

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ МОГУТ СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ

— ИГОРЬ СВЕТЛОВ —

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ:

РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



ДЛЯ ГОРОДА,
ДОМА, УЛИЦЫ
И ПУТЕШЕСТВИЙ



КАК РАСПОЗНАТЬ
ОПАСНОСТЬ



КАК ИЗБЕЖАТЬ
УГРОЗЫ



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ



КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ
БЕЗОПАСНОСТИ

Игорь Светлов

**Как не стать жертвой:
руководство по
безопасности для всей семьи**

«Автор»

2026

Светлов И.

Как не стать жертвой: руководство по безопасности для всей семьи
/ И. Светлов — «Автор», 2026

Никаких курсов карате и никакого оружия. Только простые, бесплатные или очень дешевые, законные и неочевидные способы защитить себя и близких в реальных ситуациях: поздний вечер на улице, тёмный подъезд, агрессивная собака, телефонный мошенник, незнакомец у двери. Почему свисток эффективнее газового баллончика. Как правильно кричать, чтобы люди реагировали. Что говорить через закрытую дверь. Как вести себя ночью в такси и автобусе. Безопасность — это привычки, а не арсенал. И они почти ничего не стоят, если знать их заранее.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Как распознать опасность до того, как она началась	6
Глава 2. Почему мы спим на ходу — и как выйти из этой спячки	7
Глава 3. Сам	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как не стать жертвой: руководство по безопасности для всей семьи

Введение

Однажды поздним вечером женщина возвращалась домой. Обычный маршрут, знакомый район. За ней увязался мужчина. Она ускорила шаг — он тоже. Тогда она достала телефон и громко, на весь переулок, произнесла: «Алло, я уже в твоём дворе, выходи». Мужчина остановился. И отстал.

Никакого оружия. Никаких приёмов карате. Просто одна фраза.

Эта книга об этом.

Большинство советов по безопасности сводятся к одному: купи перцовый баллончик, запишись на курсы самообороны, носи с собой нож. Советы неплохие. Но у каждого из них есть проблема: баллончик можно не успеть достать, приёмы без регулярных тренировок забываются через месяц, а нож во многих ситуациях запрещён законом — и может быть обращён против вас же.

Реальная безопасность строится иначе. Она начинается с умения читать ситуацию раньше, чем она стала опасной. Она держится на привычках, а не на арсенале. И часто решается не силой, а неожиданностью, психологией, здравым смыслом.

Свисток громче крика — даже обычные пластиковые свистки выдают до 120 децибел против 85–90 у среднего человеческого голоса. Яркий фонарик в глаза останавливает лучше, чем угроза. Слово «горит!» соберёт людей быстрее, чем «помогите» — потому что на него срабатывает рефлекс, а не размышление. Рация в руке меняет то, как на вас смотрят в тёмном дворе: вы выглядите как человек на связи, а не как лёгкая мишень.

Здесь нет призывов к агрессии и ничего противозаконного. Только то, что реально работает — проверено психологами, криминологами и просто людьми, которым однажды пришлось применить это на практике.

Мы разберём множество стандартных ситуаций, в которых люди ведут себя неосознанно. Они не замечают, как сами попадают в опасность — не видят тревожных сигналов, не чувствуют момента, когда ещё можно было уйти. И когда приходит время действовать, оказывается, что действовать уже нечем и некогда.

Но наши советы рассчитаны именно на таких людей. Не на подготовленных бойцов и не на параноиков, которые просчитывают каждый шаг. А на обычного человека, который случайно оказался в неприятной ситуации — и у которого в голове вдруг всплыло то, что он когда-то прочитал. Этого часто достаточно.

Мы разберём, как вести себя женщине, возвращаясь домой ночью. Что делать, если вы одни дома и кто-то ломится в дверь. Какой простой предмет обязательно должен быть у каждого ребёнка — и почему большинство родителей об этом не думают. И многое другое.

Читайте, запоминайте, передавайте детям. Лучшая защита — та, о которой вы подумали заранее.

Глава 1. Как распознать опасность до того, как она началась

Большинство людей реагируют на опасность тогда, когда она уже случилась. Сердце заби-лось, ноги приросли к земле, голова отказывается думать. В этот момент что-то делать уже очень сложно. Но почти в каждой такой ситуации был момент раньше — когда можно было просто уйти.

Интуиция — это не мистика

«Что-то было не так, но я не придал этому значения» — эту фразу криминологи слышат постоянно. Гэвин де Беккер, один из ведущих мировых экспертов по безопасности, посвятил этому целую книгу — «Дар страха». Его главный тезис прост: интуиция — это не шестое чувство, а быстрый анализ, который мозг делает раньше, чем успевает объяснить словами. Если вам стало некомфортно — значит, мозг уже что-то заметил. Не игнорируйте это.

Проблема в том, что нас с детства учат обратному. Не грубить. Не обижать. Не показаться невежливым. И вот человек заходит в лифт с незнакомцем, который чем-то его пугает, — и молчит, потому что «неудобно». Это ложная вежливость. В ситуации потенциальной опасности вы никому ничего не должны.

Что замечать

Есть конкретные поведенческие маркеры, на которые стоит обращать внимание.

Человек меняет скорость под вашу. Вы ускорились — он тоже. Замедлились — и он. Это не совпадение.

Человек меняет маршрут вслед за вами. Простая проверка: поверните в неожиданную сторону. Если он повторил — доверяйте своему ощущению.

Избыточный интерес. Незнакомец слишком активно заговаривает с вами, задаёт странные вопросы, пытается узнать, куда вы идёте, одни ли вы.

Несоответствие контексту. Человек в тёплой куртке в жаркий день. Кто-то, кто стоит у подъезда уже давно, но явно не ждёт никого конкретного. Детали, которые «не вписываются», — мозг их замечает, даже если вы не можете сразу объяснить почему.

Опасные места и время

Преступления редко происходят там, где много людей и света. Чаще — в переходных зонах. Это места, где вы на секунду теряете бдительность: переход из освещённой улицы в тёмный двор, выход из метро поздно вечером, пустая парковка, пустой подъезд. Именно здесь стоит автоматически повышать внимание — не паниковать, а просто включаться.

Важно учитывать и время. Не обязательно глубокая ночь. Промежуток с 22 до 24 часов статистически один из самых беспокойных — люди ещё не спят, часть из них выпила, темно, но транспорт ещё ходит.

Простое правило

Если вам некомфортно — меняйте ситуацию. Выйдите из лифта. Зайдите в магазин. Перейдите на другую сторону улицы. Позвоните кому-нибудь. Вам не нужно объяснять это незнакомцу. Вам не нужно доказывать себе, что опасность реальна. Достаточно того, что вам неудобно.

Лучший способ выйти из опасной ситуации — не попасть в неё.

Глава 2. Почему мы спим на ходу — и как выйти из этой спячки

Представьте: вы идёте домой. В наушниках музыка, в руке телефон, в голове — список дел на завтра. Вы не видите, кто идёт за вами. Не замечаете, что уже пять минут стоите под фонарём и кто-то вас разглядывает. Не чувствуете, что зашли в тупик.

Вы не трус и не глупец. Вы просто спите на ходу. И это нормально — до тех пор, пока не становится опасным.

Почему мозг отключает бдительность

Человеческий мозг — машина по экономии энергии. Всё, что повторяется регулярно, он переводит в автопилот. Привычный маршрут домой, привычный подъезд, привычная остановка — всё это мозг обрабатывает вполсилы. Ему не интересно. Он уже «знает», что здесь безопасно.

Именно этим пользуются преступники. Они выбирают привычные места жертвы, а не случайные. Двор у дома. Маршрут от метро. Место, где человек расслаблен максимально.

Добавьте к этому телефон в руках — и вы практически выключены из реальности. Исследования феномена «ненамеренной слепоты» фиксируют резкое сужение поля внимания у людей, сосредоточенных на экране: они не слышат шагов сзади, не видят, что кто-то идёт наперерез.

Три уровня внимания

Эту модель разработал Джефф Купер — полковник морской пехоты США и один из основоположников современной тактической подготовки. Он назвал её «цветовыми уровнями готовности». Звучит по-военному, но суть совершенно бытовая.

Белый — полное расслабление. Дом, диван, знакомая обстановка. Здесь это уместно.

Жёлтый — спокойная осознанность. Вы замечаете, что происходит вокруг, без тревоги и паранойи. Именно в этом режиме стоит находиться на улице, в транспорте, в незнакомом месте. Это не напряжение — это просто включённость.

Оранжевый — что-то привлекло внимание. Конкретный человек, конкретная ситуация. Вы не паникуете, но готовы действовать.

Красный — угроза реальна, нужно действовать прямо сейчас.

Большинство людей переключаются сразу с белого на красный — и именно поэтому теряются. Тот, кто привык находиться в жёлтом, замечает опасность раньше и успевает отреагировать спокойно.

Привычки, которые усыпляют

Наушники в обоих ушах на улице поздно вечером — вы глухи к происходящему.

Телефон в руке с разблокированным экраном — вы слепы и становитесь мишенью сразу по двум причинам.

Один и тот же маршрут в одно и то же время — предсказуемость есть уязвимость.

Алкоголь — даже немного притупляет именно ту часть восприятия, которая отвечает за тревожные сигналы.

Как выйти из спячки

Несколько простых переключателей.

Убрать один наушник — уже достаточно. Просто слышать улицу.

Поднять взгляд от телефона на тридцать секунд — оглядеться, зафиксировать, кто рядом. И вот маленькая хитрость: достаньте телефон и сделайте фото — будто снимаете здание или витрину. Потом повернитесь и сделайте ещё одно в другую сторону. Если кто-то за вами наблюдает, он моментально подумает: я попал в кадр, и неизвестно, кому это уже отправлено.

Входя в новое место — одна секунда на сканирование. Где выходы, кто здесь, что не вписывается.

Задать себе один вопрос: «Я сейчас в жёлтом?» Сам вопрос уже включает нужный режим.

Бдительность — это привычка. И как любая привычка, она вырабатывается легко — если начать.

Глава 3. Сам

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.