



72

ЧАСА

— ПОСЛЕ —

ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

— АЛЕКСЕЙ ДОВГУН —

Алексей Довгун

72 часа после

чрезвычайной ситуации

<https://litres.ru/74092834>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внезапность — главный союзник любой катастрофы. Пока мы привычно допиваем утренний кофе, проверяем сообщения в телефоне или обсуждаем планы на вечер, мир вокруг может измениться за считанные секунды. В эти мгновения дистанция между «обычной жизнью» и «борьбой за выживание» сокращается до нуля. Книга, которую вы держите в руках, не является учебником по гражданской обороне в классическом понимании. Это глубокое погружение в психологию выживания и логику действий, когда логика привычного мира дает сбой. Мы разберем не только «что» нужно делать, но и «почему» мы так часто оказываемся неспособны это сделать

Содержание

Глава 1. Первые минуты, которые решают всё	4
Глава 2. Первый час	8
Глава 3. Первые сутки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алексей Довгун

72 часа после чрезвычайной ситуации

Глава 1. Первые минуты, которые решают всё

Часы тикают, но звук кажется приглушенным. В воздухе появляется едва уловимый запах гари, или пол под ногами вздрагивает от неестественного толчка, или доносится странный гул, переходящий в скрежет металла. В этот момент мозг среднестатистического человека сталкивается с самым серьезным испытанием: он отказывается верить в реальность происходящего.

Подглава 1.1. Ловушка нормальности

Первое, что делает человеческий разум при столкновении с чрезвычайной ситуацией — это попытка нормализации. Мы ищем рациональные объяснения: «наверное, это просто сработала пожарная сигнализация для проверки», «скорее всего, это ремонтные работы за стеной». Это психологиче-

ское отрицание — не признак глупости, а защитная реакция психики, которая хочет сохранить привычный уклад жизни.

Однако именно эти секунды отрицания — от десяти до тридцати — становятся фатальными. Пока вы убеждаете себя, что «ничего страшного не происходит», дым становится гуще, огонь — агрессивнее, а пути эвакуации — опаснее. Мозг, оказавшись в условиях сильного стресса, выбрасывает в кровь коктейль из кортизола и адреналина. Наше мышление сужается до «туннельного»: мы теряем способность видеть общую картину, фиксируясь на одном, зачастую неважном объекте. Именно здесь кроется корень катастрофических ошибок.

Подглава 1.2. Цена промедления и правило «СТОП»

Почему так важно действовать немедленно, даже если вы еще не до конца поняли, что происходит? Ответ прост: выживание — это игра на опережение. Ждать чьих-то указаний — значит делегировать ответственность за свою жизнь другим. Но в первые минуты хаоса профессионалы заняты сбором данных, а не вашим спасением.

Чтобы разорвать порочный круг паники, существует правило «СТОП»:

С — Сохраняйте спокойствие. Это не значит «не чувствовать страха». Это значит осознать, что страх есть, но позво-

лить себе замереть на две секунды, чтобы восстановить дыхание.

Т — Тотальная оценка. Посмотрите вокруг. Откуда идет угроза? Где источник дыма, звука или разрушения?

О — Оцените пути отхода. Есть ли выход? Заблокирован ли он?

П — Примите решение. Действуйте без промедления.

В этот момент критически важно задать себе вопрос: «Что меня убьет быстрее всего?». Если это пожар — покиньте помещение немедленно, бросив всё. Если это обрушение или иная техногенная авария — оцените, безопаснее ли вам оставаться внутри или риск выхода на улицу выше. Главная ошибка — попытка «привести дела в порядок» перед уходом.

Запомните: ваши вещи, документы и даже любимый питомец — всё это имеет ценность только тогда, когда вы живы. Попытка собрать сумку или найти ключи — это не проявление бережливости, это добровольное сокращение ваших шансов на спасение. Звонки друзьям или родственникам с вопросом «ты слышал этот грохот?» — это пустая трата того самого «золотого» времени, которое отделяет вас от опасности.

Чек-лист: Что сделать сразу после начала ЧС

● **Остановиться.** Не бежать, а замереть на мгновение.

- **Идентифицировать угрозу.** Огонь, газ, разрушение?
- **Игнорировать вещи.** Никаких ноутбуков, сумок и папок с бумагами.
- **Оценить путь.** Виден ли выход? Задымлен ли коридор?
- **Двигаться.** Выход должен быть целью номер один.

Основные ошибки «первой минуты»

Паника как ступор: Человек просто замирает, не в силах сдвинуться с места.

Социальное подтверждение: Ожидание того, что сделают другие. «Раз никто не бежит, значит, и мне не надо».

Попытка собрать ценности: Потеря драгоценных секунд на поиск документов или денег.

Телефонная коммуникация: Попытка связаться с близкими вместо того, чтобы искать выход.

В ближайшие минуты именно эти факторы определяют ваш дальнейший путь: к спасению или к трагедии.

Глава 2. Первый час

Первые минуты хаоса позади. Если вы преодолели оцепенение и сделали верный выбор — не паниковать и не застыть на месте — перед вами открывается новая реальность. На смену первобытному страху приходит время холодной логики. Первый час после начала чрезвычайной ситуации — это тот самый временной отрезок, который отделяет организованную эвакуацию от отчаянной попытки спасения. Это время, когда вы еще контролируете обстановку, прежде чем стихия, авария или иные внешние факторы окончательно возьмут ситуацию в свои руки.

Подглава 2.1. Инвентаризация рисков: что угрожает вам прямо сейчас?

Оказавшись в относительной безопасности, первым делом нужно провести экспресс-оценку угроз. Человек в состоянии стресса склонен переоценивать одни риски и фатально игнорировать другие.

Прежде всего, определите источник информации. В эпоху цифровых технологий мы тянемся к телефону, чтобы открыть новостные ленты или социальные сети. Однако в первый час после масштабного события интернет часто перегру-

жен, а ленты новостей заполняются слухами и домыслами. Ищите официальные каналы оповещения: государственные радиостанции, экстренные службы или сообщения от местных властей. Если сеть нестабильна, полагайтесь на свои органы чувств: запах газа, изменение температуры, звуки с улицы.

Если вы находитесь в собственной квартире и угроза не требует немедленного бегства в одних носках, вам необходимо минимизировать последствия для своего жилища, превращая его в защищенный периметр:

● **Газ:** Перекрыть магистральный вентиль немедленно. При любых толчках, взрывах или структурных повреждениях здания повреждение газовых коммуникаций становится угрозой номер один.

● **Электричество:** Обесточьте квартиру через щиток. Искры от поврежденной проводки в условиях утечки газа или контакта с водой могут спровоцировать пожар, который лишит вас последнего укрытия.

● **Вода:** Перекройте подачу воды. В условиях катастроф городские системы часто выходят из строя, что может привести к затоплению квартиры, замыканиям или загрязнению водопроводных систем.

Подглава 2.2. План «Минимум»: документы и мобильность

Пока вы обеспечиваете безопасность квартиры, важно не попасть в ловушку «накопительства». В течение первого часа вы должны собрать «тревожный комплект», если его нет под рукой.

Защита документов — это не вопрос бюрократии, это вопрос вашей будущей идентификации. Паспорта, правоустанавливающие документы на недвижимость, страховые полисы — всё это должно быть упаковано в герметичный пакет, который всегда лежит в одном и том же месте. Не тратьте время на поиск оригиналов фотографий или дипломов. Если у вас нет 30 секунд на сбор документов, уходите без них. Жизнь стоит дороже.

Связь с родственниками должна быть предельно краткой и функциональной. Избегайте длинных разговоров. Используйте правило «одного сообщения»: «Я в безопасности, нахожусь там-то, связь ограничена, буду держать в курсе». Помните: перегруженные сети — ваш враг. Каждое неважное сообщение отнимает ресурс у тех, кому помощь нужна экстренно.

Практика: План действий по минутам

Ваш первый час — это марафон, разбитый на короткие спринты:

- 0-10 минут: Оценка обстановки. Остановка паники. Отключение жизненно важных коммуникаций (газ, электричество, вода).

- 10-20 минут: Сбор документов и самого необходимого (аптечка, вода, фонарь). Надевание удобной одежды и обуви (никаких домашних тапочек или синтетики, которая плавится при пожаре).

- 20-40 минут: Определение дальнейшего плана: эвакуация или герметизация помещений. Мониторинг официальных источников информации.

- 40-60 минут: Выход из зоны риска либо укрепление выбранного места ожидания.

Чек-лист: Что сделать в течение первого часа

- [] Перекрыть газ, воду, электричество. (Без обсуждений).

- [] Надеть плотную одежду. (Максимально закрывающую тело, обувь на толстой подошве).

- [] Собрать документы в герметичный пакет. (Только

самое важное).

- [] Найти источник официальной информации. (Радио, оповещение МЧС).

- [] Кратко уведомить близких. (Короткое сообщение, минимум слов).

- [] Выбрать точку сбора или маршрут эвакуации. (Иметь план «А» и план «Б»).

Первый час — это фундамент вашего выживания. Если вы распорядитесь этим временем правильно, вы сохраните не только здоровье, но и рассудок, необходимый для дальнейших решений.

Глава 3. Первые сутки

Если вы пережили первый час и сумели адаптироваться к изменениям среды, наступает новый этап — марафон выживания. Сутки — это критический рубеж. В течение первых 24 часов ваш организм переходит из режима «острой стрессовой реакции» в режим «длительного выживания». Здесь адреналин больше не помогает — он мешает, истощая ресурсы тела. Теперь вашими главными инструментами становятся холодный расчет, дисциплина и способность эффективно распределять имеющиеся запасы.

Подглава 3.1. Базовые потребности: вода, еда и сон

В суточный цикл выживания вы входите с ограниченным ресурсом. Ошибочно полагать, что в первые же часы нужно начинать активно тратить запасы.

● **Вода:** Это ваш самый ценный актив. В состоянии стресса метаболизм ускоряется, и потребность в жидкости возрастает, но не поддавайтесь искушению пить «впрок». Делайте небольшие глотки только при возникновении реальной жажды. Если водоснабжение отключено, используйте воду, которая осталась в трубах (открыв самый высокий кран в доме,

вы выпустите воздух и получите доступ к остаткам).

● **Еда:** В первые 24 часа ваш желудок может отказаться принимать пищу из-за стресса. Не насилюйте себя. Если есть возможность — ешьте высококалорийную, но легкую пищу, не требующую длительного приготовления. Избегайте соленого — оно провоцирует жажду, которую вам будет нечем утолить.

● **Сон:** Полное отсутствие сна приводит к ошибкам в суждениях. Но в условиях ЧС сон — это роскошь. Практикуйте «микросон» (20–30 минут), разбивая отдых на несколько коротких интервалов. Никогда не ложитесь спать, не подготовив «тревожный комплект» в зоне досягаемости.

Подглава 3.2. Психология и безопасность убежища

Ваше убежище — это не просто стены, это ваша крепость. В первые сутки главная опасность — не внешние факторы, а внутренний хаос. Разбросанные вещи, неорганизованные запасы и отсутствие плана действий подрывают боевой дух.

Организуйте пространство. Выделите зону «безопасного хранения», где будут лежать документы, аптечка, фонарь и нож. Держите путь к выходу свободным — никакой мебели в коридоре. Если обстановка в квартире кажется небезопасной, переместитесь в более укрепленную часть здания или заранее выбранное защищенное место.

Психологическое состояние — это битва, которую вы ведете сами с собой. «Информационный голод» или, наоборот, переизбыток слухов через чаты могут привести к панике. Установите правило: проверять новости только в определенные часы (например, раз в три часа). Не пытайтесь предсказать будущее — решайте задачи по мере их поступления.

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.