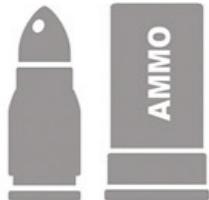




| СЕРГЕЙ ПЕРЕХОДОВ

полевой хирург, д.м.н.,
заслуженный врач РФ



| КИРИЛЛ ЖЕСТКОВ

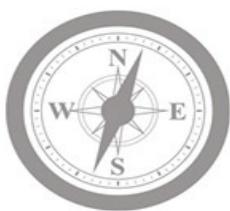
хирург, д.м.н.



БЕЗОПАСНАЯ
ЭВАКУАЦИЯ



СПАСТИ



УКРЫТИЯ И
ТРЕВОЖНЫЙ
ЧЕМОДАНЧИК

СЕБЯ И



БЛИЗКИХ



ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ

ПЕРВАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ



ЭТА КНИГА
СПАСЕТ ВАШУ
ЖИЗНЬ



Сергей Переходов, Кирилл Жестков
Спасти себя и близких. Правила
выживания в экстремальных условиях

© Переходов С.Н., Жестков К.Г., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Вступление

Хотелось бы верить, что эти советы никогда никому из нас не пригодятся. Но в сложившейся ситуации, когда мы ежедневно слышим по телевизору и радио угрозы военного характера в адрес различных стран, разумно изучить правила выживания. Лучше знать, чем не знать.

Никто не будет обучать мирных граждан, как себя вести во время военных действий, так как чаще всего они развиваются внезапно. Подготовиться к экстремным ситуациям заранее практически невозможно. Но при чрезвычайных обстоятельствах нужно уметь трезво оценить ситуацию. А этому обычно мешают страх и отчаяние. И иногда неверие: вон, в соседнем городе стреляют – и ничего, значит, и с нами ничего не случится. Успокаивая себя таким образом, можно потерять драгоценное время.

Запомним главное – спасение заключается в прагматичном подходе и умении анализировать информацию. Сравнивайте данные из разных источников, но помните, что война не ограничивается только физическими проявлениями. Внимательно анализируйте все, что говорят, и, главное, больше всего доверяйте своим глазам, чем чувствам и эмоциям.

Если наступление уже началось, надо оценить возможности выжить на территории, где вы находитесь, и принять решение либо об укреплении позиций, либо о смене локации, пока еще не поздно.

1. Правила поведения при начале боевых действий

Если ваш город оказался на линии огня, первое, о чем нужно задуматься, это о возможности покинуть его, особенно в холодное время года. Как только будет выведена из строя инфраструктура – отопление, канализация, электричество, даже в неразрушенном доме выжить уже не удастся. Выбираться нужно пешком, потому что любой транспорт на 100 % будет обстрелян. Если населенный пункт взят в кольцо, идею о том, чтобы проскочить незаметно, следует отбросить. Каждое непонятное движение во время боев – это автоматная очередь без предупреждения.

На рюкзак или спину нужно повесить белую простыню – знак того, что идет сугубо гражданский житель. Передвигаться надо спокойно и, желательно, молча.

Продвигайтесь к ближайшему КПП или посту.

Находясь в зоне военных действий, человек начинает метаться: где проще выжить – в селе или в городе? Смотря что вы планируете делать. Пересидеть в тепле и не умереть с голоду, безусловно, проще в селе. Зимой, когда в городе отключат отопление, уже через сутки квартира станет невыносимо холодной. То же касается и водных ресурсов. Однако при штурме или обстреле больше шансов выжить в городе – тут есть закрытые пространства, где можно спрятаться.

Белая простыня на рюкзаке – «индикатор» мирного жителя.

Очень важно объединиться с близкими. Это надежная опора, от которой зависит ваше выживание. Но предсказать поведение человека в экстремальной ситуации невозможно. Одно дело – военные действия по телевизору, а другое – в реальности.

Резервы организма: правило трех

Как и в любой другой серьезной ситуации, при обстреле территории наш организм включает программу для выживания – самосохранение. Для всех живых организмов боль и страх являются неотъемлемыми частями этого механизма. Боль заставляет избегать опасных ситуаций, защищать поврежденную часть тела, пока она заживает, и не испытывать подобные переживания в будущем. В большинстве случаев боль проходит быстро, как только раздражитель устранен и тело исцелено, но иногда она сохраняется, несмотря на выздоровление. А страх требует от организма искать спасения и может вызвать выброс адреналина, который приводит к увеличению силы и обострению чувств, таких как слух, обоняние и зрение. Именно поэтому в некоторых случаях позвоночник, например, может выдержать нагрузку в 10 тонн. Мозг в спокойное и мирное время функционирует лишь на 5 % своих возможностей, а в ситуации стресса использует куда больше резервных ресурсов. Подтверждений тому множество. Например, советский сержант Петр Голубев за 9 часов смог проплыть в ледяной воде 20 км и успешно выполнил боевое задание во время Великой Отечественной войны.

Так каковы же скрытые резервы организма? Ученые предлагают ориентироваться на «правило трех»: **в среднем человек способен пробыть три недели без питания, три дня без жидкости, три часа без укрытия в суровых климатических условиях и три минуты без воздуха**. Но это лишь общие положения, поскольку физиологические возможности у каждого свои. К тому же всегда есть различные нюансы и исключения. К примеру, в теплых условиях продержаться можно гораздо дольше, чем в холодных, а в воде, – когда она прохладная, а не горячая.

Длительность жизни человека в экстремальных условиях зависит от разных причин: от состояния здоровья, возраста и объема жира в теле. Ученые утверждают, что люди среднего возраста способны голодать от 7 до 12 недель. Есть и официально подтвержденный случай, когда человек выжил после 25 недель без питания.

Правила военного времени

Но вернемся к нашим военным условиям. Как только начались военные действия, забудьте про свою собственность – недвижимость, автомобиль, антикварную мебель. Вам прежде всего нужны документы, медикаменты, теплая одежда в суровую погоду, а также еда и вода. Ради всего остального умирать точно не стоит.

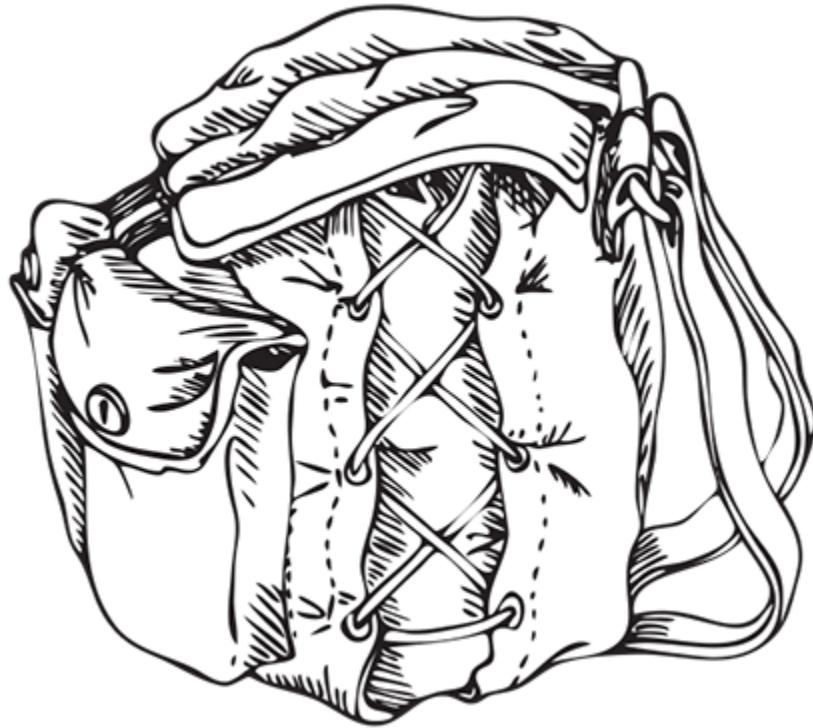
Если в вашу квартиру вваливаются вооруженные люди и говорят, что у них тут будет пулеметный расчет, говорите – хорошо! И спокойно уходите. Будете спорить или кричать – все может закончиться для вас трагически, потому что поведение нападающих непредсказуемо.

В момент начала боевых действий могут изымать транспорт. Пытаясь покинуть город, соберите два рюкзака – большой, где лежит запас еды и воды на два дня, а также маленькую сумочку с запасом на 1 день. Рюкзак могут отобрать, а сумочку оставят.

Держитесь подальше от объектов инфраструктуры – фабрик, складов, телецентров, универмагов. Рядом с больницами тоже находится не стоит. Туда обычно постоянно подвозят раненых. При этом конфликтные стороны будут пытаться отвоевать себе это место, что может быть небезопасно для вас.

Не шутите с военными. Люди они разные и с разными особенностями характера. В условиях войны проще убить незнакомого спорящего человека, чем разбираться – кто вы и зачем куда-то идете... Поэтому на все приказы людей с оружием отвечайте согласием. Просят что-то отдать – отдайте.

Повнимательнее будьте с друзьями и приятелями. Неизвестно, как человека меняет война. Да и вы уже не тот, что раньше. Многое из человеческого характера – плохое и хорошее – война безжалостно перетасует.



Выжить во время военных действий в изоляции невозможно. Общаться нужно и важно, но постарайтесь прежде понять, что стоит за этим общением. Дай бог, чтоб человек пришел к вам с добрыми намерениями. Ведь может случиться, что, открыв дверь, вы получите пулю в лоб.

Чаще, чем паника и страх, встречается апатия – это первый шаг к смерти. Когда погружаешься в воображаемый мир, в прошлое, перестаешь адекватно реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Как говорили когда-то в ГУЛАГе, «плывешь». Апатия так же опасна, как и страх. В этом состоянии и допускают роковые ошибки. Именно поэтому в перерывах между активными боевыми действиями необходимо, как это ни парадоксально, возвращаться к рутинным занятиям – они спасают.

2. Куда бежать при обстреле, где прятаться?

В боевых действиях 95 % ранений и гибели происходит от осколков, а потому от умения вести себя при обстрелах зависит очень многое.

На открытом месте нужно лечь на землю и ползти к ближайшему укрытию.

- Ползти следует, прижимаясь к земле, поочередно отталкиваясь ногами и подтягиваясь на руках.
- Необходимо осматриваться вокруг, не поднимая головы, чтобы не выползти прямо к стреляющим.
- Найдя укрытие, стоит убедиться, что рядом нет больших окон и витрин, осколки стекла могут стать причиной серьезных травм.

Следует держаться подальше от любых зданий, которые могут обрушиться. Современные панельные дома складываются с перекрытиями, заваливая тех, кто находится в подвалах. У стен домов также может быть опасно, ведь осколки, куски бетона, стекло и прочие предметы способны смертельно ранить. Не стоит прятаться между ящиками или контейнерами: они могут загореться. Из машины также лучше выйти, так как она легко прошивается осколками и может загореться. А еще нельзя прыгать в воду, так как можно получить довольно сильный гидроудар даже при взрыве на большом расстоянии, что приводит к контузии.

Бегущий человек – легкая мишень. Во время обстрела перемещаться можно только ползком. Выходить из укрытия следует не раньше чем через пять минут после последнего выстрела. Где бы вы ни лежали, на линии огня или за укрытием, нужно зафиксировать свое положение в максимально безопасной позе. Рекомендуется прикрыть руками важные артерии. Лучше всего принять позу эмбриона, согнуть в локтях руки, прижав их к корпусу, а ладонями прикрыть шею.

Не высывайтесь из окон! Если вы находитесь в помещении, уйдите подальше от окон, например в ванную или коридор.



Не пользуйтесь видеотехникой! Блик объектива могут принять за снайперский прицел.

Если в помещение, где вы находитесь, ворвались вооруженные люди, не препятствуйте им. Постарайтесь как можно быстрее покинуть дом и найти укрытие.

Цель боевых действий – уничтожить важные объекты и инфраструктуру. Во время боевых действий не стоит находиться вблизи военных баз, аэродромов, автодорог, мостов, портов, крупных железнодорожных магистралей, промышленных объектов, административных структур и любых других мест.

Опасности от взрыва – это осколки и обломки. Любой предмет, попавший в радиус взрыва, может нанести серьезную травму.

Взрывная волна вызывает контузии. При бомбардировке важно не только избежать прямого поражения, но и сохранить зрение, слух, возможность двигаться и соображать. Именно поэтому рекомендуется пережидать бомбардировку, плотно закрыв уши руками и приоткрыв рот для регулирования давления.

Возгорания возникают после ударов и могут вызвать гибель тех, кто спасся от взрыва. При выборе укрытия нужно избегать пожароопасных и взрывоопасных объектов, техники, автомобилей.

В вертикальном положении человек наиболее уязвим. Если взрыв неожиданно раздался рядом, нужно упасть на землю и закрыть голову руками.

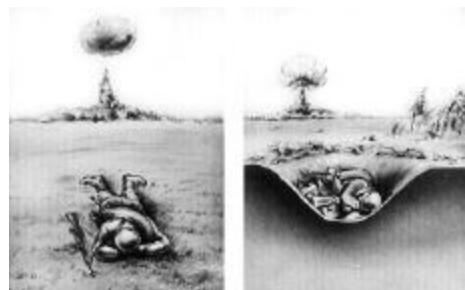
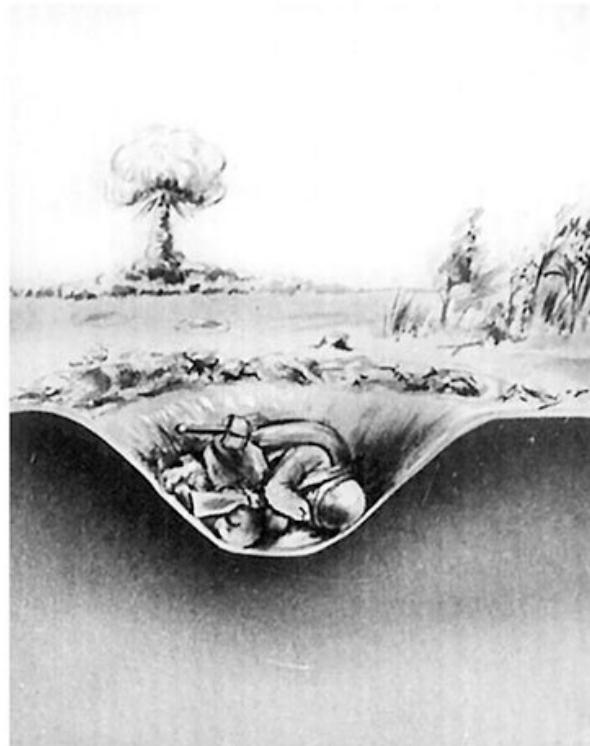
Идеальное укрытие

Ищите укрытие. Лучшие из них – всё, что ниже уровня земли: канава, яма, погреб. Не покидайте его, пока бомбардировка не прекратится. Если выемки нет, подойдет любой выступ, бетонное заграждение, насыпь.

Для того чтобы хорошо укрыться, нужно использовать невысокие капитальные дома, а еще лучше – подвалы не панельных домов. Современные многоэтажные здания и конструкции из стекла и бетона не только не смогут защитить от осколков, но и сами представляют опасность.

Бомбардировка артиллерией может быть долгой, но этому виду обстрела свойственна постоянная корректировка огня, поэтому работает правило «снаряд не попадает в одну воронку дважды». Воронки – отличное укрытие.

Авиаудары отличаются небольшой продолжительностью, но большой мощностью и высокой точностью. Важно сориентироваться: понять, что именно является целью налета, и действовать исходя из этого.



Артиллерийский обстрел ведется обычно 20 минут, минометный обстрел – 5–20 минут, авианалет – еще меньше. Не спешите выходить из укрытия раньше времени. Иногда противник ждет 5–10 минут, и если солдаты вышли из укрытия, начинает обстреливать опять. Оказывать медицинскую помощь другим следует после конца обстрела, ведь иначе помощь понадобится вам.

3. Как вести себя при ядерном взрыве

При тревоге включаются электросирены и три минуты подают завывающий сигнал. Одновременно по радио, ТВ и всем доступным каналам связи в течение двух-трех минут передается сигнал гражданской обороны: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!» – и дальше обращение о порядке действий. Общественный транспорт останавливается, эскалаторы в метро работают только на спуск.

Ядерное оружие – самое мощное по своим поражающим свойствам. В зависимости от характера целей могут применяться высотные, воздушные, наземные, подземные, надводные и подводные ядерные взрывы.

Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- ударная волна;
- световое излучение;
- проникающая радиация;
- радиоактивное заражение.

Ударная волна – мощный поражающий фактор ядерного взрыва. Она вызывает различные по характеру и тяжести поражения тканей и систем органов у людей и животных, разрушает здания, сооружения. С удалением от центра (эпицентра) взрыва ее разрушительная сила ослабевает.



Расстояние в 20 км взрывная волна покрывает за 38 секунд. При взрыве заряда мощностью 5 мегатонн все здания в радиусе 10 км будут разрушены. А вот сооружения, находящиеся на расстоянии 30 км, можно использовать для временного пристанища.

Выживание будет зависеть от скорости бегства. Каждый лишний килограмм ноши помешает, поэтому взять нужно только необходимое.

Когда ядерный заряд подорван у земли или на ней, опасность радиоактивных осадков огромна. Одним взрывом создается кратер диаметром до 1,8 км и глубиной до 30 м в зависимости от мощности ядерного заряда. Миллионы тонн измельченной земли и камня втягиваются в огненный шар и становятся радиоактивными. Часть более тяжелых частиц оседает вокруг эпицентра. Остальные возносятся в виде грибообразного облака.

Эти вещества, отныне радиоактивные, переносятся ветром, пока не осядут на землю. Это и называется радиоактивными осадками. Иногда вы можете их обнаружить, иногда нет.

Исходящую же от них радиацию не видно. Радиоактивные осадки сходят с неба, как газ, пропитывая всё вокруг, при этом мелкий и

крупный зараженный песок переносится ветром. Так как направление ветра различно на разных высотах, невозможно определить, где именно радиоактивные осадки завершат свой путь.

Осадки после взрыва 5-мегатонной бомбы окажут значительное воздействие на область порядка 23 км. Если не было предпринято ничего для защиты в период высокой радиоактивности, находиться в этой области смертельно опасно.

Световое излучение представляет собой поток лучистой энергии, исходящий из светящейся области ядерного взрыва, и включает видимые, ультрафиолетовые и инфракрасные лучи. Оно вызывает ожоги кожи и поражение глаз у незащищенных людей и животных, массовые пожары.

От воздействия светового излучения защищают убежища и укрытия, а также полностью или частично – предметы из негорючих материалов, складки местности, то есть неровный рельеф.

Проникающая радиация – это поток гамма-лучей и нейтронов, испускаемых в окружающую среду из зоны ядерного взрыва в течение нескольких секунд. У людей и животных проникающая радиация вызывает лучевую болезнь различной степени тяжести.

Радиоактивное заражение является результатом выпадения радиоактивных веществ из облака ядерного взрыва (радиоактивный след). Оно может быть умеренным, сильным и опасным. Радиоактивное заражение, как и проникающая радиация, вызывает лучевую болезнь.

Если вы услышали **предупреждение гражданской обороны – а оно на 5–10 минут опередит ядерные взрывы**, – необходимо срочно добраться до убежища. При этом важно заранее узнать, где оно находится. Половина энергии атомного взрыва уходит в ударную волну. **Большинство жилых домов в радиусе 5 км от взрыва обрушатся хотя бы частично. Обломки дома – главная опасность в таком варианте.** Из 340 тыс. жителей Хиросимы от взрыва погибло менее 80 тыс., хотя домов было уничтожено почти 70 %. Причина этого проста: традиционные японские дома с легким деревянным каркасом и бумажными стенами были далеко не так опасны, как современные бетонные городские постройки.



Если на ваших глазах произошел ядерный взрыв и рядом нет никаких прочных укрытий, то правила безопасности жизнедеятельности говорят нам быстро занять положение лежа животом вниз, причем обязательно ногами к взрыву!

Почему ложиться нужно ногами к взрыву?

1. Таким образом вы обращаетесь в сторону, противоположную взрыву, а значит, оберегаете собственные органы зрения от светового излучения.
2. Предметы, поднятые в воздух взрывной волной, могут задеть вас ненароком, отчего гораздо лучше повернуться в сторону опасности ногами, нежели головой.

Если вы в автомобиле

Если в момент событий вы оказались в машине, остановитесь, поставьте ее на ручник, стараясь не подниматься выше линии ветрового стекла. Кстати, не забудьте закрыть окна автомобиля.

Если вы в здании

В квартире или офисе укройтесь под ближайшим столом ниже линии окна, а в крайнем случае повалите его так, чтобы от ожогов защищала столешница. На незащищенной поверхности кожи излучение W88 способно вызывать сплошные ожоги третьей степени на расстоянии до 8,76 км от эпицентра. Это самый дальний поражающий фактор атомного оружия при воздушном взрыве, а еще и самый коварный: быстрая гибель нервных клеток притупляет ощущение боли. Не заметив поражения, можно коснуться обожженной части и дополнительно ее повредить.

Убежища

Защитой от радиоактивного заражения служат убежища, противорадиационные укрытия, а от попадания радиоактивных веществ на поверхность тела и внутрь организма, кроме того, и средства индивидуальной защиты.

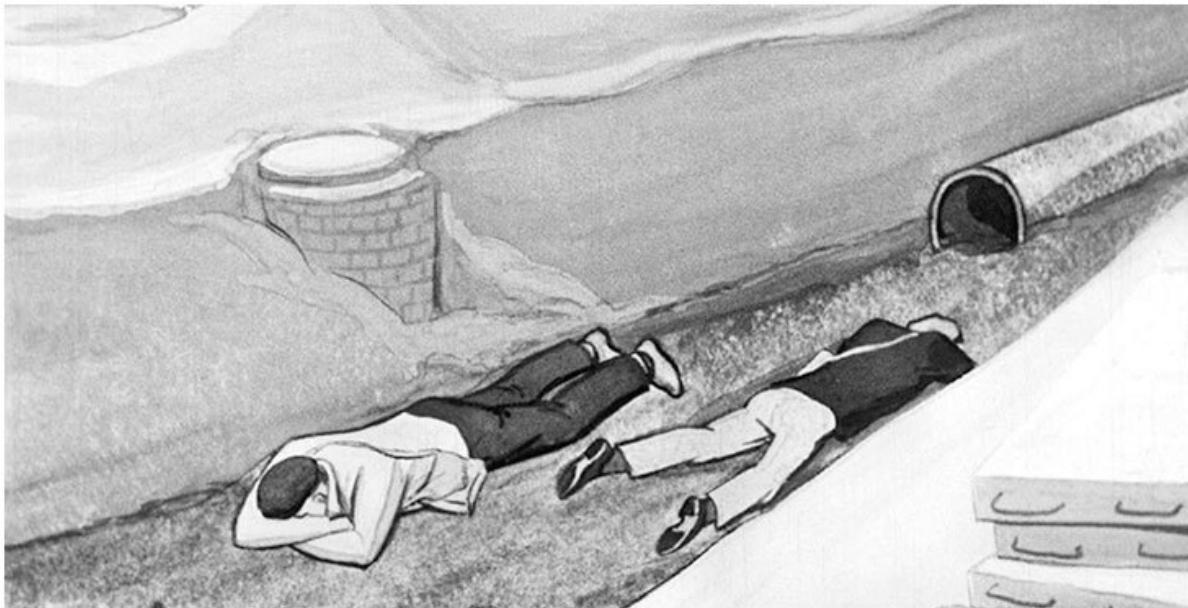
На территориях с плотной застройкой не всегда найдется достаточно места для строительства защитных сооружений. Поэтому **можно приспособливать под укрытия подвалы, тоннели и другие заглубленные помещения.**

Если вы сейчас готовите помещение для использования как возможное укрытие в будущем, при оборудовании подвала прежде всего нужно с помощью стоек и прогонов усилить перекрытие, чтобы оно смогло выдержать нагрузку от обломков здания в случае его разрушения. Важным моментом является оборудование аварийного выхода из здания. Он может представлять из себя перекрытую траншею с выходом на поверхность.

Находясь в подвале или укрытии, необходимо заделать проемы в наружных и внутренних стенах, оставив только входы и отверстия для вентиляции.

Хорошую защиту могут обеспечить узкие, глубокие и извилистые овраги, карьеры и особенно подземные выработки. Возвышенности с крутыми скатами, насыпи, котлованы, низкие каменные ограды и

другие укрытия подобного типа также являются хорошей защитой от воздействия поражающих факторов ядерного взрыва.



Если в момент ядерного взрыва вы окажетесь вне убежища или укрытия, необходимо быстро лечь на землю лицом вниз, используя для защиты низкие каменные ограды, канавы, кюветы, ямы, пни, насыпи шоссейных и железных дорог, лесонасаждения. Нельзя укрываться у стен зданий и сооружений ввиду их возможного обрушения.

Максимальное количество радиации (до 80 %) выпадает в виде осадков в первые сутки после взрыва. Но **убежище, если оно оказалось надежным, покидать лучше не раньше чем через неделю.**

В городе укрытиями могут быть:

- метрополитен;
- подвалы зданий, подземные гаражи;
- подземные переходы и автомобильные тоннели;
- фундаменты новостроек;
- тоннели подземных трасс электроснабжения, связи и других коммуникаций;
- канализационные колодцы, подземные туалеты;

- трубы водостока под дорогой.

Метрополитен или общественное бомбоубежище ни в коем случае нельзя покидать до получения указания.

Для повышения герметичности помещения заделайте все трещины в дверях и дверных коробках, зашпаклюйте щели в оконных рамках и проемах, закройте отдушины, дымоходы и другие отверстия. При этом целесообразно использовать обычный или бумажный скотч. Щели в местах прилегания двери к дверной коробке можно заделать прокладками из резины, поролона или другого подобного материала.

Герметизированное помещение, в котором нет специальных устройств для очистки воздуха, необходимо проветривать. Для этого придется открывать занавешенную тканью дверь или форточку.

Такая подготовка квартиры (дома) необходима потому, что в случае радиоактивного заражения местности нельзя покидать помещение до получения соответствующего указания гражданской обороны.

Житель Хиросимы Изо Мумра выжил в подвале, находясь в 170 м от эпицентра взрыва. Подвал спас его и от радиации: Мумра хотя и переболел лучевой болезнью, прожил еще много десятилетий и умер уже в преклонном возрасте. При этом от лучевой болезни погибали люди, оставшиеся на поверхности на куда большем отдалении от взрыва.

Важно понимать, что вход в подвал может завалить, и вам придется дожидаться помощи несколько дней. Держите наготове воду и еду, закройте окна и щели, чтобы внутрь проникло меньше радиоактивной пыли.

Ядерный взрыв очень опасен и интенсивностью свечения, поэтому не высовывайтесь из укрытия, иначе ослепнете. При вспышке следует закрыть глаза – так можно защитить их от поражения световым излучением. Во избежание ожогов открытые участки тела нужно прикрыть какой-либо тканью.

Когда пройдет ударная волна, необходимо встать и надеть средства индивидуальной защиты. Если их нет, следует закрыть рот и нос любой повязкой (платком, шарфом и т. п.) и стряхнуть пыль с одежды.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) Они предназначены для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных и отравляющих веществ и бактериальных средств. СИЗ делятся на средства защиты органов дыхания и средства защиты

кожи. К ним относятся также индивидуальный противохимический пакет и индивидуальная аптечка.

К средствам защиты органов дыхания относятся противогазы и респираторы, а также простейшие средства – противопыльная тканевая маска и ватно-марлевая повязка. Их можно изготовить самостоятельно.

Противогаз надежно защищает органы дыхания, глаза и лицо от радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств. Для детей от полутора лет и старше имеются специальные противогазы.

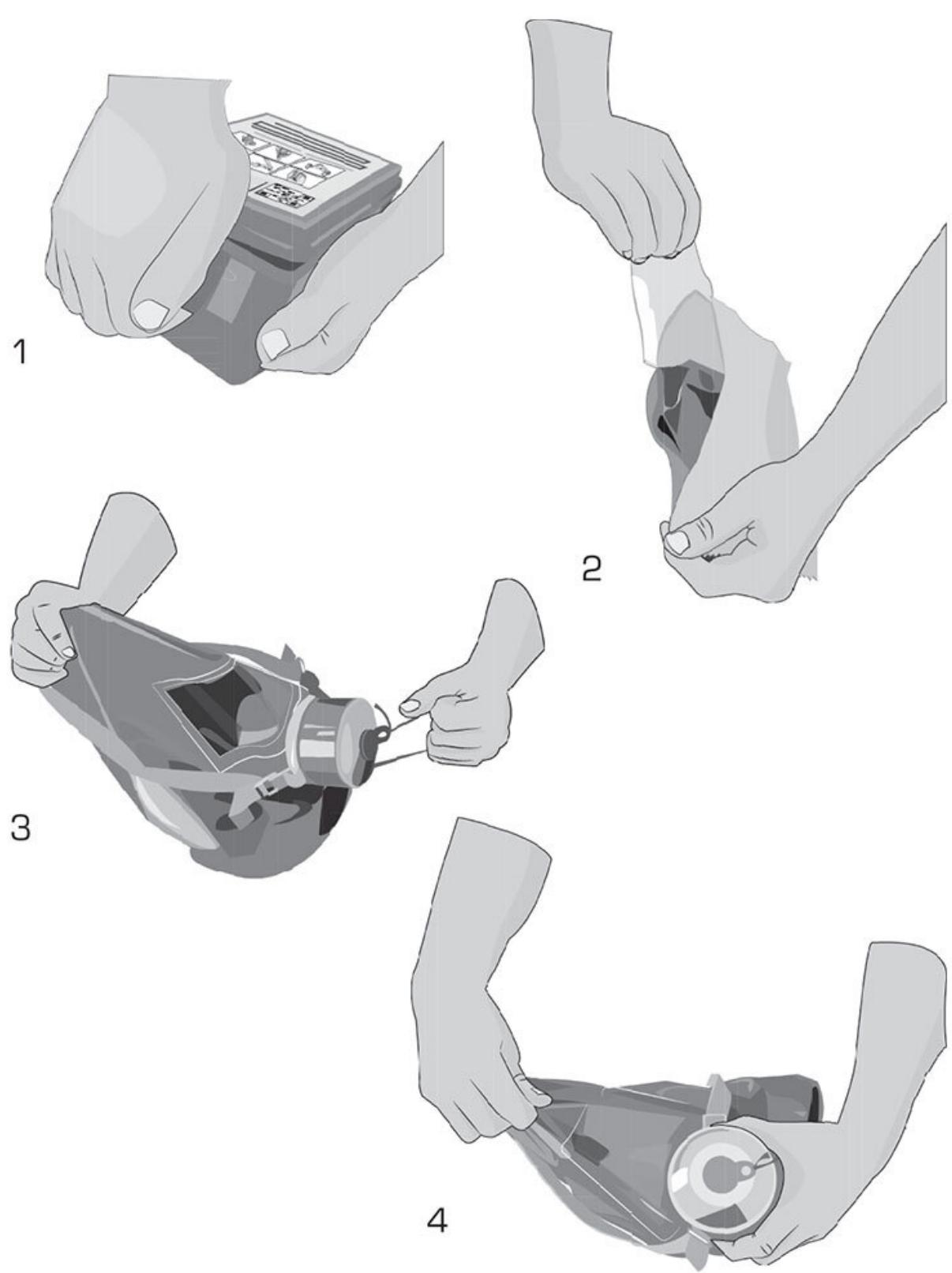
Противогаз необходимо тщательно подобрать по размеру лицевой части (обозначен цифрой на подбородочной части шлема-маски или маски) и хорошо подогнать. Носят его в зависимости от обстановки в одном из трех положений: походном, наготове и боевом.

Обращаться с противогазом следует осторожно. Необходимо оберегать его от ударов и не хранить рядом с нагревательными приборами, следить, чтобы не засорялся клапан выдоха. Зимой в сильные морозы шлем-маску (маску) рекомендуется держать под пальто на груди, а при надетом противогазе – периодически обогревать руками клапанную коробку.





Что делать, если у вас нет противогаза





5



6

Респираторы применяют для защиты органов дыхания от радиоактивной, производственной и обычной пыли. Они могут быть использованы для защиты органов дыхания в очаге бактериологического поражения, когда распыляются патогенные аэрозоли. Для детей от 7 до 17 лет используется детский респиратор, отличающийся от взрослого размером.

Следует оберегать респиратор от механических повреждений, увлажнения, воздействия масла и органических растворителей.

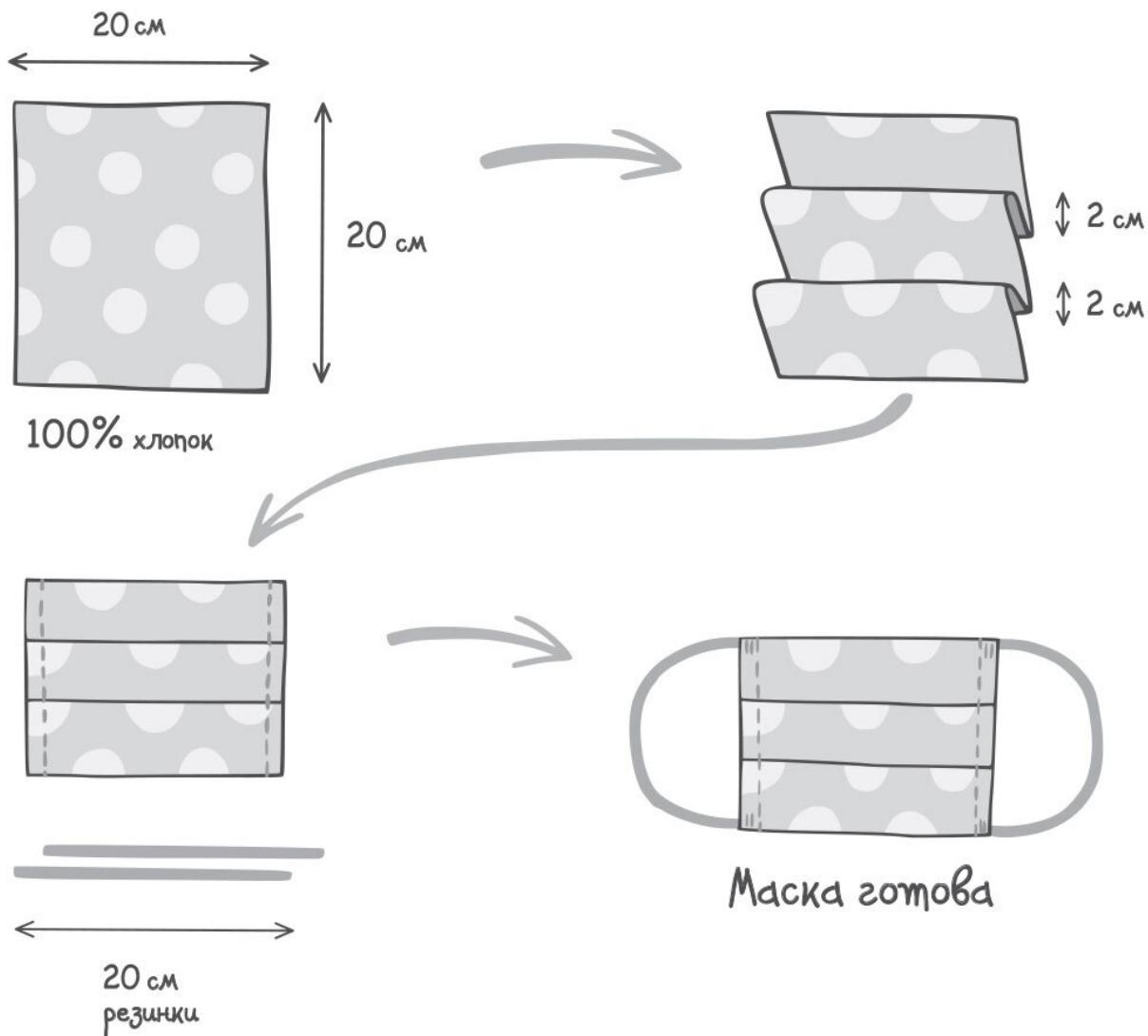
Противопыльная тканевая маска состоит из корпуса и крепления. Корпус делают из четырех-пяти слоев ткани. Для верхнего слоя пригодны бязь, штапельное полотно, миткаль, трикотаж; для внутренних слоев – фланель, бумазея, хлопчатобумажная или шерстяная ткань с начесом (материал для нижнего слоя маски, прилегающего к лицу, не должен линять). Ткань может быть не новой, но обязательно чистой и не очень изношенной. Крепление маски изготавливают из одного слоя любой тонкой материи.

Ватно-марлевую повязку можно сделать из куска марли размером 100×50 см. На его середину кладут слой ваты размером 30×20 см и толщиной 1–2 см, марлю с обеих длинных сторон загибают, закрыв вату. Концы марли надрезают так, чтобы образовалось две пары завязок.

Повязку накладывают на рот и нос, нижние концы ее завязывают на затылке за ушами, верхние – на темени. Для защиты глаз используют

противопыльные защитные очки.

Как сделать маску



При отсутствии маски и повязки можно использовать наиболее простые средства: ткань, сложенную в несколько слоев, полотенце, шарф, платок и т. п.

Средства защиты кожи

К подручным средствам защиты кожи относятся в первую очередь накидки и плащи из прорезиненной ткани или синтетических пленок.

В качестве средств защиты кожи можно использовать спортивные, рабочие, школьные костюмы (куртки и брюки), ватники и другую одежду. Для защиты рук применяются перчатки и рукавицы, для защиты ног – резиновые сапоги, боты, калоши, валенки с калошами или ботинки из кожи или кожзаменителя.

Для повышения защитных свойств одежды пропитайте ее мыльно-масляной эмульсией на основе минеральных или растительных масел. Для приготовления эмульсии нужно в двух литрах горячей воды растворить 250–300 г измельченного хозяйственного мыла, добавить 0,5 л минерального^[1] или растительного масла, затем раствор нагреть и опустить в него подготовленный комплект одежды. Одежду слегка отожмите и высушите на открытом воздухе.

Правила поведения после взрыва

После взрыва больше всего надо бояться радиационной пыли. Поэтому запоминаем:

1. Дышать нужно только через смоченную водой тряпку.
2. Максимально укутаться и закрыть от контактов с воздухом открытые участки кожи.
3. Есть, пить, курить нельзя, надо потерпеть. Отдыхать только стоя, не ложась на землю и не присаживаясь.
4. Если пойдет дождь, необходимо сразу спрятаться, иначе повисшие в воздухе радиоактивные фракции пропитают вас насеквоздь.

Выходя из зоны наибольшего заражения, необходимо отыскать пункт сбора или медицинское учреждение. Там помогут с дезактивацией и прочими необходимыми процедурами.

Степень радиоактивности осадков ослабляется в течение проходящих после взрыва часов. Это ослабление называется «распад».

- Через семь часов осадки потеряют 90 % той силы, которую они имели через час после взрыва.
- Через два дня потеряют 99 %, через две недели – 99,9 %.

Тем не менее, если с самого начала уровень радиоактивности был высок, оставшиеся 0,1 % представляют серьезную угрозу.

Уровень радиоактивности измеряют с помощью особых приборов. Но, если вы останетесь в убежище в течение нескольких первых дней после взрыва, вы избежите сильного облучения. Оставаться в убежище нужно до тех пор, пока не будет сообщено по радио о падении уровня излучения и о безопасности выхода наружу.

Что еще можно сделать, чтобы спастись от радиации?

1. Выходить на улицу только в респираторе, плаще, резиновых сапогах и перчатках.
2. Исключить купание в реках и озерах, курение, сбор ягод и грибов.
3. Перед входом в помещение обувь и одежду тщательно чистить.
4. Увлажнять территорию возле дома и ежедневно проводить влажную уборку с применением моющих средств.

Что необходимо иметь в аптечке на случай ядерного взрыва?

В случае выброса радиоактивных веществ наиболее летучим и активным является изотоп йода, который быстро поражает щитовидную железу, особенно при недостатке йода в организме человека.

Так как самыми тяжелыми последствиями взрыва являются радиоактивные осадки, специалисты ВОЗ рекомендуют к применению **йодид калия (КІ)**, который блокирует поглощение радиоактивного излучения щитовидной железой. КІ (йодид калия) защищает только щитовидную железу, но не другие части тела.

Таблетка йодида калия в домашней аптечке сможет снизить риск возникновения рака щитовидной железы в случае аварии или ядерного взрыва. Поэтому принять ее необходимо сразу после появления сигнала о ядерной атаке. Поваренная соль и продукты, богатые йодом, не содержат достаточного количества йода, необходимого для предотвращения попадания радиации в щитовидную железу. Не

используйте поваренную соль или продукты питания в качестве замены КІ!

Йодная профилактика направлена на защиту щитовидной железы от негативного воздействия радиоактивных изотопов йода. Самостоятельное потребление йодида калия возможно после того, когда станут известны радиоактивные вещества, высвобожденные ядерным взрывом.

Разовая доза КІ защищает щитовидную железу в течение 24 часов. Для ее защиты, как правило, вполне достаточно одноразовой дозы в установленных размерах.

В аптеках отпускают без рецепта таблетки Йодомарин, Йод Активный, Йодид-Фармак, Йодик. В крайнем случае, при отсутствии таких препаратов, подойдет спиртовой раствор йода 5 %. Необходимо растворить 1 мл (44 капли) в половине стакана молока или воды – для взрослого и половину дозы для ребенка. Прием йода в первые минуты или часы радиоактивного загрязнения поможет уменьшить негативное действие на щитовидную железу, но не другие части тела.

Также в аптечке должны быть:

- Обезболивающие препараты
- Противодиарейные препараты
- Антигистаминные препараты
- Антибиотики
- Бинты
- Жгуты
- Вата
- Марля
- Пластыри
- Перекись
- Зеленка

4. «Тревожный чемоданчик» на случай быстрого отъезда

Если назревает очевидный вооруженный конфликт, представители других стран сообщают о готовности нанести поражение или развязать военные действия, самое время подумать о том, как вы будете эвакуироваться из предполагаемой зоны боевых действий.

«Тревожным чемоданчиком» принято называть базовый набор вещей для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации, будь то землетрясение, наводнение, пожар и т. п. Правильно укомплектованный «тревожный чемоданчик» может обеспечить автономное существование человека в экстремальных ситуациях, когда поблизости нет воды, еды, тепла, крыши над головой.

Минимальное количество запасов, необходимое для автономного пребывания, рассчитывается исходя из времени, за которое чрезвычайные службы смогут отреагировать и вмешаться в ситуацию. Период автономного пребывания в ожидании помощи спасателей зависит от вероятности возникновения природной или техногенной чрезвычайной ситуации в данной местности, а также удаленности от крупных населенных пунктов. Таким образом, в каждом конкретном случае «тревожный чемоданчик» комплектуют в соответствии с местом проживания и индивидуальными особенностями человека.

Как правильно укладывать вещи

Строгих рекомендаций на этот счет нет, но лучше следовать туристическому правилу: легкие предметы и предметы первой необходимости – аптечка, фонарик, нож и т. п. – сверху и в карманах, сменное белье, еда – на дне.

Чтобы защитить содержимое от влаги, используйте вакуумные пакеты с зажимом. Также перед укладкой вещи можно упаковать в обычные полиэтиленовые пакеты, предварительно обмотав скотчем.

Комплект первой необходимости может включать в себя следующие предметы:

- Фонарик.
- Мини-радиоприемник (многие мобильные телефоны с радиоприемником).
- Универсальный нож с набором инструментов.
- Спички (охотничьи) или зажигалка.
- Еда из расчета на сутки (любые калорийные, занимающие немного места, легкие продукты).
- Деньги. Документы (паспорт или его копия).
- Набор средств первой медицинской помощи: индивидуальные перевязочные пакеты, набор бактерицидных пластырей; клей БФ, который используется вместо йода и зеленки, образует на ране защитную пленку; препараты, снижающие болевой синдром (зубная и головная боль, боль при травмах, ожогах, лихорадочное состояние); лекарства, применяемые при аллергии; набор прописанных врачом лекарств, принимаемых периодически или постоянно.

Обязательно сделайте цветные или черно-белые копии всех необходимых документов: паспорта, военного билета или приписного свидетельства, удостоверения, а также документов, устанавливающих право на собственность, и т. д. Если есть возможность, копии лучше заверить нотариально. Желательно, чтобы документы были записаны на электронный носитель и упакованы в водонепроницаемую упаковку.

Выбор «тревожного чемоданчика»

Повторим еще раз, «тревожный чемоданчик», как правило, представляет собой укомплектованный на случай чрезвычайной ситуации рюкзак или сумку объемом около 30 литров. Содержимое рюкзака: необходимый минимум одежды, предметов гигиены, медикаментов, инструментов, средств индивидуальной защиты и продуктов питания.

Следует отказаться от рюкзака камуфляжного цвета, так как в случае вооруженного конфликта вас могут принять за участника боевых действий.

Предпочтителен рюкзак из непромокаемых, легких, но плотных, прочных материалов, так как содержимое должно быть защищено от возможных повреждений. Необходимо примерить и подогнать лямки рюкзака – вам должно быть удобно носить его длительное время.

Собирая «тревожный чемоданчик», помните: он должен быть компактным и не очень тяжелым.

Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»

- Аптечка первой помощи.
- Фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним (можно инерционный с функцией подзарядки сотового телефона).
- Мини-радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио).
 - Сотовый телефон с запасными источниками питания.
 - Компас.
 - Универсальный нож (с набором инструментов).
 - Охотничий нож.
 - Фляга.
 - Запас еды и воды (минимум на трое суток).
 - Смена нижнего белья и носков.
 - Свисток (потребуется, чтобы звать на помощь).
 - Охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2–3 шт.).
 - Ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.).
 - Одноразовая посуда.
 - Средства гигиены.
 - Обязательно: документы и их копии.

По возможности положите спальный мешок, палатку (сейчас в специализированных магазинах представлен огромный их выбор), газовую туристическую горелку с баллончиком 200–400 г – этого вполне хватит на первое время для приготовления еды и обогрева.

Могут пригодиться маленький блокнот и карандаш, который в отличие от шариковой ручки пишет всегда.

В зависимости от территории, на которой вы проживаете, будет меняться и содержимое «тревожного чемоданчика». Например, в

сельской местности может понадобиться компас, а в городских условиях этот предмет вряд ли будет востребован.

Необходимо собрать продукты с длительным сроком годности и значительным содержанием углеводов: макароны, белый рис, овес, фасоль, сухофрукты, консервы. В военное время очень помогают шоколадные батончики с орехами, они питательны и мало весят, а также орехи и сухофрукты. Хранить продукты нужно в прохладном сухом месте.

Запас воды создается из расчета 4 литра в день на человека. Хранить ее можно в пищевых пластиковых емкостях.



Медикаменты и инструменты. Когда война приходит в город, цены на лекарства возрастают в разы. Поэтому лучше сделать запас заранее:

- «Мирамистин», «Хлоргексидин» – для обработки ран.
- Медицинский пластырь-перевязка.
- Пластири бактерицидные различных размеров – для мелких ран и ссадин.
- Ватные диски, ватные палочки – для обработки ран.
- «Имодиум», «Лоперамид» – от диареи (не лечат, но снимают симптомы).
- «Рифаксимин» или любое другое средство от кишечных инфекций.
- Лекарство от аллергии.
- «Сумамед» – антибиотик широкого спектра действия.
- «Кетонал» – обезболивающее.
- «Эналаприл» – средство для снижения повышенного артериального давления.
- «Нурофен» – от температуры и боли.
- Одноразовые скальпели.
- Салфетки кровоостанавливающие.
- «Акватабс» – обеззараживание воды.
- «Лактофильтрум», уголь активированный или любой другой абсорбент.

- «Но-шпа», «Дицетел» – спазмолитики.
- Зажим, пинцет.
- Шприцы одноразовые 5 мл, с иглой.
- Салфетки спиртовые.
- Перчатки медицинские.
- «Левомеколь» – мазь.
- Жгут-турникет кровоостанавливающий.
- Бинт эластичный.
- Ножницы.
- Градусник.

Кроме того, необходим запас индивидуальных лекарств, которые вы принимаете постоянно.

Это будет базовый набор первой помощи.

5. Неотложная помощь при ранениях, ожогах и травмах

На войне, как и в дорожно-транспортных происшествиях, более 60 % пострадавших погибают от кровотечений и травматического шока.

Артериальное кровотечение относится к одному из самых опасных видов кровотечения. Кровь из поврежденной артерии течет фонтанчиком или сильным потоком, пульсируя в ритме биения сердечной мышцы. Кровь, протекающая по артериям, имеет ярко-красный цвет. Артериальное кровотечение крайне опасно, поэтому если быстро не остановить кровь, человек погибнет.

Прежде всего надо постараться пальцами закрыть место разрыва артерии, тем самым на время остановив кровотечение. Специалисты рекомендуют учитывать следующие правила для каждого отдельного вида артерии.

1. При повреждении сонной артерии ее прижимают к поперечным позвоночным отросткам на шее.
2. Если повреждена челюстная артерия, прижимать ее надо к челюстной мышце.
3. Артерию височной области следует прижимать слегка, впереди от края ушной раковины сверху.
4. Кровотечение из подключичной артерии возможно остановить при помощи надавливания кулаком на наружные края ключицы с задней стороны по направлению к ребру.
5. Плечевую артерию следует прижимать к внутренней стороне плечевой кости.
6. Артерию в паховой области надо придавить к лобковой кости.
7. Артерию под коленным суставом нужно прижимать с задней поверхности сустава по направлению к середине коленной чашечки.

Чтобы предотвратить обильное кровотечение, необходимо иметь жгут-турникет. Это прочная резиновая лента с фиксатором-закруткой, вращая которую можно затянуть жгут до требуемой степени компрессии. При отсутствии такого жгута можно использовать полосы

прочной ткани с импровизированной закруткой, например из ветки дерева. Жгутом перетягивают место выше повреждения артерии, чтобы остановить кровотечение. **Обязательным условием является прикрепление записки с указанием времени и даты наложения жгута.**



Жгут-турникет

Чтобы в травмированное место не попала инфекция, на рану следует наложить стерильную повязку. Если перелома конечности нет, зафиксировать артерию можно при помощи сгибания травмированной руки или ноги. Конечность надо согнуть и в таком состоянии перевязать бинтом или другим подручным материалом.

Жгут накладывают только в том случае, когда имеются явные признаки массивного артериального кровотечения. Если повреждена сонная артерия, то перед наложением жгута с обратной стороны шеи должна быть обязательно наложена шина с целью предотвращения передавливания сонной артерии с неповрежденной стороны. Если шины нет, можно подложить руку пострадавшего и через нее наложить жгут. Благодаря этим действиям кровотечение может быть остановлено.

Запрещается накладывать жгут непосредственно на рану. Обязательно подложите под жгут прокладку, она не должна иметь складки, должна быть мягкой, не синтетической, лучше всего подойдет хлопок. Поврежденную конечность нужно приподнять, а жгут скрутить максимально близко к травмированному месту.

Самый первый оборот жгута должен быть стягивающим, все остальные делают исключительно для фиксации, при этом нельзя допускать защемления кожных покровов. Для того чтобы выбрать натяжение жгута, необходимо прощупать пульс ниже места ранения: если он отсутствует, это говорит о правильном наложении жгута.

Жгут нельзя прятать под одежду, его должно быть видно. Если человек травмирован в осенне или зимнее время, место травмы надо утеплить, чтобы избежать обморожения конечности.

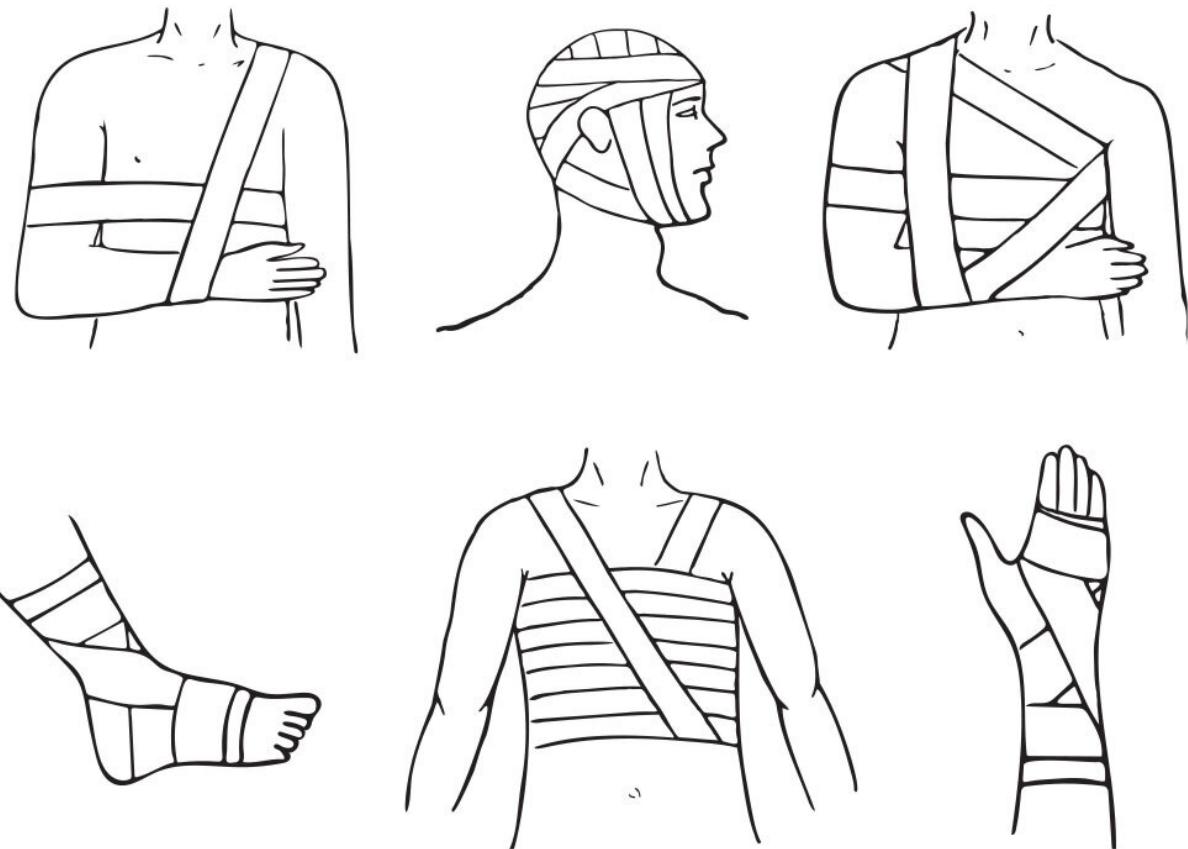
Если пострадавшего не успевают доставить в больницу, а держать жгут уже опасно ввиду возможного некроза конечности, следует предпринять следующие действия.

1. Прижать артерию в области выше наложенного жгута.
2. Жгут ослабить на полчаса, благодаря этому будет восстановлено кровообращение.
3. Как только 30 минут пройдет, жгут надо наложить снова, но место должно быть чуть выше или ниже предыдущего места наложения.



Жгуты

Процедуру повторяют вновь, если есть в этом необходимость, главное – выполнять все действия по правилам. Важно максимально быстро доставить пострадавшего в больницу, не теряя времени.



Виды перевязок

Одним из самых опасных состояний является **нарушение проходимости верхних дыхательных путей** и остановка дыхания. Это может возникать при потере сознания и западении языка. Чтобы восстановить проходимость дыхательных путей, необходимо произвести следующие действия.

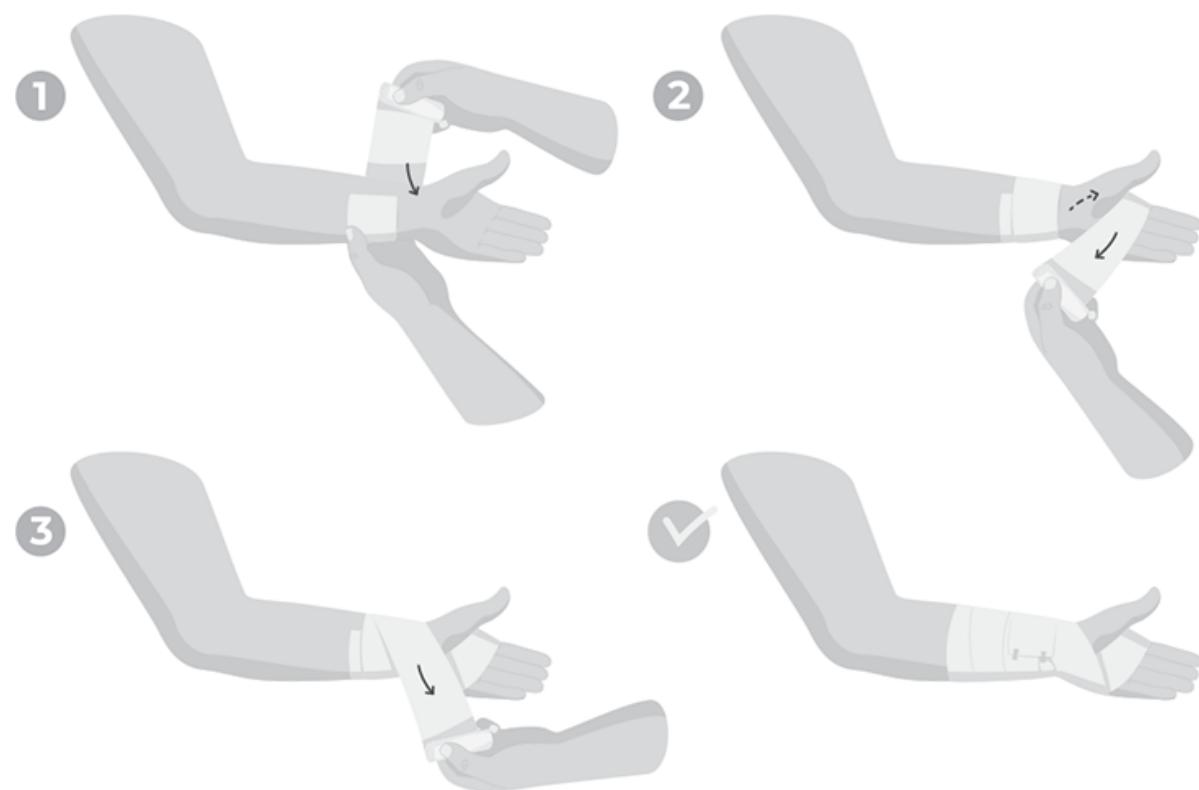
1. Разогнуть шейный отдел позвоночника или вывести нижнюю челюсть вперед – этим устраняется западение корня языка.



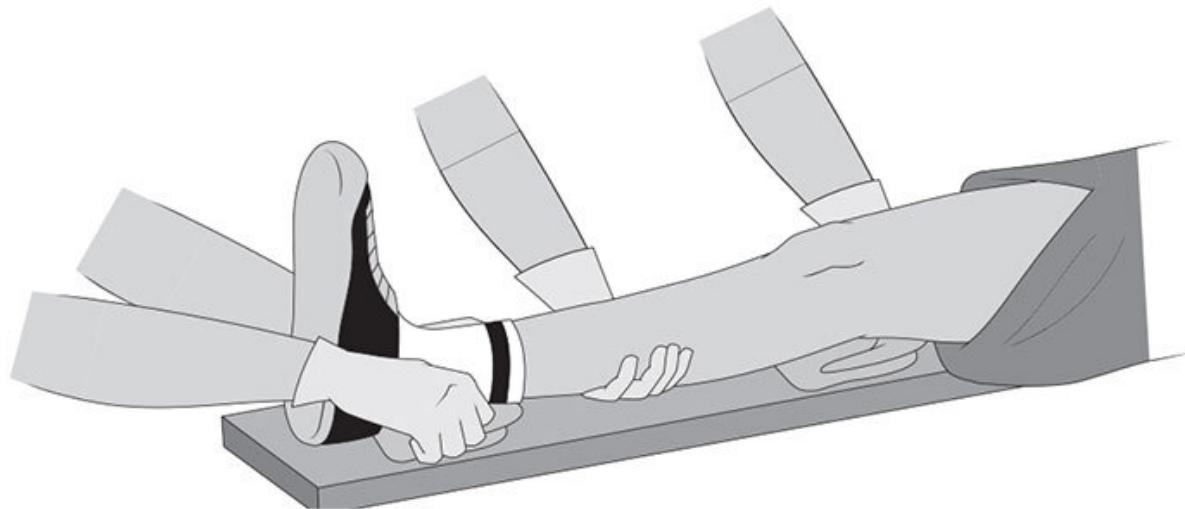
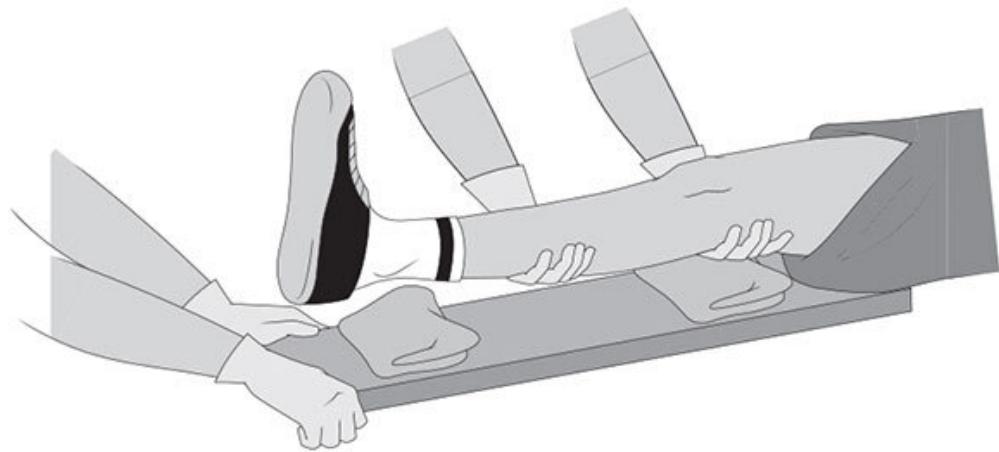
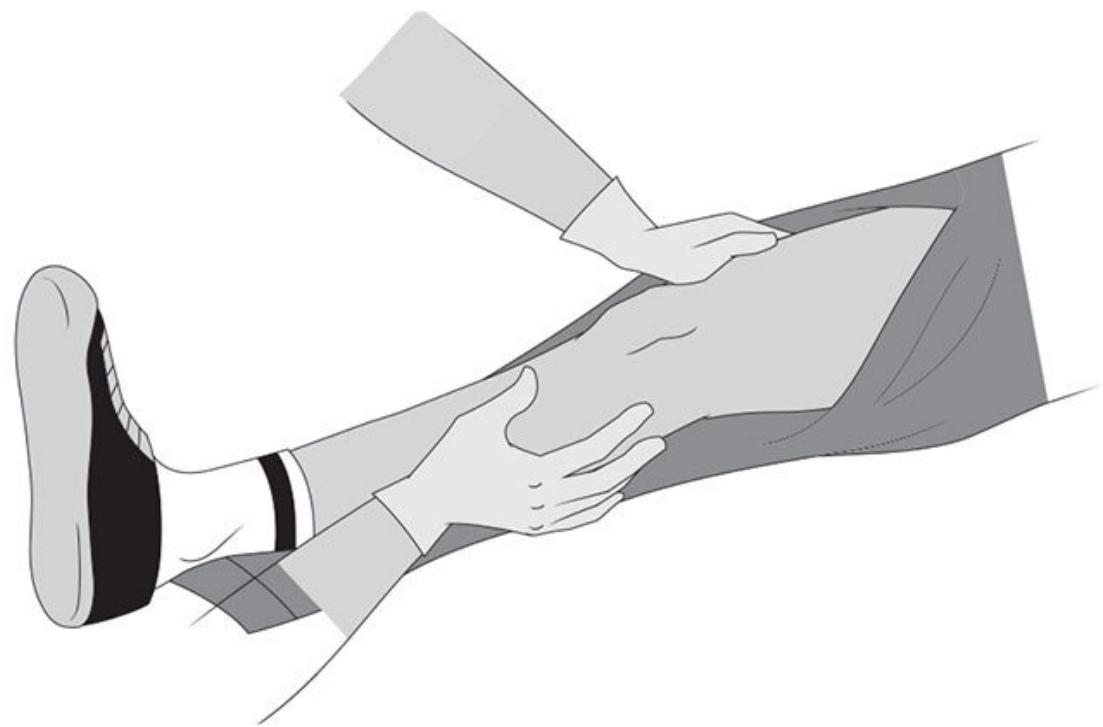
Фиксация травмированной связки

2. Освободить ротовую полость и глотку любыми доступными методами от слизи, рвотных масс и т. д., установить воздуховод (при его наличии) или вытащить наружу язык пострадавшего и немедленно начать проводить искусственное дыхание. Это достигается вдуванием воздуха в легкие пострадавшего через верхние дыхательные пути способом «рот в рот», или «рот в нос». Принцип его заключается в том, что оказывающий первую помощь вдувает воздух в легкие пострадавшего. В атмосферном воздухе содержится около 21 % кислорода. Количество кислорода, находящегося во вдыхаемом воздухе, приблизительно составляет 16 %. Этого достаточно, чтобы

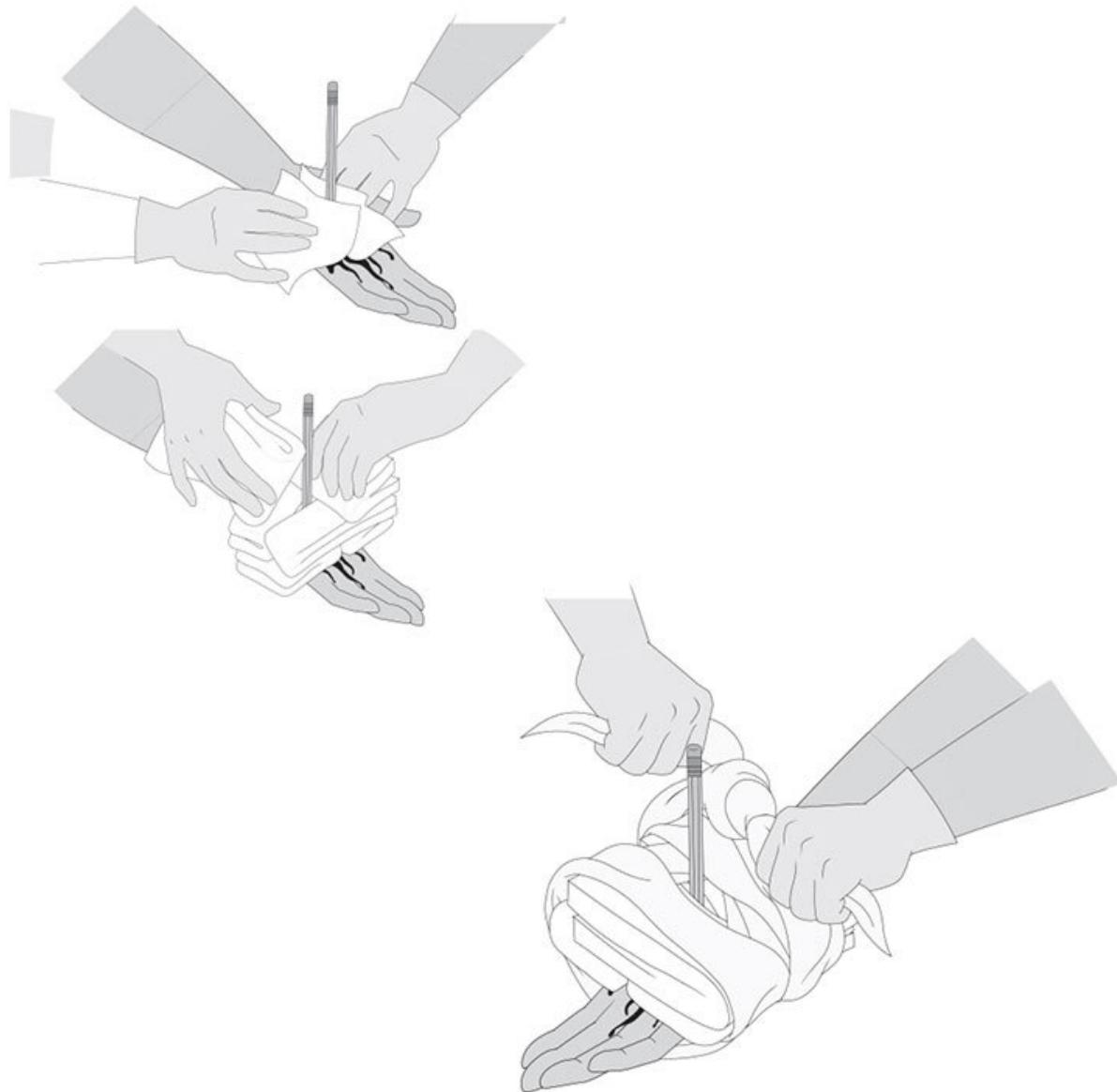
поддержать жизнь пострадавшего.



Перевязка руки



Наложение шины



Инородный предмет в теле

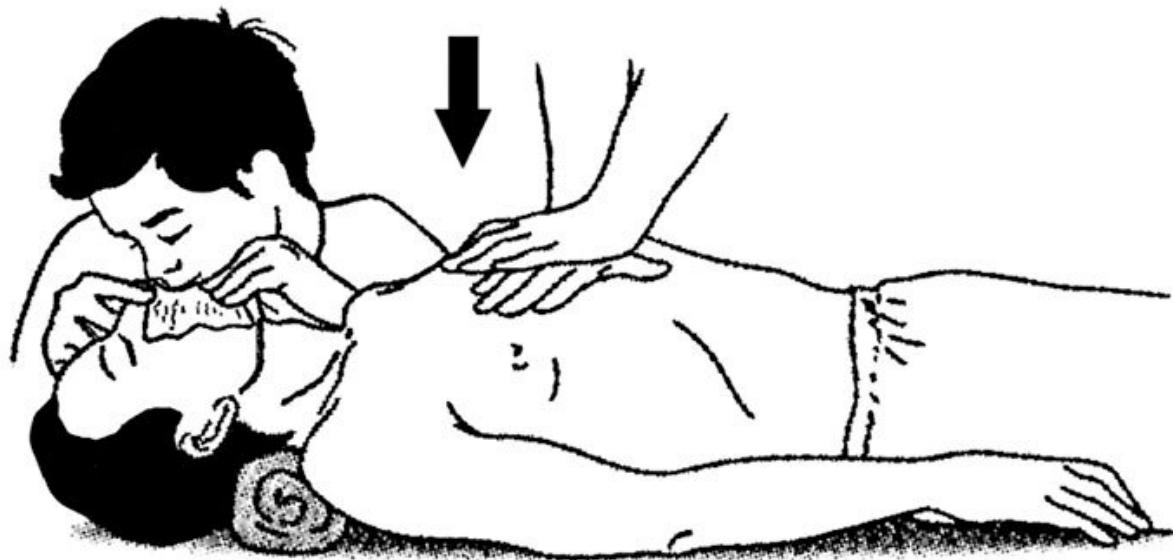
Пневмоторакс. Проникающие ранения грудной клетки очень опасны и, как правило, всегда сопровождаются развитием пневмоторакса. При этом воздух извне попадает в грудную полость, где отрицательное давление, и легкое спадается и перестает выполнять

свою функцию. Тогда же резко нарушается дыхательная функция и возникает угроза остановки дыхания и потери сознания.

Ранение грудной клетки

Для оказания первой помощи при ранении грудной клетки нужно:

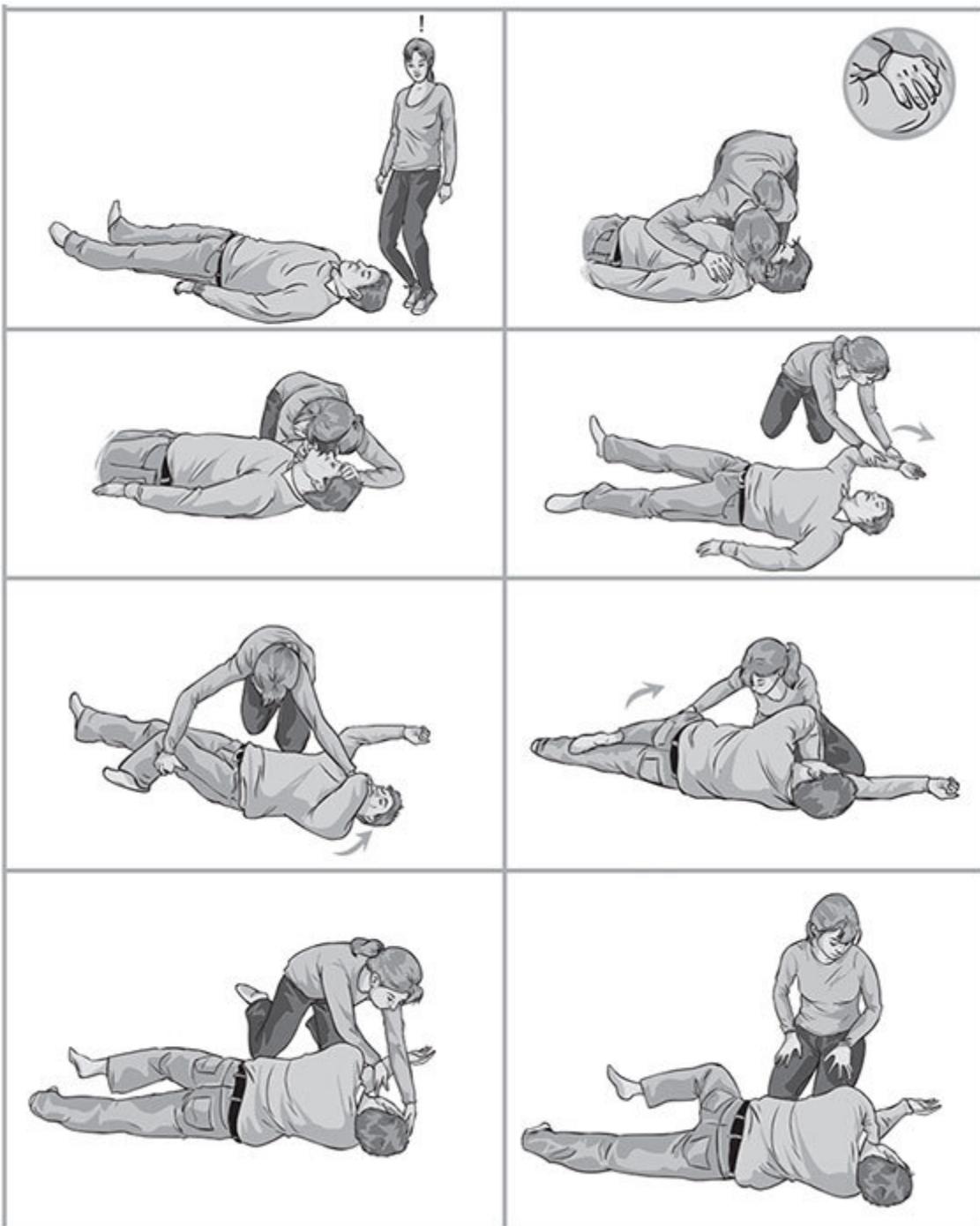
- Первым делом усадить пострадавшего, наклонив корпус в сторону ранения, чтобы обеспечить нормальное функционирование неповрежденного легкого.



Массаж сердца



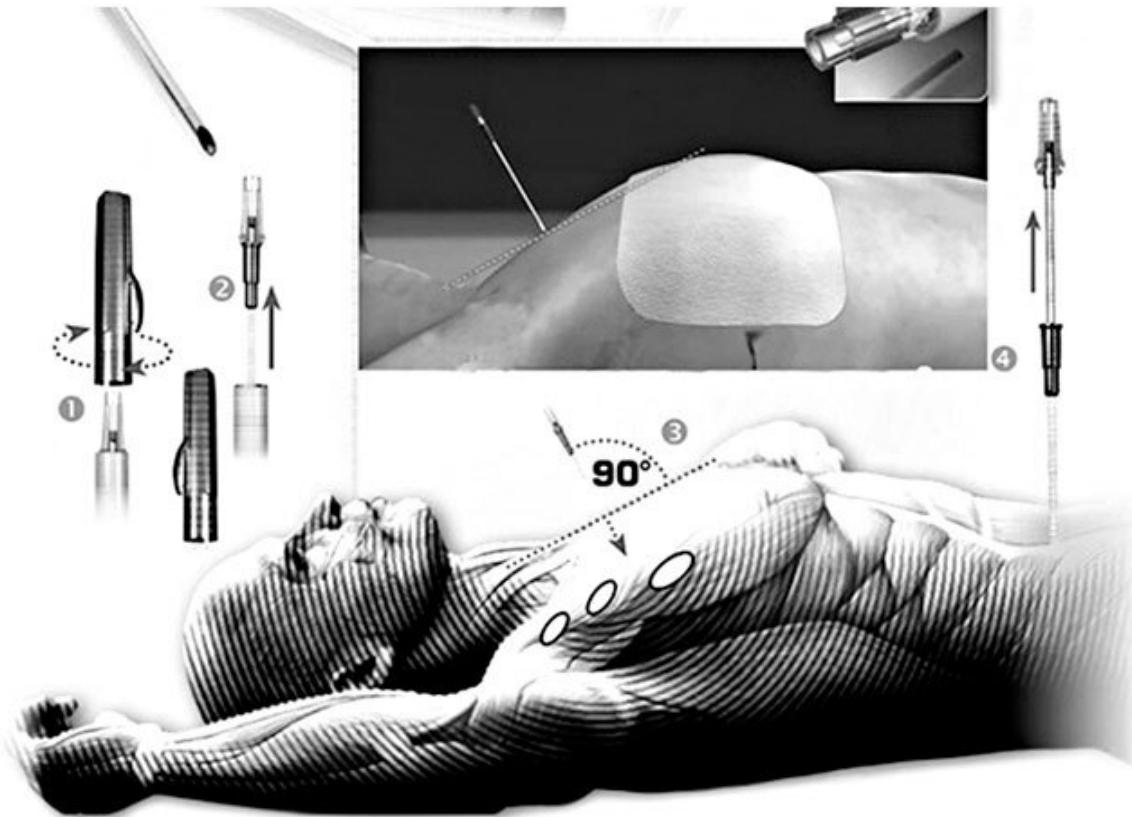
Воздуховодная трубка



Искусственное дыхание

- Затем следует закрыть рану ладонью; если пострадавший в сознании, он может сделать это сам.

- На рану следует наложить повязку, прикрыв ее воздухонепроницаемым материалом, например полиэтиленовым пакетом.



Введение воздуховодной трубы при пневмотораксе

- Повязку необходимо зафиксировать бинтом или пластырем и ждать прибытия бригады медиков.

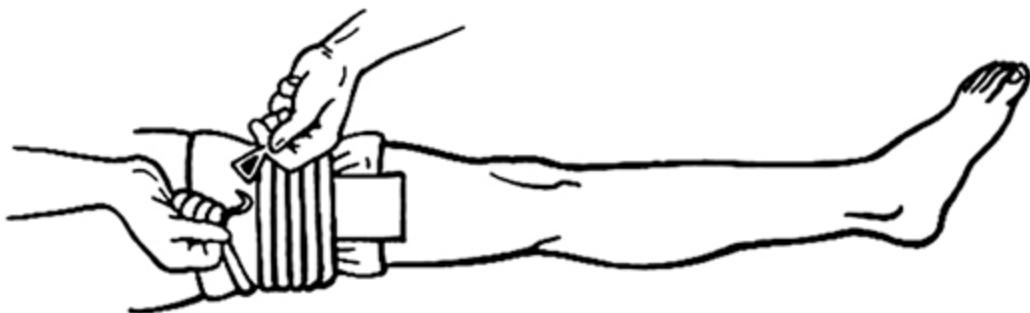
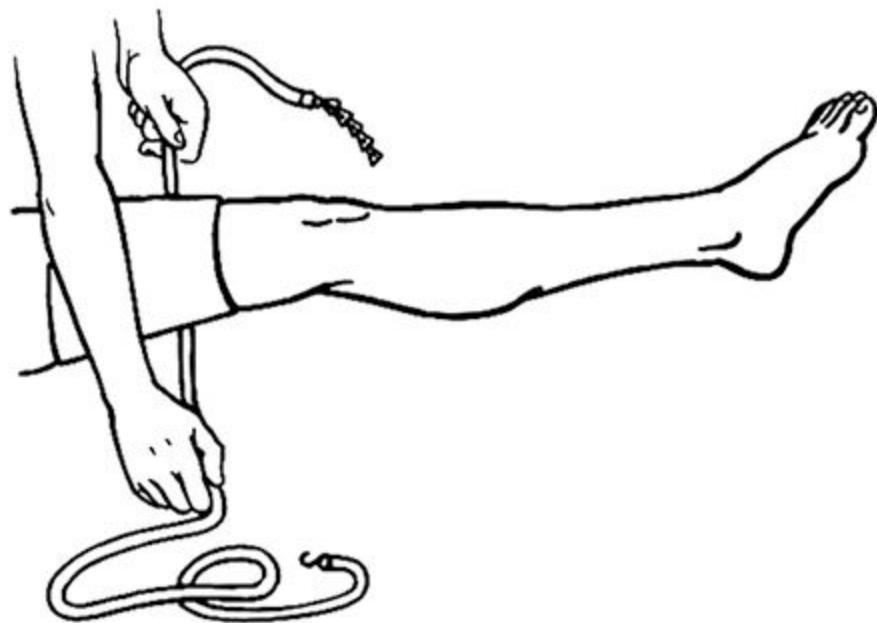
Важно постоянно контролировать состояние пострадавшего, чтобы в случае необходимости своевременно провести реанимационные мероприятия и предотвратить развитие напряженного пневмоторакса.

Если все же требуется введение иглы для пневмоторакса, лучше доверить это дело людям с медицинским образованием. Вот что они будут делать. Декомпрессию игловым катетером выполняют во втором межреберном пространстве на среднеключичной линии, как раз сбоку от соска. Иглу вводят сбоку по отношению к линии соска, чтобы не

попасть в область сердца. (Тут важно помнить, что первое ребро находится под ключицей.) Для декомпрессии используется катетер с большим отверстием и длиной не менее 8 сантиметров. Область очищается спиртовыми салфетками, после чего вводится игла. Ориентиром служит третье ребро. Врачу нужно определить третье ребро, надавив на него, и затем сместиться чуть выше во второе межреберное пространство, сразу над третьим ребром, где оно переходит в плевральную полость. Именно над третьим ребром вводится катетер, чтобы не попасть в вену, нерв или артерию. Достигнув плевральной полости, врач вводит иглу в коннектор, ждет 10 секунд и удаляет иглу, оставляя катетер в теле раненого. Если по какой-либо причине он не может ввести катетер во второе межреберное пространство, катетер вводится в пятое. В зависимости от возраста и габаритов раненого, вероятнее всего, место введения будет располагаться вдоль передней подмышечной линии сбоку от соска. Обе области одинаково подходят для декомпрессии. Главное помнить, что какая бы область ни была выбрана, ориентироваться надо на ребро и вводить катетер над ребром. Игла вводится в коннектор, ее оставляют на 10 секунд и затем вынимают иглу, а катетер оставляют в теле. После всех манипуляций проверяется состояние раненого. Остается ждать медицинскую бригаду.

Переломы. При переломах и вывихах необходимо обеспечить неподвижность поврежденных костей. Если сломана конечность, следует прибинтовать к ней шину (доску, палку, полоску фанеры).

- Шину надо накладывать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места перелома кости.
- Между шиной и телом нужно положить прокладку из ваты, пакли, листвьев, мха и т. п.
- Если перелом открытый, необходимо прежде наложить на место ранения повязку, а затем провести иммобилизацию шиной.
- В крайнем случае поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой.
- Если у пострадавшего перелом руки, ее можно прибинтовать к туловищу.



После оказания первой медицинской помощи пострадавшего необходимо доставить в ближайший медицинский пункт. Это можно сделать с помощью носилок или используя лямки и другие подручные средства, а также перенести на себе.

Ранения головы, как правило, сопровождаются обильным кровотечением из-за того, что в области головы кровеносные сосуды расположены очень близко к поверхности кожи.

- Первая помощь при ранении головы состоит в наложении стерильной давящей повязки и плотной ее фиксации.

- Пострадавшего необходимо уложить на спину таким образом, чтобы голова и плечи находились в приподнятом положении относительно туловища.

При небольших травмах и порезах головы нужно промыть рану 3 % раствором перекиси водорода или хлоргексидина или воспользоваться чистой водой (желательно охлажденной, кипяченой) с мылом при помощи ватного или марлевого тампона. После этого необходимо тщательно смыть мыло, высушить кожу вокруг раны, обработать ее края 5 % настойкой йода или другим антисептиком и наложить стерильную марлевую повязку.

Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, которое уменьшает вероятность западения языка и сводит к минимуму возможность попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути.

Наличие раны и кровотечения. При наличии раны и кровотечения надо выполнить прямое давление на рану, при необходимости – наложить повязку.

Если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.

Особенности ранений волосистой части головы. Кровотечения при ранениях волосистой части головы, как правило, очень обильные, и не могут остановиться самостоятельно. Для остановки кровотечения из волосистой части головы необходимо выполнить прямое давление на рану и наложить давящую повязку.

Ранения живота чрезвычайно опасны, поскольку повреждения органов брюшной полости нередко сопровождаются внутренним кровотечением и перитонитом, которые могут привести к смерти. **Ни в коем случае нельзя давать пострадавшему какое-либо питье, можно лишь смачивать губы водой.** Также следует воздержаться от введения обезболивающих препаратов до окончательного установления диагноза. При ранениях в живот в ране могут находиться

посторонние предметы, а в некоторых случаях подобные травмы могут сопровождаться выпадением внутренних органов. **Инородные предметы ни в коем случае нельзя извлекать из раны**, чтобы не спровоцировать лишние повреждения. Выпавшие внутренние органы нужно собрать максимально близко к человеку и накрыть влажной марлей. Важно исключить риск их высыхания во избежание некроза и отмирания. К ране следует приложить холод. После этого пострадавшего необходимо разместить в полусидячем или лежачем положении, хорошо укрыть одеялом и ждать прибытия медицинской помощи.

Термические ожоги. Первая помощь при любых ожогах прежде всего заключается в устраниении причины – повреждающего фактора. Следующими действиями будут наложение асептической повязки для профилактики инфицирования, предупреждение шока, транспортировка в лечебное учреждение. Все следующие действия необходимо выполнять с осторожностью, не допуская повреждений кожных покровов:

- потушить загоревшуюся одежду;
- эвакуировать пострадавшего из зоны высокой температуры;
- тлеющую и чрезмерно нагретую одежду необходимо снять;
- нельзя отрывать прилипшую к области ожога одежду, ее нужно отрезать вокруг травмы, наложив асептическую повязку прямо поверх оставшегося лоскута;
- если на улице холодное время года, то снимать одежду с пострадавшего опасно, это приведет к развитию шока и ухудшению состояния.

Задача человека, оказывающего первую медицинскую помощь, заключается в наложении сухой асептической повязки с целью не допустить инфицирования ожоговой раны. Для повязки используют стерильный бинт или индивидуальный пакет. Если этих средств нет, можно использовать простую хлопчатобумажную ткань, проглаженную утюгом или смоченную антисептиком. Антисептическими растворами могут служить этиловый спирт, перманганат калия, этакридина лактат (риванол), водка.

Что нельзя делать:

- Трогать ожог руками.
- Вскрывать пузыри.
- Промывать ожоговую рану.
- Отрывать прилипшую одежду.
- Смазывать ожог маслом, жиром, вазелином (приведет к инфицированию и затруднит первичную хирургическую обработку раны).

При ожогах II, III и IV степени быстро наступает ожоговый шок. Пострадавшего нужно уложить, укрыть теплым одеялом, так как при нарушении терморегуляции возникает сильный озноб. Необходимо дать больному обильное питье, чтобы восполнить потери объема циркулирующей крови.

Как справиться со стрессом

Шок, ступор, страх, слезы, тошнота, головная боль, помутнение сознания, одеревенение... Эти симптомы возникают, когда человек находится в острой стрессовой ситуации. Можно ли с этим бороться? Не просто можно, а нужно! Чтобы пережить тяжелые времена, требуется уметь взять себя в руки.

Процесс переживания стрессовой ситуации индивидуальный. Кто-то быстро восстанавливается, кому-то нужны месяцы, а кому-то – годы. Как говорят психологи, необходимо выбрать свою стратегию переживания стресса. О них расскажут специалисты. А мы поговорим об универсальных способах, благодаря которым можно помочь себе оставаться в состоянии равновесия.

1. Не читайте новости

Да, от обилия новостей, которые одна ужасней другой, спрятаться трудно. Но можно! Зацикливание на тревожных сообщениях затягивает. Мы не можем повлиять на ситуацию глобально, мы никогда до конца не узнаем правды, но мы изводим себя чтением и обсуждением.

Установите для себя предел – читайте новости один раз в день. И не ведитесь на провокации друзей и сослуживцев обсудить то, что они прочитали. Все свое драгоценное время (а дороже времени нет ничего, разве только сама жизнь!) посвятите работе, домашним делам, общению с близкими, себе, наконец!

2. Дышите!

Глубоко вдохните носом, досчитайте до четырех, потом медленно выдыхайте через рот. Сделайте перерыв несколько секунд, и снова повторите упражнение. Проделайте 10 подходов. Сделайте дыхание своей полезной ежедневной привычкой. Дышать «с пользой» можно в любое время суток и в любом месте – там, где вам удобнее.

3. Двигайтесь

Подойдет любая физическая активность – бег, ходьба, плаванье, танцы, простые упражнения. Главное, чтобы вы тратили на нее 20 минут ежедневно. Здорово, если у вас есть собака. Гуляйте с ней подольше!

4. «В любой непонятной ситуации мойте пол»

Эта фраза из известного мема не лишена смысла. Пусть сначала много и сосредоточенно работают руки, а уж потом к ним и мозг присоединится. Вспомните, может, вы давно не делали генеральную уборку? Или не разбирали шкаф? А, возможно, стояла задача подстричь все кусты и деревья на даче? Все эти заботы теперь исключительно на пользу. Если раньше вы все любили откладывать, теперь старайтесь приняться за рутинные домашние дела. Из этого вытекает наш пятый совет.

5. Планирование жизни

Чего уж там, планировать свою жизнь надолго в ситуации близких военных действий не кажется разумной идеей. И тем не менее кое-что продумывать нужно. Конечно, не отпуск в следующем году, но выбрать, чем заняться на выходные, – хорошая идея. Определить план действий на случай беды – тоже полезно. Тогда в критической ситуации у вас будут маршрут и цель.

Составляйте план своей жизни – подробный и всего лишь на несколько дней. Не ставьте перед собой глобальные задачи. Живите сегодняшним и завтрашним днем. Послезавтра – это уже очень далеко. Окружите себя каждодневными делами и проблемами, которые требуют вашего решения немедленно.

6. Сон и еда по расписанию

Спать нужно, как и прежде 7,5–8 часов (примерно с 11 часов вечера до 7 часов утра). Такой режим благотворно влияет на работу всего организма. Постарайтесь и сейчас его не нарушать.

Есть нужно в любой ситуации, в стрессе тоже. Но не заедать стресс едой, как это бывает у нас, а употреблять пищу по расписанию. Завтрак, обед и ужин должны быть вовремя! Нормативное для возраста и пола количество еды, содержащее норму белков, жиров и углеводов. И пить побольше чистой воды. Именно рутинная

размеренная жизнь, полная ежедневных забот помогает пережить самые трудные времена.

7. И еще

Помните главное – вы не в силах повлиять на ситуацию. Просто живите!

* * *