

КАК ВЫЖИТЬ ВО ВРЕМЯ ЯДЕРНОЙ ВОЙНЫ

КНИГА ВТОРАЯ



ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРСКИЙ



Дмитрий Владимирский

**Как выжить во
время ядерной войны**

«Автор»

2026

Владимирский Д.

Как выжить во время ядерной войны / Д. Владимирский —
«Автор», 2026

Это вторая книга серии «Выживальщик», и она срывает покровы с главной лжи о ядерной войне. Вы погибнете не от радиации и не от голода. Вы погибнете, потому что ваш мозг, воспитанный комфортом, откажется работать в аду. Дмитрий Владимирский даёт не список вещей, а систему психологической и тактической трансформации. Превращение загнанного животного обратно в человека, способного принимать решения, когда воздух — яд, общество — стая, а будущее — чёрный лист. Ваше оружие — не автомат. Ваше оружие — холодный рассудок. Это практическое, психологическое и тактическое руководство, которое научит ваш разум работать в режиме, который обычному человеку кажется невозможным. Потому что в мире после удара нет места для обычных людей. Есть только те, кто смог пересобрать себя заново, и те, кого это мир перемолол в пыль. Эта книга — ваша инструкция по самосборке в условиях, когда гарантия на жизнь закончилась.

© Владимирский Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Первые три минуты	5
Глава 2. Новая карта реальности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как выжить во время ядерной войны

Глава 1. Первые три минуты

Почему ваш IQ падает до нуля и как этому помешать

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас поняли одну вещь, от которой у воспитанного в комфорте человека кровь стынет в жилах быстрее, чем вода в радиаторе брошенной машины. Вспышка, тот самый момент, когда небо над вашей головой превращается в беззвучный, раскаленный добела купол, она не убивает вас мгновенно, если только вы не оказались в эпицентре, где от вас не останется даже тени на выгоревшей стене, а это, поверьте, самый гуманный из всех возможных сценариев. Нет, настоящая смерть приходит в первые три минуты, и она всегда имеет одну и ту же природу — это катастрофический, обвальный отказ вашего самого главного органа выживания, того самого, который вы всю жизнь считали своим преимуществом над животным миром. Ваш хваленый неокортекс, ваша личность, ваш интеллект, всё то, что решало, какой кофе выпить утром и куда поехать в отпуск, в один момент затапливается такой чудовищной волной животного ужаса, что оперативная память вашего биокомпьютера просто зануляется. Вы превращаетесь не в хладнокровного бойца и не в хитрого стратега, вы превращаетесь в перепуганную амёбу, которая способна лишь на то, чтобы замереть, пока мир вокруг неё плавится и осыпается пеплом, и это не метафора, а сухая физиология, описанная в сотнях отчётов о поведении людей во время внезапных катастроф, от Хиросимы до терактов 11 сентября, и я намерен прямо сейчас вытащить вас из этого болота за шкирку, пока не стало слишком поздно.

Подавляющее большинство авторов книжек про выживание начнут вам рассказывать про укрытия, про то, как падать на землю и чем накрываться, но они все, как один, игнорируют самое главное — в тот момент, когда вам понадобятся эти знания, вы о них даже не вспомните, потому что доступ к библиотеке вашей памяти будет перекрыт наглухо. Есть такой старый, заезженный до дыр стереотип про реакцию «бей или беги», который тиражируют в дешёвых мотивационных пабликах, но правда, которую вам никто не скажет, заключается в том, что эта система работает только тогда, когда угроза понятна и осязаема, когда вы видите врага, слышите его рык или чувствуете запах дыма от лесного пожара, к которому ваш мозг эволюционно хоть как-то, но подготовлен. Ядерный удар — это абсолютная, запредельная аномалия, это событие за гранью биологического опыта всех ваших предков до семидесятого колена, и ваша лимбическая система, столкнувшись с сенсорным штормом, которого она не может классифицировать, не включает режим «бей или беги», она включает третий, самый древний и самый самоубийственный режим — «замри», и именно в этом состоянии ступора, когда вы будете стоять столбом, глядя на вырастающий в небе гриб, ваши шансы выжить начнут падать с ускорением свободного падения, потому что каждая секунда этого гипнотического транса будет стоить вам дозы облучения, ожогов и потери ситуационного контроля.

Я называю этот эффект «ментальной ядерной зимой», и она наступает быстрее, чем ударная волна добирается до ваших барабанных перепонки, и моя задача в этой главе — провести вас через процедуру, которую я называю «прививкой реальностью», чтобы вы прожили этот ад заранее, в своём воображении, натренировав нейронные цепи действовать, когда сознание откажет. Когда вы видите ту самую вспышку, которая по яркости в десятки раз превосходит солнце, ваш зрачок, даже если вы зажмурились, мгновенно сокращается до предела, но ваш мозг через веки всё равно фиксирует этот адский, пронизывающий красный свет, и в тот же миг гипоталамус посылает сигнал тревоги такой силы, что происходит то, что военные психиатры называют «кортизоловым потопом», и ваше логическое мышление просто отключается как ненужный в данный момент потребитель энергии, потому что с точки зрения древнего

ящера, сидящего у вас в подкорке, слишком долго думать над тем, что это за яркая штука, означало быть съеденным, и эволюция запрограммировала вас на мгновенный ступор, который в дикой природе давал хищнику шанс не заметить вас на фоне листвы, а в условиях ядерной атаки гарантирует вам билет в один конец.

Вам придётся понять и принять как аксиому, что ваше тело в первые секунды ядерного удара — ваш враг, предатель, который хочет вас убить своей биохимией, и единственный способ обмануть эту идеально отлаженную за миллионы лет систему самоуничтожения — это натренировать мышечную память до уровня рефлекса, который не требует участия мозга, потому что в первые три минуты у вас просто не будет мозга, у вас будет только кусок дрожащей протоплазмы, которая должна выполнить чёткий алгоритм, вбитый в неё многократными, изнурительными репетициями. Я говорю не о визуализации в стиле дешёвых коучей, где вы сидите в кресле и представляете себе успех, а о жёсткой, практически садистской стресс-тренировке, которую используют пожарные и спецназ, когда вас будят среди ночи петардой под ухом и заставляют принимать решения в условиях полной дезориентации, и если вы сейчас думаете, что «ну, я же читал, что делать, я же умный, я вспомню», вы уже проиграли, потому что ваша префронтальная кора, отвечающая за «я умный», в момент вспышки будет отключена от системы управления как вышедшая из строя дорогостоящая, но бесполезная периферия, а руль перехватит мозжечок и спинной мозг, и если в них не зашита программа «падать — ползти — укрываться — считать», они просто оставят вас стоять на месте, пока не придёт ударная волна и не превратит ваше тело в статистику.

Я научу вас «квадратному дыханию» не для того, чтобы вы медитировали, а чтобы вы силой, грубо, через диафрагму, перезагружали свою вегетативную систему, заставляя блуждающий нерв послать сигнал «отбой тревоги» тогда, когда каждый инстинкт орёт вам в лицо, что всё кончено, и этот навык, доведённый до автоматизма, стоит больше, чем самый навороченный дозиметр и самый глубокий бункер вместе взятые. Как только ваши глаза зафиксировали вспышку или вы услышали тот самый, ни с чем не сравнимый зловещный треск в эфире, предшествующий электромагнитному импульсу, вы должны не дать себе провалиться в аналитический паралич, а начать считать вслух — раз, два, три, четыре — на вдохе, и четыре, три, два, один — на выдохе, заставляя лёгкие работать как мехи, выравнивая ритм сердца, которое в этот момент колотится где-то в горле, потому что этот акт насилия над собственным страхом возвращает вам контроль над телом, а значит, и над пространством, и именно этот контроль станет той тонкой нитью, что отделит вас от бездны. Вы не должны думать о масштабе катастрофы, вы не должны пытаться оценить мощность взрыва по высоте гриба, вы не должны смотреть на это, вы должны нырнуть головой вниз, в самый примитивный физиологический ритм, который станет вашим якорем в мире, где не осталось ни одного привычного ориентира, и только так вы сможете снова включить тот самый интеллект, который якобы упал до нуля, и начать действовать осмысленно, а не как загнанное на бойню животное, которое само покорно идёт к своей гибели, потому что так велела ему его слепая, тупая и безжалостная биология.

Глава 2. Новая карта реальности

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.