеко не всегда контролируется сознанием, выбор способов и средств его достижения уже носит вполне произвольный характер, представляя собой акт принятия решения. Стадия планирования и принятия решения в террористической деятельности включает в себя оценку реальной возможности удовлетворения потребностей и интересов, выбор объектов, постановку на основе сложившейся мотивации конкретной цели действия и подбор средств для ее достижения.

На каждом из этих этапов возможны определенные деформации линии поведения, что в итоге может привести к правонарушению. Решение совершить террористический акт представляет собой комплекс нескольких действий личности: о выборе цели, объекта, средств, времени и места преступления, а также выяснения побочных обстоятельств, способных содействовать или воспрепятствовать задуманному. Применительно к каждому такому вопросу из множества вариантов поведения террорист должен выбрать наиболее оптимальный вариант. Такой выбор связан с личностными свойствами, к которым обычно относятся: направленность личности, ее мировоззрение, опыт, установки, ценности и ценностные ориентации, внутренняя система нравственного и социального контроля. Выбор связан с оценкой внешней среды и предвидением будущей ситуации, в которой осуществляется теракт.

**Основные качества личности террориста**

**В** общем виде примерные основные качества личности террориста известны достаточно хорошо. Обычно они выступают как требования к членам террористических организаций и носят вполне формализованный (зафиксированный) характер. Достаточно привести в качестве примера перечень основных требований к членам "Боевой организации партии социалистов-революционеров" начала XX века, которые были сформулированы в проекте ее устава, составленного Борисом Савинковым, занимавшимся много лет террористической деятельностью и знавшим, какими именно качествами должен обладать террорист.

" ...Особые условия деятельности боевой организации делают необходимым предъявление к ее представителям особо строгих требований:

A. Член боевой организации должен быть человеком,
обладающим безграничной преданностью делу организации,
доходящей до готовности пожертвовать своей жизнью в
каждую данную минуту.

Б. Он должен отличатся от других людей своей выдержанностью, дисциплинированностью и строгим соблюдением правил конспирации.

B. Он принимает на себя личные обязательства безуслов
ного повиновения постановления общего собрания распоряди
тельной комиссии (если он является членом или агентом
комиссии) и распоряжениям комиссии или районного ее
представителя (если он состоит в местной боевой орга
низации).

Г. Вступление и прием в члены кого-либо из отделов боевой организации допускается лишь при согласии всего состава группы (организации)". Спустя полвека в конце XX столетия, исламское движение "ХАМАС" предъявляет почти аналогичные требования к своим воспитанникам террористических отрядов:

— " Воин Аллаха и борец с неверными обязан безгранично
верить в наше общее дело, борьбу за истинную веру и
освобождение нашей земли, он готов стать шахидом и в
любую минуту отдать жизнь свою ради победы.

— Послушание старшим — святая обязанность воина
Аллаха.

— Тайна организации, подчинение ее решениям,
дисциплина —святые обязанности воина Аллаха.

— Воин Аллаха должен стремится к расширению рядов
своей организации, но с обязательным получением согласия
своих соратников и руководителей".

Таким образом, несмотря на прошедший временной период, отчетливо выделяются пять базовых качеств.

1. Преданность своему делу (террору) и организации.
2. Готовность к самопожертвованию.
3. Выдержанность и дисциплинированность.
4. Строгое соблюдение требований конспирации.
5. Коллективизм — способность поддерживать хорошие отношения со всеми членами своей боевой группы.

С точки зрения психологии, присутствие в деятельности террориста группы, организации —является обязательным для эффективности террористической работы. Это определяется тем, что террорист всегда противостоит не отдельному человеку, а организации или государству. Для противодействия сложно организованной групповой деятельности людей террористической организации, необходим строгий групповой характер, с соответствующими требованиями к каждой личности. Для такой личности весь мир замыкается на своей группе (организации), на целях ее деятельности. Поэтому цельность и целостность личности ограничивают ее, прежде всего в индивидуальности и свободе выбора.

"Вступая в организацию, человек перестает принадлежать себе и семье, он принадлежит только Аллаху и своей организации", — говорится в одной из памяток для боевиков исламистской террористической организации "ХАМАС".

Естественно, что все личные мнения, идеи, мысли и соображения человека, вступившего в такую организацию, достаточно быстро отходят на задний план.

Строжайшая дисциплина нужна прежде всего для того, чтобы не было дурной самодеятельности.

Отдаваясь организации, человек целиком отдает и свое сознание во власть идеям организации.

Для террориста весь мир сосредоточен только на терроре и на его деятельности. Личность террориста — это постоянное, непрерывное психологическое движение. Такие внешние характеристики, как целостность или целенаправленность, — всего лишь фиксированные моменты психологической неустойчивости, подчас достигающей даже уровня неадекватности.

**7.4. Наиболее известные террористические организации международного терроризма**

**ФАТХ —Движение национального освобождения Палестины**

Военно-политическая организация палестинских арабов, основанная в Кувейте в 1957 году Ясиром Арафатом и Абу Джихадом с целью освобождения Палестины от израильской оккупации, уничтожения государства Израиль, изгнания с территории Палестины вновь прибывших евреев. Палестину рассматривали как независимое и светское государство, первоначально стремились к ее полному освобождению. В 1990-е годы приняли план, по которому арабское государство должно включить Сектор Газа и западный берег реки Иордан. Методами борьбы до перехода к мирным переговорам были диверсии и партизанская война. Проводили боевые операции в Европе, Тунисе, Ираке, Ливане, Алжире, Йемене и других странах. С 1964 г. начинает предпринимать вооруженные рейды на территорию Израиля.

ФАТХ в структуре организации имеет различные боевые подразделения: "Вооруженный отряд 17", "Хавари" —группа специальных операций ("Хавари — ГСО"), "Черный сентябрь" и др.

Значительные контингенты ФАТХ базировались в Йемене, Судане, Ираке, Алжире.

Отношения Арафата с арабскими режимами, поддерживающими борьбу палестинцев за суверенитет, ухудшились в 1990 г. после того, как ООП поддержала вторжение Ирака в Кувейт. Мощь организации достигла 8000 активных членов. Движение получило военную, финансовую, тыловую помощь из Кувейта, Саудовской Аравии и от других арабских государств. СССР, КНДР, Китай и ряд восточно-европейских стран осуществляли поставки вооружения и обучение боевиков. ООП и ФАТХ имеет собственные бизнес-структуры, которые оцениваются в сотни миллионов долларов.

***Хронология основных терактов ФАТХ***

* Март 1971 г. — уничтожены нефтяные резервуары в Роттердаме;
* июль-сентябрь 1971 г. —атака на офис иорданской авиакомпании "Alia" в Риме, нападение на самолет в Каире, захват самолета "Alia" (рейс на Алжир), нападение на самолет "Alia" (рейс Бейрут —Каир);
* ноябрь 1971 г.— убийство премьер-министра Иордании Васфи Эль-Тала в Каире;
* декабрь 1971 г. — покушение на посла Иордании **в** Лондоне;
* март 1972 г. — нападение на лондонскую резиденцию короля Иордании Хусейна;
* сентябрь 1972 г. —группой из 8 террористов захвачены и убиты одиннадцать израильских спортсменов в Мюнхене.
* сентябрь 1972 г. —серия диверсий против посольств и консульств Израиля в Амстердаме, Париже, Женеве, Монреале, Вене, Оттаве, Брюсселе, Киншасе, Буэнос-Айресе, Вашингтоне;
* декабрь 1972 г. — захват посольства Израиля в Бангкоке;
* январь 1973 г. —нападение на Израильское агентство в Париже;
* март 1973 г. —захват заложников в посольстве Саудовской Аравии в Хартуме (убиты трое дипломатов западных стран США и Бельгии);
* сентябрь 1975 г. —захват заложников посольства Египта в Мадриде;
* июль 1978 г. —убит посол Ирака в Великобритании;
* сентябрь 1985 г. — боевиками "Вооруженного отряда 17" на Кипре захвачено туристическое судно (убийство трех израильтян);
* февраль 1986 г. — "Вооруженный отряд 17" осуществил взрыв автобуса в Израиле;
* март 1988 г. —захват в Израиле автобуса с заложниками (трое убитых);
* октябрь 1990 г. — захват заложников в Израиле (трое убитых).

**ПИРА (Provisional IRA) Ирландская республиканская армия**

В январе 1970г. на волне кампании борьбы за гражданские права и антитеррористического протеста был образован "временный исполком Шин Фейн", при котором создана "временная ИРА" (ПИРА). Слово "временная" подчеркивает ограниченное во времени использование терроризма, так как руководство ПИРА отмечало необходимость перехода к террористической борьбе.

Главной мишенью террора была объявлена британская армия. Свою деятельность представляла, как защиту "католических ГЕТТО от английских солдат и протестантских ультра".

В 1977 г. ПИРА реорганизует внутреннюю структуру: боевые отряды были разбиты на небольшие автономные ячейки, члены которых не знали состава других. Ячейки получали специализацию: разведка, вооруженные нападения, минирование, ограбление, контрразведка.

В настоящее время ПИРА как один из способов деятельности использует тактику мобильных боевых групп, состоящих из 3 -4-х мужчин и женщин. Мужчины готовят теракт и обеспечивают безопасность женщины, а ее роль — непосредственное убийство. Боевики ПИРА действуют на основе устава, излагающего задачи организации, обязанности и правила поведения. Безработные члены ПИРА получают жалование 20 фунтов стерлингов в неделю. ПИРА в своей деятельности опирается на несколько тысяч нерегулярных членов и сочувствующих. Террористы получают финансовую и политическую помощь от ирландской диаспоры США на условиях отказа от сотрудничества с левыми радикалами. Кроме того, финансирование организации осуществляется Ливией и за счет ограбления банков.

На вооружении террористы имеют автоматы, гранатометы, гранаты, взрывчатки, минометы. На территории других стран ПИРА сотрудничает с баскской организацией ЭТА, революционными ячейками Германии, имеют сторонников в Голландии и Бельгии.

В 90-х годах проводятся взрывы гостиниц, автомашин, офисов, минирование ж/д станций и метро.

В сентябре 1994 г. ПИРА объявила о прекращении "военных акций" и предложила провести переговоры, на что британское правительство ответило отказом.

В 1996 —97 гг. ПИРА вновь провела серию терактов, взрывов, убийств.

*Хронология основных терактов ПИРА*

* 1971 г. — проведена серия мощных взрывов (январь — 40; апрель —37; май —47; июнь —50), убито более 50 человек;
* 1972 г. — взорвано 19 бомб в Белфасте, пострадало более 140 человек. Проведено 146 перестрелок, пострадали десятки людей;
* 1973 г. 8 марта возле здания суда в Олд-Бэйли осуществлен теракт способом взрыва (около 250 человек пострадали). В дальнейшем подверглись покушениям члены британского кабинета, в том числе и премьер-министры Э. Хит, М. Тэтчер;
* 1974г. покушение на премьер-министра Великобритании Хита; взрыв военного автобуса (погибло 12 человек);
* ноябрь 1975 г. —убит редактор книги рекордов Гинесса;
* 1976 г. 21.07. —в Дублине убит английский посол;
* 1978 г. (февраль) — взорван ресторан в Белфасте (12 человек убиты и 30 —ранены);
* 1979 г. (30.03.) взорван вместе с автомобилем теневой министр по делам Северной Ирландии Э. Нив;
* 1979 (август) —убит лорд Маунтбаттен;
* 1981 г. —убит священник Р. Бредфорд;
* 1982 г. (июль) — проведена серия взрывов в Лондоне (пострадали десятки невинных людей);
* 1983 г. (декабрь) —взрыв перед универмагом "Харра-дас" в Лондоне (пострадало более 40 человек);
* 1984 г. — взрыв в Гранд-отеле (Брайтон) на съезде Консервативной партии (пострадало 38 человек, 6 погибли);
* 1985г. —террористами обстрелян г.Ньюри из гаубицы (9 убиты и 37 человек ранены);
* 1987г. (март) —взорван офицерский клуб в **ФРГ** (более 30 человек пострадали);
* 1989 г. — в ходе операции террористами за год убито 54 человека;
* 1993 г. (28.02.) — взрыв на станции "Лондон-бридж" (29 раненых);
* 1996 г. (09.02.) — взрыв в Докленсе (Лондон), более 100 человек пострадали.

Очередное обострение конфликта в Ольстере произошло в январе 1998 г. и было связано с недовольством протестантских экстремистов, предложенными условиями мира и противоборством протестантских и католических экстремистских группировок.

Боевые структуры ПИРА возглавляет Мартин Макгинесс, проводит переговоры от имени ПИРА лидер легального крыла Джерри Адаме.

***Аль-Кайда ("Основа" Al-Qaida)* — интернациональная террористическая организация исламских фундаменталистов.** Создана в 1988 году уроженцем Саудовской Аравии **Бен-Ладеном,** который и возглавляет ее. Осуществляет боевые операции по всему миру. Ударной силой Аль-Кайды являются ветераны войны в Афганистане. *Основная, поставленная перед организацией цель* — *низвержение светских режимов в исламских государствах и установление основывающегося на иврите исламского порядка.*

Аль-Кайда считает США главным врагом ислама и стремится осуществлять террористические операции против американцев. Происхождение организации непосредственно связано с деятельностью Бен-Ладена. Начало его боевой и политической деятельности положено в 1979 г. в Афганистане. Бен-Ладеном были созданы строительные организации, возводившие дороги и туннели в интересах исламской оппозиции. Вместе с тем, он принимал активное участие в боевых операциях. На собственные средства, используя сеть "Мактаб аль-Кидамат", он вербовал по всему миру и обучал добровольцев, желающих принять участие в джихаде против СССР. Существенную роль в становлении Бен-Ладена как лидера фундаменталистского режима сыграли спецслужбы разных государств, поддержавшие материально и технически афганскую оппозицию. К 1988 году интересы Бен-Ладена все меньше связываются с Афганистаном и все больше с международной борьбой исламистов. За эти годы войны сформировались профессиональные воины, способные вести эффективную борьбу. Афганские воины-ветераны превратились в грозную силу в мусульманском мире. Позже моджахеды стали появляться в различных террористических организациях Ближнего Востока, принимать активное участие в войнах на территории Сомали, Боснии, Косово, Чечни, Таджикистана.

В 1988 г. из ветеранов афганской войны Бен-Ладеном создается Аль-Каида, а с 1994 г. ее базой становится Судан, где он открывает многочисленные предприятия, делает инвестиции в промышленность, дорожное строительство, банковское дело, экспортно-импортные операции и т.д. Созданные предприятия приносят ему доход в десятки миллионов долларов, что позволяет содержать значительные контингенты террористов. В мае 1996 г. под давлением США, правительство Судана вынудило Бен-Ладена покинуть страну и вновь уехать в Афганистан.

Опираясь на обширную сеть сторонников в США, Европе и Азии, *Бен-Ладен управляет своей организацией посредством самых совершенных средств связи: спутниковой, интернет и т.д.* Они осуществляют террористические операции против американцев в разных странах мира, преследуя двоякую цель:

• деморализация американцев с целью недопущения вмешательства во внутренние дела мусульманских стран;

• воздействие на правительства стран Персидского зали
ва с целью отказа арабских государств от поддержки США.

Другое направление террористической деятельности организации: оказание помощи мусульманским повстанцам **и** террористам, ведущим вооруженную борьбу во многих странах мира. Боевики-афганцы Бен-Ладена принимают участие в конфликтах на территории Индии, стран АТлР, СНГ, бывшей Югославии. Он поддерживает боевиков в Афганистане, Алжире, Боснии, Чечне, Эритрее, Косово, Пакистане, Сомали, Таджикистане, Йемене и т.д.

***Хроника основных терактов Алъ-Кайда***

* 1992 г. — нападение на американских туристов в Йемене и американских военнослужащих в Сомали;
* 1995 г. — взрыв возле посольства Египта в Пакистане, что повлекло гибель десятка людей;
* 1995 г. — диверсия против военного центра США в Эр-Рияде (Саудовская Аравия);
* 1996 г. — взрыв в Дахране (район объекта США), погибло 30 человек;
* 1998 г. —диверсии против посольств США в Найроби (Кения) и Дар-эс-Саламе (Танзания), убиты десятки невинных;
* 2001 г. (11 сентября) —участие в теракте против США, атака на торговый бизнес-центр в Нью-Йорке (массовая гибель людей).

**ТОТЭ "Тигры освобождения Тамил Элама"**

Организация возникла в 1976 г. в ответ на усиление дискриминации со стороны сингальского большинства. Идеей движущей борьбы является создание самостоятельного тамильского государства.

Лидер ТОТЭ — Велупиллан Прабхакаран, идеолог — В. Баласинган. С 1983г. организация ведет боевую деятельность против руководства страны, мишенью которой становятся представители правительства, политические и военные лидеры.

В 1990—1993 гг. осуществлялись политические убийства высокопоставленных лиц: 1990 г., (Тамильский политик Амир-талингам министр Виджераты); 1991 г. (Раджив Ганди —глава государства); 1992 г. (армейский генерал Коббакадува; вице-адмирал Фернандо); 1993 г. —взрывом бомбы убит президент Шри-Ланки Ранасингхе Премадаса.

Для ТОТЭ характерно осуществление взрывов в местах скопления людей. Численность ТОТЭ составляет до 10 тысяч человек, которые отличаются крайним фанатизмом. Кодекс поведения боевиков ТОТЭ запрещает попадать в плен, что приводит их к самоубийству при угрозе пленения.

ТОТЭ получает финансовую поддержку от своих соотечественников, вооружение и оборудование. Средства для финансирования организации добываются от торговли наркотиками.

***Хронология отдельных кровавых терактов***

* 1985 г. (14.05.) —в буддистском святилище Анурадха-пура террористы ТОТЭ убили 146 сингалов;
* 1987 г. (21.04.) — взрывом бомбы в Коломбо (столица Шри-Ланки) убиты более 100 человек;
* 1991 г. (21.05.) — взрывом бомбы убит премьер-министр Раджив Ганди;
* 1992 г. (16.11.) —взрывом убит командующий ВМС Шри-Ланки Кланси Фернандо;
* 1993 г. (01.05.) —взрывом бомбы убит президент Рана-сингхе Премадаса;
* 1994 (24.10.) —убит кандидат в президенты от оппозиции Гаммини Диссанейак;
* 1995 г. (19.04.) —взрывы на 2-х теплоходах;
* 1996 г. (31.01.) — осуществлен теракт взрывом грузовика в банке в Коломбо (погиб 91 человек);
* 1996 г. (18.07.) —террористы ТОТЭ захватывают военный лагерь в г. Муллаитиву (убивают 1200 солдат);
* 1996 г. (24.07.) — террористы взрывают пригородный поезд около столицы (70 человек убито и 600 ранено);
* 1997 г. (15.10.) —в результате террористической операции в центре Коломбо 17 человек убито и 100 ранено;
* 1998 г. (25.01.) — террористы произвели взрыв около буддистского храма XVI в. (погибли десятки людей).

**ХАМАС** — **Исламское движение сопротивления (Палестина)**

Основано шейхом Ахмедом Ясином 14.12.1987 г., который провозгласил, что "любого еврея можно считать военным поселенцем, и наша обязанность — убить его", что "освобождение всей Палестины от моря до Иордана — наша стратегическая цель и нет цели более святой и важной". После освобождения от израильского господства, Палестина как он считает, станет центром арабского и мусульманского мира.

ХАМАС создана на базе двух группировок, действовавших в секторе Газа, официально зарегистрированных как культурно-просветительские, занимающиеся благотворительностью организации ("Крыло братьев-мусульман западного берега реки Иордан и сектора Газа" и "Исламский Джихад-Палестина").

Штаб-квартира ХАМАС находится в Тегеране, но в отличии от Аль-Джихад, действующей под контролем Ирана, она сохраняет значительную независимость в выборе стратегии и тактики борьбы. Имеет политическую (легальная) и военную (нелегальная) структуры.

В 1991 г. был арестован и осужден Ясин, а организацию возглавил назначенный им Мусса Абу Марзук, который провел реорганизацию ХАМАС: усовершенствовал структуру, назначил на руководящие должности молодых. Марзуком открыты филиалы в США, Европе, Саудовской Аравии, Сирии, Ливане, Иране. ХАМАС призывает к физическому уничтожению евреев, преследует христиан, левых деятелей, отстаивающих светский путь развития. Конечная цель ХАМАС —уничтожение Израиля.

Цели террористических операций — деморализация населения, дискредитация спецслужб Израиля. ХАМАС вербует боевиков в университетах, школах, мечетях, благотворительных учреждениях, создает отряды шахидов (боевиков-мучеников), которым внушается, что гибель во имя ислама — самый короткий путь в рай. Шахиды —это молодые люди в возрасте 18—27 лет, из бедных семей, как правило, неграмотные, что облегчает их идеологическую обработку.

Акты самоуничтожения во имя Аллаха обосновываются их лидерами следующим образом: "Такие действия не являются самоубийством, мы называем их акциями джихада. Коран рекомендует джихад в борьбе против врага. Аллах разрешает отвечать врагу ударом на удар. Это месть Аллаха, а не человека. Именно он выбирает героя, который приносит себя в жертву, и никто больше. Воля Аллаха должна исполняться".

* 19.05.1995 г. — провела теракт в Иерусалиме путем взрыва автобуса (десятки погибших);
* 03 и 04.03.1996 г. — шахидами взорваны автобусы в Иерусалиме (около 30 человек погибли);
* 25.11.1996 г. — в ходе теракта взорван автобус в Иерусалиме (25 убитых, 45 раненых);
* 04.09.1997 г. —проведены 2 взрыва на одной из пешеходных улиц Иерусалима (8 убитых, 170 раненых).

Финансирование ХАМАС осуществляется со стороны Ирана, Иордании, Судана, стран Персидского залива. Примерно одна треть от 30-милионного ежегодного бюджета ХАМАС поступает от сторонников, живущих в США и Европе.

**"ХЕЗБ АЛЛАХ" ("ХЕЗБОЛЛАХ" партия Аллаха, Ливан) -организация исламских фундаменталистов шиитского толка**

Зародилась в среде священников-шиитов в 1980-82 гг., основателем и вдохновителем ее стал религиозный лидер ливанских шиитов — шейх Сайид Мухаммед Хусейн Фадлалла. Руководит организацией Высший консультативный совет (ВКС), состоящий из 123 религиозных, политических и военных деятелей. Деятельность террористической организации распространяется на шиитскую часть Бейрута, долину Бекас, Южный Ливан. В каждом регионе существует свой Консультативный совет. При создании был провозглашен джихад против сионизма и империализма. Целью борьбы объявлено изгнание интервентов из Ливана: "Мы боремся против военного и политического присутствия Израиля, против США и Франции (шейх Ибрагим аль-Амин). Целью организации является уничтожение Израиля, установление исламского контроля над Иерусалимом, создание в Ливане исламского государства по образцу Ирана".

До 1985 г. организацию возглавлял Фадлалла, а после покушения на него израильских спецслужб, его место занял Аббас Муссави (убит в 1992 г. с женой и сыном). После его смерти место генерального секретаря занял шейх Хасан Насрулла.

Основной деятельностью организации считается терроризм, в том числе, и международный.

***Хронология основных терактов***

* 23.10.1983 г. —взрывы казарм военнослужащих американского и французского контингентов в Ливане (погибло 300 человек). Теракт осуществлен боевиками-смертниками, направившими грузовики со взрывчаткой на казармы;
* 1984 г. — осуществлен взрыв грузовика со взрывчаткой возле посольства США в Бейруте (24 человека погибли и 90 ранены);
* 14.06.1985 г. — захват самолета с заложниками;
* 1990 г. — совершено 19 террористических акций на Ближнем востоке;
* 1991 г. — осуществлено 52 нападения на объекты Израиля и США;

• 1992 г. — осуществлено 52 террористических нападе
ний на объекты США и Израиля;

• 1993 г. — произведено 158 вооруженных операций
террористического характера.

Численность организации насчитывает около 5000 человек. Финансируется Ираном (до 100 млн. долларов в год).

Боевики в организации подвергаются интенсивной идеологической обработке, им внушается, что мученическая смерть во имя Аллаха искупит их грехи и членов их семей.

**7.5. Меры антитеррористической безопасности граждан и рекомендации по выживанию заложников в террористическом плену**

Рекомендованные меры личной безопасности граждан по предупреждению попадания в плен к террористам, правила их поведения при захвате террористической группой в качестве заложников составлены на основе исследования материалов антитеррористических операций спецслужб различных стран.

Данный материал носит рекомендательный характер и может быть дополнен и расширен с учетом возникшей конкретной экстремальной ситуации.

1. При следовании на отдых, воздержитесь от посещения
районов, где совершались ранее террористические акты с зах
ватом заложников.

Приобретая путевку в турагенстве, поинтересуйтесь, случались ли ранее нападения на туристов в той местности, куда вы направляетесь. Немаловажный вопрос — это организация охраны курортной зоны и функционирование профессионально подготовленной службы безопасности. Вспомним хотя бы, насколько бездарным оказались меры безопасности в Малайзии (2000 г.) и на Филиппинах (2001 г.), где в последнем случае в руки террористов угодил неподготовленный профессионально сам охранник.

2. Самая простая рекомендация для всех: избегайте час того посещения мест массового скопления людей, особенно там, где проводятся шоу-мероприятия, игорный бизнес, в которых участвуют богатые и состоятельные люди (за такими заложниками террористы охотятся с целью получения выкупа). Большое скопление людей интересует также и террористов-смертников, которые предпочитают совершать акты самопожертвования на вокзалах, стадионах, дискотеках, народных гуляниях, в ресторанах, киноконцертных залах, на ярмарках и международных выставках, в торговых центрах и метро. Конечно, отдых без таких заведений многим может казаться скучным. Однако речь идет сейчас о личной вашей безопасности и ваше право выбирать, что вам важнее. Израильтяне, например, воздерживаются даже от посещения своих любимых кеньо' нов — громадных торговых центров (гипермаркетов).

Наименьшая вероятность попадания в заложники — для жителей сельской местности и небольших городов. Однако из опыта печальной истории прошедших террористических актов они также являются объектами устремлений терористов: израильский Маалот, школа и электричка под Нидерландами в Бовенсмилде, Российские Буденовск, Кизляр, Первомайское, школа г. Беслана, Таиландский Ратбури, филиппинские Лами-тан, а также кокосовая плантация под Лонтаваном.

1. Если вы все же оказались в многолюдной толпе (вокзал, рынок, метро, торговый центр), не стремитесь длительное время находится в центре ("эпицентр толпы"), а держитесь поближе к выходу, чтобы в случае опасности, можно было быстро дистанцироваться от возникшей ситуации. Находясь в людном месте, мысленно продумайте варианты подобного отступления, и вероятность вашего попадания в заложники значительно снизится.
2. Передвигаясь в городе на личном автомобиле, вы будете в большей безопасности по сравнению с использованием общественного транспорта. Что же касается транспорта дальнего следования, то вероятность захвата поезда не очень высока, так как обороняться там террористам представляется с огромными трудностями. Как правило, чаще всего террористические акты осуществляются в пассажирских автобусах и летательных аппаратах.
3. Будьте внимательны и осторожны при следовании по автотрассе на личном автомобиле, не рискуйте подбирать попутчиков, которые могут оказаться бандитами, преступниками или террористами. Очаровательная блондинка с поднятой рукой на обочине может оказаться приманкой и иметь поблизости сообщников. Как показывает опыт расследования фактов захвата террористами в заложники граждан с личным автотранспортом, основной причиной была сердобольность и потеря бдительности водителей.
4. Не взирая на то, что захват заложников проводится профессионально подготовленными террористами, в первые минуты теракта нередко возникает неразбериха, и у граждан, не охваченных паникой и страхом, появляется возможность скрыться. Однако действовать нужно быстро, пока захватчики не овладели создавшейся ситуацией. Вспомним хотя бы, как спасся соавтор "Норд-Оста" Алексей Иващенко.
5. Случалось, что иногда отчаянные и смелые люди выхватывали из рук террористов оружие, но не умели им пользоваться. Боевики склонны избавляться от самых смелых людей в любой возникший момент. Поэтому, если заложник не видит шанса на спасение и не умеет обращаться с оружием, необходимо вести себя покорно, выполняя все требования похитителей.
6. Не следует высказывать террористам жалобы на свою болезнь, возможные травмы или ранения, так как шансы на спасение значительно уменьшаются. Боевики не располагают временем и силами для лечения больных, им проще пристрелить пленника, если отсутствует возможность эвакуации в ходе переговоров.

В 1985 году в Бейруте из четырех захваченных заложников был расстрелян раненый Аркадий Катков. Наоборот, спокойное послушание может привести к некоторому улучшению условий содержания.

9. Избиение и пытки заложников осуществляются в тех случаях, когда среди членов банды находится садист или если заложник располагает ценной информацией. Однако очень часто террористы снимают стресс наркотиками или алкоголем, что создает явную опасность для захваченных граждан. В силу
возникших таких обстоятельств, важно как можно быстрее создать психологический портрет каждого из бандитов, чтобы знать, к кому можно обращаться с вопросами и просьбами. В любом случае похитители должны видеть в лице заложника того, кто страстно заинтересован в выполнении их требований. Нельзя также отказываться и от предложений террористов написать письмо с просьбой властям о выполнении их требований. Все ответственные лица, участвующие в освобождении заложников, прекрасно понимают, что такое послание не является добровольным. Сегодня никто не может осудить бывших заложников "Норд-Оста" за то, что они призывали
вывести войска из Чечни.

10. Основной угрозой здоровью человека в плену является недоедание, обезвоживание, некачественная пища и вода, а также холод и гиподинамия. Во время террористического акта в Уганде все заложники отравились, кроме иудейских ортодоксов, отказавшихся от мясной пищи. Лучше поголодать, чем
страдать потом и раздражать своих похитителей.

В 1977 году Северная Осетия выкупила у чеченских боевиков похищенного Шмидта Дзоблаева, представителя президента России, Восемь месяцев провел этот человек в плену, находясь в положении сидя, а при освобождении с трудом мог ходить. С учетом изложенного, нужно иметь некоторые понятия о физиологии человека. Для того, чтобы не атрофировались мышцы, не нарушилось кровообращение, дыхание и пищеварение, необходимо несколько раз в сутки, хотя бы по несколько минут, разминать поочередно разные группы мышц. Эти же упражнения помогут вам еще и согреться, а также отвлекут от навязчивых мыслей.

11. После захвата заложников террористы обычно отсекают их от СМИ, отбирают мобильные телефоны и на ручные часы. Чтобы не охватила паника и апатия, нужно придумывать себе "долгоиграющие" занятия. К таким занятиям
можно отнести чтение, декламацию стихов, рисование, состав ление и разгадывание кроссвордов, игру в карты, решение всевозможных задач (математических) и т.п. Одним словом, мозг должен быть максимально загружен. Нельзя также вы падать из контекста реального времени: необходимо вести свой календарь. Если же в помещении отсутствуют окна, представление о времени суток придется получать косвенным путем, наблюдая за поведением похитителей. По характеру и размерам порций еды можно предположить завтрак или обед, исчезновение шума автомобилей с автострады свидетельствует о наступлении ночи, доносившиеся крики петухов укажут на
рассвет и т.д.

1. Всегда необходимо верить и не терять надежду на благополучный исход происходящего: вас обязательно спасут и, если потребуется, — заплатят выкуп. В любой контртеррористической операции ваша жизнь и безопасность стоит на первом плане. В качестве примеров можно вспомнить, что спецслужбы Израиля, освобождая своих граждан-заложников в Уганде (за 4000 км от дома), почти без потерь провели контртеррористическую операцию. А спецслужбы Германии освободили своих детей, женщин и мужчин (за 6000 км от дома), в далеко не дружественном Сомали. Кроме того, многим известно о захвате заложников в перуанской Лиме и таиландской Ратбури. В роли террористов оказались тогда неопытные подростки, которые довольно мило обращались со своими пленниками и проморгали штурмовую операцию.
2. В ходе подготовки штурма все места содержания заложников, как правило, находятся на прослушивании спецслужб. Необходимо помнить, что для контртеррористической операции любая информация является вспомогательной и необходимой. В разговорах с похитителями нужно заранее продумать, как построить беседу, вопрос или ответ, чтобы максимально в полной мере выдать в эфир информацию о количественном составе, вооружении и технических возможностях террористов.

К примеру: "Вас здесь 10 человек, вооруженных автоматами и одетых в теплые камуфляжные куртки, а мы — шестеро взрослых и пятеро детей одеты очень легко и все продрогли от холода. Дайте возможность передать детей и получить теплые вещи".

Не будет лишним вспомнить и находчивость Луиса Джам-перти, отставного перуанского полковника, который, находясь сам в заложниках, не сидел сложа руки, а проявил смекалку, творчество и изобретательность для скорейшего освобождения.

1. Бесспорно каждый заложник мечтает сбежать и вырваться из плена. Однако эту сложную задачу нужно рассматривать при существовании очень высокой вероятности успеха — террористы не только сурово расправятся с беглецом, но и накажут остальных. А вот обдумывать план побега — очень важное и полезное занятие. Глубокое и сосредоточенное размышление может привести к выходу даже из безнадежного положения.
2. Используя любую возможность в плену, необходимо в период выдачи вам пищи понемногу запасать продукты и воду. Зачастую, получив выкуп, бандиты просто исчезаю!, оставляя жертву на произвол судьбы. В запертой темнице (подвале) можно погибнуть от жажды и голода.

Под выкупом трактуется большая сумма денег, освобождение из тюрем заинтересованных лиц по требованию террористов и даже проведение социально политических реформ в стране. Для заложников очень важно, что твердое обещание выкупа является гарантией их жизни.

16. Антитеррористическая операция, сопровождаемая штурмом силового освобождения, является критическим и очень опасным моментом для заложников. В ходе штурма террористы могут выместить зло неудачи на своих пленниках и начать уничтожать их, как это было в сентябре 2004 в Беслане
или в "Норд-Осте", когда один из боевиков, отключаясь под действием усыпляющего газа, выпустил автоматную очередь по заложникам. Но наиболее опасным является то, когда военнослужащие спецназа путают заложника с террористом — это верная смерть. К опаснейшим моментам относятся также
и случаи прикрытия террористов заложниками во время штурма, как это было в Буденовске. Поэтому от заложника требуется крайняя осторожность и безопасность, не попадать под пули и ни в коем случае не брать в руки оружие
похитителей. С началом штурма нужно упасть на пол лицом вниз и расставить в стороны руки с открытыми ладонями, чтобы бойцы штурмового подразделения не заподозрили припрятанного оружия. Террористы также нередко пытаются укрыться среди заложников, поэтому нужно быть готовым к довольно грубому обращению со стороны спецподразделения (наручники, личный досмотр, применение приемов и т.д.). Во время досмотра следует громко повторять свои фамилию, имя, но не в коем случае не протестовать и не оказывать физического сопротивления (нервы у бойцов спецназа напряжены до предела). Кроме этого, заложникам нужно сориентироваться в начале штурма в отношении применяемых спецсредств. Как только прочувствуете через носоглотку действие усыпляющего газа, сразу нужно прикрыть дыхательные пути мокрой майкой или платком (желательно заготовить заблаговременно).

90% заложников "Норд-Оста" под действием наркотического спецсредства ФЕНТАНИЛА находились в бессознательном состоянии. Лишь самые предусмотрительные и сообразительные заготовили мокрые майки, в которые уткнулись лицами, едва почувствовав специфический запах. А одна девушка догадалась помочиться в майку и дышала через мокрую ткань, благодаря этому она самостоятельно вышла из театра и в числе первых попала домой.

Очень важно также помнить в случае применения спецсредств, что под действием усыпляющего газа расслабляется мускулатура, которая обеспечивает работу легких, а при откинутой назад голове — западает язык, что может привести к удушью.

17. Все террористические акты проводятся с предварительной подготовкой и рекогносцировкой места совершения. Как показало расследование трагедии "Норд-Оста", сообщники террористов заранее посещали места предполагаемых терактов и зачастую подготавливали там оружие и боеприпасы. В гараже, в 500 м от театрального центра, боевики заготавливали все необходимое: средства связи, оружие, гранаты, мины, артиллерийские осколочно-фугасные снаряды, взрывчатку, канистры с бензином, маски, респираторы, камуфляж для мужчин, черная одежда для женщин, переносные телевизоры, аптечку с наркотическими препаратами, пищу, напитки, планы здания, схемы установки взрывных устройств. Затем все это перенесли в ДК под видом строительных материалов и припрятали в надежных недоступных местах. Разработчики теракта многократно побывали на "первом русском мюзикле" и досконально изучили возможности охранной системы.

Изложенные обстоятельства дают полные основания призвать всех граждан к проявлению бдительности в повседневной жизни. Обращайте внимание на необычное поведение посторонних и вообще всевозможные странности.

Не будет лишним ваш звонок дежурному офицеру милиции, чтобы поделиться своими подозрениями. Если удастся с вашей помощью предотвратить теракт, жертв может не быть.

**7.6. Рекомендации для успешного проведения**

**антитеррористической операции по освобождению заложников**

**1.** Первое, и самое главное условие для государственных и силовых структур, участвующих в антитеррористической операции, — это высокая ответственность, которая лежит на них перед народом за безопасность своих граждан и сохранение любой ценой их жизней.

Каждый человек, от главы государства и до бойца спецназа должны проникнуться чувством высочайшего человеческого долга в ходе принятия сложных решений, в связи с возникшей экстремальной ситуацией, мысленно видя в заложниках своих самых близких людей. Если потребуется в создавшейся ситуации, то нужно **пожертвовать своей жизнью** во имя спасения ребенка, женщины или раненого человека, как это продемонстрировали своим мужеством и самоотверженностью бойцы спецподразделения "Альфа" при освобождении детей Бесланской школы в сентябре 2004 года.

2. К началу XXI века в мире в целом сложилось понимание того, что переговоры об уступках террористам должны всегда служить прелюдией к силовой операции, если только не удастся склонить их к добровольной сдаче.

Нежелание отдельных руководителей государств вести переговоры с террористами по мирному урегулированию и завершению возникшего конфликта сковывает не только действие спецподразделений (лишая их временного периода на профессиональную подготовку к освобождению заложников), но и ставит под смертельную угрозу жизни беспомощных граждан, находящихся в тяжелой стрессовой ситуации.

Вряд ли можно считать разумным нежелание колумбийского президента Бетанкура вступить в переговоры с террористами, захватившими дворец юстиции в Баготе (1985г.).

3. Из опыта взаимодействия спецслужб разных государств выработаны единые правила и требования, которые гласят, что руководителями антитеррористической операции по освобождению заложников должны назначаться профессионально грамотные и подготовленные специалисты. В состав штурмовой группы также должны входить бойцы спецназа, которые ранее решали подобные задачи. Захваченный террористами объект с невинными гражданами не является вражеской фортификацией с демонстрацией элитной силы и штурмового натиска. Здесь нужны четкие, отлаженные и продуманные действия каждого участника операции. Когда среди заложников содержатся подавленные страхом дети и женщины, молящиеся Богу на вас о спасении их жизней, не должен проходить призыв отдельных политиков "мочить" и "уничтожать как бешенных собак", так как под шквальным огнем и рикошетом пуль с обеих сторон, больше всего пострадают мирные граждане, а не террористы.

Достаточно вспомнить факт безграмотного освобождения заложников во время захвата боевиками-чеченцами вертолета с людьми в Минеральных Водах (1994 г.), где руководство Ставропольского края и управление МВД доверили проведение антитеррористической операции группе ОМОНА, которая ранее вообще не привлекалась к таким операциям.

Руководившие штабом по освобождению заложников генералы и полковники не имели достаточного опыта в выполнении таких задач. Помощи элитных спецподразделений "Альфа", "Вымпел", "Вега" и даже бригады спецназа Северо-Кавказского военного округа никто не запросил. Вся сформированная группа начала штурмовать вертолет через грузовой отсек. Отвлекающих действий (вскрыть дверь пилотской кабины или разбить ее большие окна) никто не проводил. Обе стороны открыли ураганный огонь из автоматов, в результате чего вертолет загорелся, и через короткое время выяснился печальный итог операции: 50% заложников было убито и 50% ранено.

Примерно аналогичная картина была и при штурме обычным армейским израильским спецназом захваченного террористами объекта в Маалоте. Спецназ должен использоваться по назначению: для взятия отдельных зданий и транспортных средств, а не так, как это было в дагестанском селе Первомайское в 1996 году.

4. Один из важных вопросов антитеррористической операции — это установление личностей террористов, что позволит создать их психологические портреты и выяснить многие неясные вопросы. Другим важным моментом является доскональное изучение угрозы самоуничтожения боевиков вместе с заложниками.

Учитывая ярко выраженный характер международного терроризма, неоценима помощь в сборе сведений о террористах через спецслужбы зарубежных государств. Фотоснимки и досье на боевиков помогут решить многие вопросы в планируемой операции и выделить их в толпе заложников.

5. Из инструкций спецслужбам и обобщенного опыта антитеррористических операций рекомендуется во время подготовки и проведения мероприятий по освобождению заложников отрезать террористов от источников информации. Подступы к захваченному объекту должны быть оперативно блокированы, частным теле- и фотолюбителям не давать возможность несанкционированного проникновения. Все теле радиовещание на объект захвата должно контролироваться техническими средствами РКС (радиоконтрразведовательная служба). Разумно использовать брифинги и интервью силовиков для выдачи террористам дезинформации.

В каждой силовой структуре имеется пресс-центр и группа журналистов, профессионализм которых крайне необходим в такой ситуации, в том числе и для взаимодействия с другими СМИ.

1. Нельзя давать повода террористам для казни заложников, и они не должны знать о подготовке штурма. Как можно больше обнадеживать террористов, что их требования будут выполнены. С этой целью к переговорам привлекаются опытные психологи, а не отдельные политики-интриганы, которые могут сорвать операцию.
2. Бывают случаи, когда при определенном стечении обстоятельств, силовая операция становится нереальной и руководство вынуждено принять требования террористов. В 1985 году, например, при похищении советских дипломатов совершить освободительную экспедицию в Ливан руководство СССР во главе с М. Горбачевым сочло невозможным. В таких случаях спецслужбы рекомендуют, что выполнение требований террористов и освобождение заложников должны происходить в одно и то же время. Если не поспешить с выполнением требований, террористы могут выдвинуть новые условия.

В качестве позитивного примера по освобождению заложников на судах морского транспорта можно привести спецоперацию, проведенную в ноябре 2005 года СНБО Украины. Благодаря четким действиям профессионалов и стойкости украинских моряков, вся команда корабля вернулась на Родину без потерь.

8. Проведение переговоров об освобождении заложников ни в коем случае нельзя форсировать. Во-первых, это помешает профессионально спланировать силовую операцию, во-вторых, террористы могут выдвинуть новые требования.
Классический пример — это захват японского посольства в 1996 году.

1. Как правило, мероприятия по отработке действий в освобождении заложников проводятся на аналогичном объекте или созданном подобном макете. Все службы и учреждения (архитектурные, геодезические и т.д.) должны оперативно снабдить штаб операции планами любых помещений и картами прилегающих территорий. Не всем известно, например, как был послан без карт местности спецназ на захваченное боевиками с. Первомайское: бойцы все время сталкивались с водными преградами. С учетом характера понесенных потерь на уровне местных властей должны ежегодно проводиться учения с участием всех специалистов.
2. Из печального опыта освобождения заложников "Норд-Оста" в 2004 году и массовой гибели людей необходимо помнить, что секретность проводимых мероприятий не должна наносить ущерб ходу антитеррористической операции. Засекреченность газовой атаки, осуществленной в "Норд-Осте", после проведенного расследования заслуживает особого внимания для обсуждения в спецслужбах и других ведомствах с целью недопущения в дальнейшем роковых ошибок.

Во-первых, эта секретность помешала медработникам заранее подготовиться к спасению отравленных людей. Врачи не предполагали, что будет использован газ ФЕНТАНИЛ столь мощного действия. Обеспечить московские больницы антидотами и инструкциями по лечению фентаниловых отравлений заранее не решились, так как боялись, что информация попадет к бараевской банде. Вместе с тем имелась реальная возможность развернуть поблизости полевые госпиталя МВД, ФСБ и МО, в которых наверняка были уже специалисты, подготовленные к таким мероприятиям с опытом боевых действий. К тому же в плане секретности все военные госпиталя оперативно обслуживаются контрразведкой и вероятность утечки такой информации была бы минимальной. Оказание медицинской помощи заложникам следует рассматривать, как неотъемлемую часть освободительной операции, за которую должен отвечать квалифицированный специалист в области отравляющих веществ, предпочтительнее военный врач-токсиколог. С его участием оперативному штабу целесообразно позаботиться о тайном создании необходимого запаса лекарств и подготовке соответствующих специалистов. После начала операции "секретность" снижается и медперсонал, получив квалифицированный инструктаж, готовится к массовой инкубации.

Во-вторых, бойцы спецназа имеют достаточную подготовку, однако они должны быть заранее проинструктированы о способах эвакуации парализованных людей. Кроме того, такой инструктаж должны получить перед началом операции все эвакуаторы. Тогда не будет с их стороны фактов, когда усаживают в автобусы и троллейбусы людей, которые почти не дышат, или переносят их на плече с откинутой головой, когда западает язык от подавленной газом мускулатуры.

11. Проводимые исследования психологов, работавших со спецслужбами, показали, что все заложники нуждаются в мощной психологической поддержке, особенно после длительно пребывания в плену. Многие испытывают муки совести от того, например, что во время пребывания в плену молили власти о выполнении требований террористов. Другие "казнят" себя за то, что для их освобождения погиб офицер спецназа.

Качественная работа психологов поможет вернуть бывшему заложнику чувство реальности и уверенность в себе.

Учитывая международный характер современного терроризма, не будет преувеличением сказать, что наступило время для кропотливой работы и взаимодействия спецслужб всех государств по целенаправленному изучению террорсреды, накоплению информации и обмену электронной базой данных.

**Безопасность каждого гражданина должна быть высшей ценностью для государства и его спецслужб.**

***Контрольные вопросы и задания***

1. *Раскройте понятие и суть терроризма, расскажите об истории его зарождения.*
2. *Характер и специфика терроризма в странах СНГ.*
3. *Какие бывают террористические акты, их виды и классификация ?*
4. *Раскройте психологическую структуру террористической деятельности.*
5. *Расскажите об основных группах мотивов террористов и психологических моделях их личности.*
6. *Какие вы знаете международные террористические организации. Их сущность и идеология?*
7. *Расскажите о правилах поведения граждан при захвате их в заложники террористами.*

***Литература***

1. *Витюк В. В., Эфиров С. А.* "Левый" терроризм на Западе. — М., 1986.
2. *Грачев А.* Политический тероризм: корни проблемы. — М., 1982.
3. *Жаринов К. В.* Терроризм и террористы: Ист. Справочник. — Мн.: Харвест, 1999. —606 с.
4. *Замойский Л. П.* Тайные пружины международного терроризма. — М., 1982.
5. *Ковалев Э. В., Малышев В. В.* За кулисами террора. — М., 1985.
6. *Ковалев Э. В., Малышев В. В.* Террор: вдохновители и *исполнители.* — М., 1984.
7. *Ліпкан В. А.* Безпекознавство: Навч. посібник. — К.: Вид-во Європейського університету, 2003. —208 с.
8. *Ліпкан В. А.* Тероризм і національна безпека України. - К.: Знання, 2000. - 184 с.
9. *Де Лутис Д.* История итальянских секретных спецслужб. -М., 1989.

10. *Моджорян Л. А.* Терроризм: правда и вымысел. — М.,
1986.

1. *Черницкий А. М.* Как спасти заложника или 25 знаменитых освобождений. — М.: ОЛМА —ПРЕСС Образование, 2003. -381с.
2. Психология террористов и серийных убийц: Хрестоматия. — Мн.: Харвест, 2004. —40 0 с. (Библиотека практической психологии).