**Поведение в экстремальных условиях**

Несчастье приходит к людям нежданно-негаданно, внезапно: пожар, ураган, наводнение, взрыв на предприятии, заражение территории радиоактивными веществами, разлив и испарение различных ядов, дорожно-транспортные аварии, а также другие катастрофы и стихийные бедствия. В результате подобных чрезвычайных ситуаций люди могут получить тяжелые травмы, острые отравления, ожоги.

Конечно, на помощь помчатся пожарные, машины скорой медицинской помощи и вслед за ними профессионалы-спасатели. Но это будет потом. А пока многие пострадавшие, в особенности с артериальным кровотечением, остановкой дыхания, в горящей одежде нуждаются в сиюминутной помощи. И если безотлагательно не остановить кровотечение, не устранить удушье, не восстановить дыхание и работу сердца, не потушить одежду, пострадавший может погибнуть, так и не дождавшись прибытия бригады экстренной медицинской помощи, какой бы в идеале скорой она ни оказалась.

В таких обстоятельствах, когда вопрос жизни и смерти решается в буквальном смысле – секундами, минутами, на помощь должны прийти МЫ– именно те, кто оказался рядом, живой, здоровый, может быть даже легко пострадавший, но не утративший способности мыслить и действовать. Успех будет сопутствовать лишь тому, кто знает, как оказать первую помощь пострадавшему, кто владеет соответствующими практическими навыками, у кого подручные средства мгновенно превращаются в необходимые медицинские: галстук или носовой платок становятся закруткой для остановки артериального кровотечения, женская косынка для наложения повязки на рану, валяющаяся рядом палка или зонтик заменяет шину для обездвиживания руки или ноги при переломах костей конечности.

Горько и обидно бывает медикам, когда они чувствуют свое бессилие перед болезнью, но еще тяжелее осознание факта, что человека можно было бы спасти, получи он своевременную необходимую помощь. Но как часто, увы, тот, кто находится рядом с пострадавшим, теряется и не знает, что делать, как помочь.

Набран номер телефона спасения – «112». Машина с красным крестом выехала по вызову. Сколько она будет в пути? Пять, десять, пятнадцать минут – тех самых роковых минут, когда пострадавший нуждается в незамедлительных и самых элементарных медицинских манипуляциях, доступных каждому взрослому человеку и помогающих спасти пострадавшего в необычных, экстремальных ситуациях до прибытия «скорой помощи».

Для спасения жизни пострадавших при авариях и катастрофах чрезвычайно важное значение имеет своевременное оказание медицинской помощи. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 20% среди погибших в результате несчастных случаев в мирное время могли быть спасены, если бы медицинская помощь была им оказана на месте происшествия.

Нередко причиной гибели и поражения людей в чрезвычайных ситуациях является их неумение защищаться, неумение вести себя адекватно.

**Что значит: научить людей вести себя адекватно в чрезвычайных ситуациях?**

Это значит – усвоить определенный алгоритм поведения в непредвиденных различных обстоятельствах, если хотите, выработать безусловный поведенческий рефлекс. Например, группа туристов поднимается на крутую гору. Вдруг кто-то крикнул: «Камень!» Что делает опытный турист? Он мгновенно прижимается всем корпусом к скале. А неопытный? Начинает заглядывать вверх, выискивая, откуда исходит угроза. Еще пример: пожарные после ликвидации пожара в гостинице «Ленинградская» вскрыли на 12-м этаже две смежные комнаты: в одной жили русские – все они погибли, задохнувшись дымом, в другой – японцы, все они остались живы, так как, потеряв надежду пробиться вниз или спастись через окно, закрылись, законопатили двери и окна, обернулись мокрыми простынями и одеялами и дышали через мокрые полотенца. И еще: анализ травм при разрушении зданий, обвалах показал, что 55% людей получают травмы от неправильного поведения в результате страха и паники, из-за того, что их не научили адекватному реагированию на чрезвычайные ситуации.

Описаны случаи, когда обезумевшие родители выбрасывали детей из окон многоэтажных зданий, выпрыгивали вслед за ними и разбивались, хотя оставались другие пути отступления от огненной стихии.

В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью, Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности.

Каждый человек должен быть готов к возникновению аварийной ситуации. Желательно заранее составить план действий на случай аварии, особенно тем, кто связан на работе с потенциально опасным производством или проживает в районах, угрожаемых различными стихийными бедствиями.

Физическая и психологическая готовность к встрече с чрезвычайной ситуацией для человека более значима, чем государственные меры. Быть готовым самому часто означает спасти свою жизнь. Предвидеть, что может случиться во время урагана, пожара или обвала значит намного повысить шансы уцелеть. Если человек умеет распознавать источники опасности и быть всегда начеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет застигнут врасплох. Неосторожный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основы выживания в экстремальных ситуациях – прочные знания защиты, поведения, первой медицинской помощи.

Каждому человеку необходимо владеть некоторыми практическими приемами при оказании первой помощи: например, как правильно перенести пострадавшего, как его уложить, как снять защитный шлем, одежду, обувь, наложить жгут, повязку... Только на первый взгляд кажется, что все это очень просто. Но зачастую на практике получается так, что неправильно оказанная первая помощь хуже, если бы ее вовсе не оказывали. Например, при переломе позвоночника неправильные манипуляции с пострадавшим могут привести к последующему полному параличу.

Отсутствие необходимых знаний не могут подменить ни энтузиазм, ни физическая выносливость, ни наличие запасов продуктов и аварийного снаряжения. Коробок спичек не спасет от замерзания, если человек не знает, как правильно развести костер под дождем.

Противогаз не защитит от ядовитых веществ, если не уметь им воспользоваться. Риск попадания в лавину возрастает многократно, если не знать правил преодоления лавиноопасных участков. Немало людей, оказавшись «один на один» с природой, гибло от голода в лесу, кишащем дичью, замерзало насмерть, имея под руками спички и топливо для костра, умирало от жажды в трех шагах от водоисточника, становилось жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь.

Необходимо знать об опасных заблуждениях, которые укоренились в качестве «народных» средств при оказании первой помощи. Например, закапывание пострадавших в землю при поражении молнией, наложение жгута при укусе змеи, применение молока как противоядия при любых отравлениях, отваривание грибов для нейтрализации всех ядов...

Зачастую человек, считающий, что с ним ничего никогда не случится, в трудной ситуации вынужден на собственном опыте, методом проб и ошибок приходить к тому, что давно известно специалистам и подготовленным людям.

Существует большое количество приемов и способов для того, чтобы обезопасить себя в экстремальных условиях. Они просты и общедоступны и если им следовать, то шансы на спасение жизни в чрезвычайных ситуациях намного возрастут.

Необходимо «проигрывать» для себя и некоторые ситуационные задачи, возникающие в чрезвычайных ситуациях, заранее находить целесообразное решение. Например, вы возвращаетесь домой после работы, а дверь в квартиру открыта. О чем вы подумаете? Как поступите? Позвоните ли сразу в милицию? Вариантов много. Но для себя – надо выбрать наиболее реальный и безопасный.

Знающий человек, предвидящий потенциальные опасности катастроф, умеющий защититься и оказать первую медицинскую помощь всегда менее уязвим, нежели тот, кто полагается лишь на судьбу и везение в жизни.

Правила безопасности жизни – это предвидеть опасность, по возможности избегать ее и при необходимости – действовать.

Итак: без паники! Будьте готовы защитить себя сами!