



ПАВЕЛ ГРОСС

ВЫЖИТЬ

ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ НА ВОЙНЕ
И ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Павел Гросс

**Выжить любой ценой на войне
и при чрезвычайных ситуациях.
Практическое руководство**

«Автор»

2026

Гросс П.

Выжить любой ценой на войне и при чрезвычайных ситуациях.
Практическое руководство / П. Гросс — «Автор», 2026

Тишина обманчива... Один выстрел... один взрыв... и ваш мир превращается в ад... Вас не спасут деньги, связи и даже удача. На войне и во время чрезвычайных ситуаций можно положиться только на холодные, выученные наизусть алгоритмы выживания. Эта книга - ваш последний шанс не сойти с ума от собственного бессилия. Прочтите ее, пока еще есть время. Потом будет поздно. Выжить любой ценой или... умереть...

Содержание

Глава	6
ОГЛАВЛЕНИЕ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	16
О чем эта книга на самом деле?	17
Главный враг - не снаряд, а паника. Пошаговый разбор	18
Шаг 1. Осознание угрозы	19
Шаг 2. Оценка по принципу «Кто я, где я, что вокруг?»	20
Шаг 3. Приоритизация потребностей	21
Шаг 4. Принятие единственно-правильного решения на ближайшие 15 минут	22
Почему эту книгу нельзя читать как роман: инструкция по использованию	23
Пошаговая инструкция по работе с книгой	24
Шаг 1. Быстрое знакомство (1–2 часа)	24
Шаг 2. Практическая проверка (суббота или воскресенье)	25
Шаг 3. Создание шпаргалок (вечер того же дня)	26
Шаг 4. Перечитывание по мере угрозы	27
Три уровня подготовки: от беззаботности к автоматизму	28
Уровень 1. Знаю (что делать?)	29
Уровень 2. Понимаю (почему так, а не иначе?)	30
Уровень 3. Привычка (делаю автоматически)	31
Чего в этой книге НЕТ (чтобы сразу снять ожидания)	32
Ваша первая задача прямо сейчас (до чтения главы 1)	33
Шаг 1	34
Шаг 2	35
Шаг 3	36
Главный закон книги: «Лучше перебдеть, чем недобдеть»	37
Итоговая шпаргалка ко вступлению	38
ГЛАВА 1. Психология выживания. Как договориться со своим мозгом?	39
Война начинается у вас в голове за 5 секунд до первого взрыва	40
Анатомия страха: кто командует парадом	41
Пошаговый разбор того, что происходит в вашем теле	42
Шаг 1	42
Шаг 2	43
Шаг 3	44
Техника «Стоп-сигнал»: как вернуть себе управление за 5 секунд	45
Пошаговая инструкция, которую вы должны отработать до автоматизма	46
Шаг 1	46
Шаг 2	47
Шаг 3	48
Шаг 4	49
Золотое правило выживания: «Правило трех»	50
Пошаговое применение «Правила трех» на практике	51
Разговор с самим собой: как правильно формулировать мысли	52

Пошаговая инструкция по переформулированию мыслей	53
Шаг 1	53
Шаг 2	54
Шаг 3	55
Метод «Шумовая анестезия» или как привыкнуть к громким звукам	56
Упражнение 1	57
Упражнение 2	58
Самая опасная эмоция: почему надежда может быть смертельной	59
Пошаговая инструкция	60
Шаг 1	60
Шаг 2	61
Шаг 3	62
Тренировка воли: «5 минут спокойствия в день»	63
Ваша ежедневная практика (занимает около 5 минут)	64
Синдром толпы: почему нельзя делать как все	65
Пошаговое правило для вас и вашей семьи	66
Договор с мозгом: аффирмация выжившего	67
ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 1	68
ГЛАВА 2. Тревожный чемоданчик и рюкзак «Беглеца»	69
Главная ошибка: сборы накануне	70
Золотое правило этой главы	71
Принцип «Трех слоев»: что брать, а что оставить	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Выжить любой ценой на войне и при чрезвычайных ситуациях. Практическое руководство

Глава

Павел Гросс
(Екатерина Счастливецва)

**ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ НА ВОЙНЕ
И
ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ
(практическое руководство)**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

О чем эта книга на самом деле?

Главный враг - не снаряд, а паника. Пошаговый разбор

Шаг 1. Осознание угрозы

Шаг 2. Оценка по принципу «Кто я, где я, что вокруг?»

Шаг 3. Приоритизация потребностей

Шаг 4. Принятие единственно-правильного решения на ближайшие 15 минут

Почему эту книгу нельзя читать как роман: инструкция по использованию

Пошаговая инструкция по работе с книгой

Шаг 1. Быстрое знакомство (1–2 часа)

Шаг 2. Практическая проверка (суббота или воскресенье)

Шаг 3. Создание шпаргалок (вечер того же дня)

Шаг 4. Перечитывание по мере угрозы

Три уровня подготовки: от беззаботности к автоматизму

Уровень 1. Знаю (что делать?)

Уровень 2. Понимаю (почему так, а не иначе?)

Уровень 3. Привычка (делаю автоматически)

Чего в этой книге НЕТ (чтобы сразу снять ожидания)

Ваша первая задача прямо сейчас (до чтения главы 1)

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Главный закон книги: «Лучше перебдеть, чем недобдеть»

Итоговая шпаргалка ко вступлению

ГЛАВА 1. Психология выживания. Как договориться со своим мозгом?

Война начинается у вас в голове за 5 секунд до первого взрыва

Анатомия страха: кто командует парадом

Пошаговый разбор того, что происходит в вашем теле

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Техника «Стоп-сигнал»: как вернуть себе управление за 5 секунд

Пошаговая инструкция, которую вы должны отработать до автоматизма

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Шаг 4

Золотое правило выживания: «Правило трех»

Пошаговое применение «Правила трех» на практике

Разговор с самим собой: как правильно формулировать мысли

Пошаговая инструкция по переформулированию мыслей

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Метод «Шумовая анестезия» или как привыкнуть к громким звукам

Упражнение 1

Упражнение 2

Самая опасная эмоция: почему надежда может быть смертельной

Пошаговая инструкция

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Тренировка воли: «5 минут спокойствия в день»

Ваша ежедневная практика (занимает около 5 минут)

Синдром толпы: почему нельзя делать как все

Пошаговое правило для вас и вашей семьи

Договор с мозгом: аффирмация выжившего

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 1

ГЛАВА 2. Тревожный чемоданчик и рюкзак «Беглеца»

Главная ошибка: сборы накануне

Золотое правило этой главы

Принцип «Трех слоев»: что брать, а что оставить

Слой №1

Слой №2

Слой №3

Внешний вид и вес: как не стать мишенью для врага

Идеальный вариант

Собираем «Телесный слой»: что надеть прямо сейчас

Пошаговая инструкция по одежде

Собираем «Базовый рюкзак»: подробный список по категориям прилагается

Категория А: Вода и ее добыча (1–2 кг.)

Категория Б: Еда (1,5–2 кг.)

Категория В: Огонь и свет (0,2 кг.)

Категория Г: Аптечка (0,5–1 кг.)

Категория Д: Документы и деньги (0,2 кг.)

Категория Е: Инструменты и связь (0,5 кг.)

Упаковка: как положить, чтобы не искать вслепую

Пошаговое правило упаковки

Особый случай: рюкзак для ребенка и пожилого человека

Сезонные довески (зима / лето)

Зимний довесок (до +1 кг)

Летний довесок (до +0,5 кг.)

Проверка на прочность: как проверить, правильно ли вы собрались

Тест №1. Временной.

Тест №2. Шумовой.

Тест №3. Весовой.

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 2

Ваше задание после прочтения этой главы

ГЛАВА 3. Остаться или уехать: как принять решение об эвакуации

Почему это решение самое сложное?

Чек-лист объективных факторов: оцениваем риски по пунктам

Вопрос №1

Вопрос №2

Вопрос №3

Вопрос №4

Вопрос №5

Вопрос №6

Вопрос №7

Сценарий А: «Твердо остаюсь» (когда это правильно)

Пошаговая инструкция, если вы решили остаться

Сценарий Б: «Твердо уезжаю!» (когда так поступить правильно)

Пошаговая инструкция, если вы решили уезжать

Сценарий В: «Гибкий план» (самый умный вариант)

Пошаговая инструкция по «Гибкому плану»

Как распознать фейки и панические слухи

Правила проверки информации

Особые случаи: если вы в командировке / на отдыхе

Психологический момент: как сообщить семье о решении

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 3

Ваше задание после прочтения этой главы

ГЛАВА 4. Как вести себя при артиллерийском обстреле и бомбардировке

Чем это отличается от всего, что вы знали и видели?

Как понять, что это летит в вашу сторону? Звуковая разведка!

Универсальный рефлекс: «УПАЛ, ЗАКРЫЛ, ОТКРЫЛ»

Шаг 1: Мгновенно упасть

Шаг 2: Закрыть голову руками

Шаг 3: Открыть рот

Городская среда: где прятаться, а где - смертельная ловушка

Безопасные укрытия (ищите их сразу)

Смертельные ловушки (НИКОГДА не прячьтесь там)

Открытая местность (поле, лес, степь): правила игры

Пошаговая инструкция для поля

Как передвигаться под обстрелом (если вы не в укрытии)

Правило «челнока»

Если рядом разорвался снаряд: вас контузило, что делать?

Ваши действия после того, как вы пришли в себя

Особый случай: зажигательное оружие и пожары от них

После обстрела: придерживайтесь правила «МЕРТВОГО ЧАСА»

Пошаговая инструкция

Тренировка в мирное время: как подготовиться?

Упражнение «ТРИ ПОЗИЦИИ»

Упражнение «ДЫХАНИЕ В ПАДЕНИИ»

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 4

Ваше задание после прочтения главы

Дополнение к Главе 4

Чем осколочное ранение отличается от пулевого и почему это важно?

Ваша безопасность - превыше всего (правило «КРАСНЫЙ КРЕСТ»)

Пошаговый алгоритм «АБВ» в случае осколочного ранения

Шаг 1. Остановите кровотечение (ЭТО ГЛАВНОЕ!)

Шаг 2. Проверьте дыхание и проходимость рта

Шаг 3. Укройте раненого от холода и влаги

Что делать с осколком, застрявшим в теле

Особенности ран в области груди и живота
Противошоковые меры
Чего категорически нельзя делать
Как подготовить раненого к эвакуации
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ШПАРГАЛКА ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ГЛАВА 5. Укрытие: как найти и оборудовать безопасное место
Чем укрытие отличается от простого места, где можно спрятаться?
Где искать укрытие в городе? Рейтинг мест
Как оценить надёжность выбранного помещения
Пункт 1. Толщина стен и перекрытий
Пункт 2. Окна и щели
Пункт 3. Второй выход
Пункт 4. Вентиляция
Пункт 5. Влажность и температура
Обустройство укрытия: создаём «комнату выживания»
Шаг 1. Свет
Шаг 2. Тепло
Шаг 3. Связь и информация
Шаг 4. Санузел и гигиена
Шаг 5. Организация спальных мест
Как организовать питание и водоснабжение в укрытии
Вода
Еда
Внутренний распорядок: как не сойти с ума в четырёх стенах
Дежурство
Сон
Завтрак, обед, ужин
Зарядка
Разговоры
Если подвала нет: как укрепить квартиру или частный дом?
Алгоритм укрепления
Маскировка: как не привлекать внимание?
Светомаскировка
Звуковая маскировка
Пахучая маскировка
Когда и как покидать укрытие
Правила выхода из укрытий и убежищ
Психология укрытия: главное - не изолироваться
ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 5
Ваше задание после прочтения
ГЛАВА 6. Вода и еда в условиях боевых действий
Почему вода важнее еды (и насколько)?
Признаки обезвоживания (по нарастающей)
Сколько воды нужно человеку в сутки?
Как хранить воду: тара и место
Правила хранения
Где взять воду в городе (когда кран сухой)?
Источники (от лучшего к худшему)
Как очистить воду: от простого к сложному

Метод 1. Кипячение (самый надежный)

Метод 2. Химическое обеззараживание (таблетки, йод, хлорка)

Метод 3. Фильтрация через песок и уголь (импровизированный фильтр)

Метод 4. Дистилляция (для очень грязной воды)

Как экономить воду?

Еда: калории и нутриенты

Что важнее в еде?

Какие продукты брать с собой (список для сухого пайка)?

Идеальные продукты для выживания

Где взять еду в городе (когда магазины пусты)

Как готовить без газа и электричества

Как распределить еду на несколько дней (стратегия)

День 1–2

День 3–4

День 5 и далее...

Пример распределения дневного рациона (на 1500 ккал)

Особое питание для детей, пожилых и больных

Дети

Пожилые

Беременные и кормящие

Раненые

Психология голода. Как не сорваться?

Если еда испортилась или случилось отравление

Как сохранить продукты дольше без холодильника?

Итоговый алгоритм действий по воде и еде на первые 72 часа

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 6

Ваше задание после прочтения главы:

ГЛАВА 7. Первая помощь: когда нет врача рядом

Почему вы должны это уметь?

Статистика выживаемости при критических кровотечениях

Первое правило спасателя: не навреди себе

Правило «КРАСНЫЙ КРЕСТ» (вспомните Главу 4)

Быстрая оценка состояния пострадавшего (алгоритм ABC)

A (Airway) - проходимость дыхательных путей

B (Breathing) – дыхание

C (Circulation) – кровообращение

Остановка кровотечений: виды и методы

Подробно про жгут (артериальное кровотечение)

Если нет жгута

Обработка ран и предотвращение инфекции

Пошаговый алгоритм обработки раны (кроме артериального кровотечения)

Признаки инфекции

Ожоги и обморожения

Ожоги (термические, химические)

Обморожения

Переломы, вывихи и растяжения

Алгоритм при переломе конечности

При открытом переломе (кость видна, рана кровоточит)

Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР)

Алгоритм СЛР для взрослого

Травматический шок. Как его распознать и помочь?

Симптомы шока

Ваши действия

Отравления (угарный газ, химикаты, испорченная еда)

Психологическая поддержка пострадавшего

Аптечка. Что должно быть всегда под рукой?

Эвакуация и транспортировка пострадавших

Когда можно закончить оказание помощи

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 7

Ваше задание после прочтения главы

ГЛАВА 8. ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ: ХИМИЧЕСКАЯ, БИОЛОГИЧЕСКАЯ И РАДИАЦИОННАЯ УГРОЗА

Почему это страшнее пуль и снарядов?

В этой главе мы разберем три типа угроз

Химическая угроза: как распознать и защититься

2.1. Признаки химического заражения

Как понять, что в воздухе что-то не так?

2.2. Немедленные действия при подозрении на химическую атаку

Шаг 1. Задержите дыхание и закройте глаза.

Шаг 2. Наденьте противогаз или импровизированную защиту.

Шаг 3. Покиньте зараженную зону.

Шаг 4. Защитите кожу.

Шаг 5. После выхода из зоны - проведите дегазацию.

2.3. Типы отравляющих веществ и их симптомы (краткий справочник)

2.4. Что делать, если на кожу или одежду попали зараженные капли

БИОЛОГИЧЕСКАЯ УГРОЗА: БАКТЕРИИ, ВИРУСЫ, ТОКСИНЫ

3.1. Как заподозрить биологическую атаку

3.2. Ваши действия при биологической угрозе

Шаг 1. Изолируйте себя.

Шаг 2. Защитите дыхание.

Шаг 3. Проведите дезинфекцию.

Шаг 4. Вакцинация и профилактика.

Шаг 5. Избегайте контакта с больными.

3.3. Что делать при подозрении на заражение пищи или воды?

Радиационная угроза: что это и как от нее спастись

Внешнее облучение

Внутреннее облучение

Главная защита

3.4. Признаки радиационной аварии или взрыва

Важно

3.5. Немедленные действия при ядерном взрыве или радиационной аварии

Шаг 1. Укройтесь в ближайшем здании.

Шаг 2. Оставайтесь в укрытии минимум 48–72 часа.

Шаг 3. Защитите органы дыхания.

Шаг 4. Снимите верхнюю одежду.

Шаг 5. Не ешьте и не пейте незащищенные продукты.

3.6. Защита от радиоактивных осадков (Схема: «Укрытие-фильтрация-деактивация»)

Укрытие

Фильтрация воздуха

3.7. Оценка радиационной опасности (если есть дозиметр)

3.8. Применение йода: мифы и реальность

Универсальный алгоритм действий при всех трех типах угроз

Психологическая устойчивость при невидимой угрозе

МИНИМАЛЬНЫЙ НАБОР ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЯДЕРНОЙ, БИОЛОГИЧЕСКОЙ, ХИМИЧЕСКОЙ УГРОЗ

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 8

ГЛАВНЫЕ ЗАПРЕТЫ (ОБЩИЕ «НЕ»)

ВАШЕ ЗАДАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ

ГЛАВА 9. КОММУНИКАЦИЯ: КАК СВЯЗАТЬСЯ С БЛИЗКИМИ И ВОЙСКАМИ

Почему связь - это больше, чем просто телефон

Мобильная связь: что не работает, а что продолжает функционировать?

1. Как работает сотовая сеть в кризисных ситуациях

Пошаговый алгоритм действий с телефоном в первые минуты

2. Как экономить заряд телефона?

3. Мессенджеры и приложения, которые полезны в режиме офлайн

4. Если сеть полностью пропала

Радиосвязь: как использовать FM/AM приёмник и рации

1. Радиоприёмник - ваш главный информационный канал

2. Рации (портативные) для связи внутри группы

3. Экстренные частоты для сигналов бедствия

Визуальные и звуковые сигналы бедствия

1. Световые сигналы

2. Звуковые сигналы

3. Сигналы на земле (для авиации)

Как связаться с военными и спасателями?

1. Подход к блокпосту или контрольному пункту

2. Как передать информацию о раненых или опасных местах?

3. Использование белого флага

Взаимодействие в группе и с соседями

1. Создание сети контактов

2. Дежурство по связи

3. Записки и «почтовые ящики»

Что делать, если связь полностью потеряна?

1. Используйте ориентиры и планируйте маршруты

2. Договаривайтесь заранее о точке сбора

3. Используйте людей как «живые сообщения»

4. Не сдавайтесь

Психология общения в условиях изоляции

Что должно быть в вашем «коммуникационном наборе»

Действия при различных сценариях потери связи - краткая таблица

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 9

Ваше задание после прочтения

ГЛАВА 10. ВЫЖИВАНИЕ В ГРУППЕ: СОСЕДИ, ДЕТИ И ПОЖИЛЫЕ

Почему группа сильнее одиночки?

Преимущества группы

Первые шаги: как организовать группу из соседей

1. Кто будет лидером?

2. Общее собрание (первые 30 минут)

3. Распределение обязанностей (дежурства)

Психология группы: как избежать конфликты?

1. Правила общения

2. Общие решения

3. Как гасить конфликты, если они начались?

Дети в экстремальных условиях: физическая и психологическая защита

1. Физическая безопасность детей

2. Питание детей в условиях дефицита провианта

3. Психологическая поддержка детей

4. Если ребёнок потерялся

Пожилые люди: как защитить их и ухаживать за ними?

1. Медицинские потребности

2. Питание пожилых

3. Психологическая поддержка пожилых

Эвакуация с детьми и пожилыми: особенности

1. Сборы

2. Передвижение

3. Организация сна

Особые группы: беременные женщины, люди с инвалидностью

1. Беременные

2. Люди с инвалидностью (нарушение слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата)

Как поддерживать моральный дух в группе?

Простые, но эффективные действия

Как попрощаться, если группу пришлось разделить?

Что делать, если кто-то умер?

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 10

ВАШЕ ЗАДАНИЕ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ

ГЛАВА 11. ВЫХОД ИЗ ОКРУЖЕНИЯ И ВСТРЕЧА С ВОЕННЫМИ

Когда выходить из укрытия, а когда не стоит его покидать?

Признаки того, что пора выходить из укрытия

Признаки того, что пока выходить из укрытия **КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ**

Оценка обстановки. Что вас ждёт снаружи?

Оцените свои силы

Планирование маршрута. Как выбрать самый безопасный путь?

Основные правила выбора маршрута

Сборы и подготовка к выходу

Одевайтесь правильно

Как двигаться в опасной зоне? Тактика передвижения

1. Основные правила движения

2. Как обходить опасные участки:

3. Остановки на привал:

Как вести себя при встрече с военными или патрулём?

1. Общие правила

2. Что **НЕЛЬЗЯ** делать?

3. Если вы встретили военных ночью

Особенности выхода с детьми, ранеными и пожилыми

Что делать, если вы попали под обстрел или в засаду на маршруте?

Немедленная реакция!

Если вы столкнулись с засадой (вооружённые люди перекрыли дорогу)

Выход на связь с властями: регистрация, гуманитарная помощь

Ваши действия

Психологический аспект выхода из окружения

Как сохранить психологическую устойчивость?

Что делать после выхода из укрытия?

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 11

Ваше задание после прочтения

ГЛАВА 12. ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ: КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ ЗАНОВО

Вы выжили - это главное. Что дальше?

Первые 24-48 часов: безопасность и базовые потребности

1. Где остановиться?

2. Первый мирные обед и сон

3. Первая медицинская помощь себе и близким

4. Регистрация в органах власти

Восстановление документов: пошаговая инструкция

Советы

Восстановление утраченного имущества

Психологическая реабилитация

1. Признаки острой стрессовой реакции в первые дни и недели

2. Что делать самостоятельно? Первые шаги к исцелению

3. Когда нужно обратиться к профессиональному психологу?

4. Психологическая помощь детям

5. Как помочь пожилым людям?

Восстановление социальных связей и поиск родных

Алгоритм поиска

Финансовые и юридические вопросы

Что делать?

Как вернуть детей в школу, а взрослых на работу

Планирование будущего: от восстановления к развитию

Изменения в себе: как кризис меняет мировоззрение?

ИТОГОВЫЙ ЧЕК-ЛИСТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ (ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ)

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 12

Ваше заключительное задание

Заключительное слово от автора

ВСТУПЛЕНИЕ

Зачем нужно выжимать из этой книги максимум информации и как это сделать максимально просто?



О чем эта книга на самом деле?

Если вы открыли это руководство, значит, в вашей жизни случилось нечто, что заставило вас задуматься о самом хрупком, что у нас есть, - о собственной безопасности и безопасности ваших близких. Возможно, новостная лента стала слишком тревожной, а, может, кто-то из знакомых уже побывал в экстремальной ситуации, или вы просто хотите быть готовым к любому повороту событий, потому что понимаете простую истину: мир вокруг нас меняется быстрее, чем мы успеваем к этому привыкнуть.

Эта книга не про героизм. Она о здравом смысле и том, как остаться в живых, когда привычная система координат рушится. В ней нет пафосных призывов «Встать на защиту!» или «Дать отпор!», в ней нет политики и, тем более, каких бы то ни было призывов к насилию и агрессии.

Зато в ней есть **ГЛАВНОЕ** - холодный, прагматичный, пошаговый алгоритм действий, который поможет обычному человеку без военной подготовки, сохранить жизнь самому себе и своим близким в условиях, когда любая, даже мизерная ошибка может поставить крест буквально на всем...

Автор этого руководства - не супергерой, не бывший спецназовец, хотя, и бывший военный. А точнее, он - сборщик и систематизатор опыта, который за последние десятилетия накопили сотни тысяч людей, переживших бомбежки, артиллерийские обстрелы, химические заражения, долгие месяцы жили в подвалах и проходили тяжелые испытания, перебираясь в тыл через линию фронта. Автор взял лучшее из военной тактики, гражданской обороны, экстремальной медицины, психологии и переложил все это на язык, понятный каждому.

Главный враг - не снаряд, а паника. Пошаговый разбор

Прежде чем мы перейдем к спискам необходимых в экстремальных ситуациях вещей, картам убежищ и аптечкам, давайте зафиксируем самую важную аксиому выживания. Запомните ее, как таблицу умножения:

В экстремальной ситуации 90% правильных действий - это отсутствие неправильных.

Как это работает на практике? Разберем по шагам.

Шаг 1. Осознание угрозы

Вы слышите сирену, взрыв или получаете тревожное смс-сообщение. Первое, что происходит - выброс адреналина. Сердце бьется быстрее, дыхание сбивается, мысли путаются. Это нормально. Так работает эволюционный механизм, который должен был помочь нашим предкам убежать от хищника. Но в современном конфликте он часто мешает.

Что делать прямо сейчас?

Остановитесь физически, то есть, замрите на месте буквально на 3–5 секунд. Это называется **«ТЕХНИКОЙ СТОП-СИГНАЛА»**. За это время вы разорвете рефлекторную дугу **«СТИМУЛ-МГНОВЕННАЯ РЕАКЦИЯ»**. Теперь вы можете перейти к осознанному действию.

Шаг 2. Оценка по принципу «Кто я, где я, что вокруг?»

Вместо того чтобы кричать или бежать куда попало, задайте себе три вопроса:

Кто я? (мирный житель, гражданское лицо, я не воюю).

Где я? (в здании, на улице, в транспорте, в сельской местности).

Что происходит вокруг? (есть ли укрытие, есть ли люди, которые уже действуют).

Важное правило

Оглядывайтесь по сторонам не хаотично, а посмотрите слева направо (как читаете книгу). Так ваш мозг обрабатывает информацию последовательно, а не в режиме панического сканирования, при котором вы можете не заметить очевидную опасность прямо перед носом.

Шаг 3. Приоритизация потребностей

В любой чрезвычайной ситуации ваши действия выстраиваются строго по пирамиде, которую выживальщиками называют **«ПРАВИЛОМ ТРЕХ»**, согласно которому вы можете выжить:

Если 3 минуты не дышите.

Если 3 часа не находите укрытие.

Если 3 дня проводите без воды.

У вас 3 недели нет еды.

Вот жесткая иерархия, которую вы обязаны усвоить:

Безопасность прямо сейчас (нужно найти укрытие от непосредственной угрозы - пули, осколка, ударной волны, ядовитого облака).

Дыхание (если есть угроза задымления или удушья - первым делом защитите органы дыхания).

Остановка кровотечения (если вы ранены - любая аптечка и документы подождут, пока кровь не остановлена).

Тепло/Укрытие в окружающей среде (холод, дождь, ветер убивают медленнее пули, но за 3–6 часов делают это очень эффективно).

Вода (без нее вы продержитесь 3 дня, но без нее начнете терять адекватное восприятие действительности уже через сутки).

Еда (без нее человек может прожить до 3 недель, поэтому она в самом низу списка приоритетов).

Шаг 4. Принятие единственно-правильного решения на ближайшие 15 минут

Выбросьте из головы планы на завтра, на вечер и даже на час. Ваша задача - принять одно решение на ближайшие 15 минут. Например:

**«Я остаюсь на месте и укрываюсь»
(если вы в здании).**

«Я покидаю это место по направлению к ближайшему укрытию/выходу» (если вы на открытой местности).

Неправильное решение (допустим, остаться в плохом укрытии) часто бывает менее губительным, чем отказ от решения вообще или метание между вариантами решения. Снайперы, дроноводы и артиллеристы в первую очередь работают по движущимся целям. Застывший или быстро переместившийся из точки А в точку Б человек - менее заметная цель.

Шаг 5. Действие и проверка на шум

Когда вы начали действовать, через каждые 2–3 минуты (или после каждого громкого хлопка) задавайте себе вопрос:

**«Я все еще слышу звуки опасности так же громко?
Они приближается или удаляется?»**

Если звуки становятся тише - вы двигаетесь правильно. Если громче - меняйте траекторию или ищите немедленное укрытие.

Почему эту книгу нельзя читать как роман: инструкция по использованию

Это не художественная литература!

Если вы начнете читать данную книгу последовательно с первой до последней страницы в спокойной обстановке - это правильно, но недостаточно.

Пошаговая инструкция по работе с книгой

Шаг 1. Быстрое знакомство (1–2 часа)

Прочитайте книгу целиком один раз - как газету. Не запоминайте детали, не конспектируйте. Просто поймите логику:

Что за чем идет?

Где какая тема находится?

Что самое важное в той или иной главе?

Ваш мозг на подсознательном уровне должен создать так называемую...

«КАРТУ СОДЕРЖАНИЯ КНИГИ»

Шаг 2. Практическая проверка (суббота или воскресенье)

Выберите выходной день. Откройте главу 2 («**ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК**») и физически соберите тот самый рюкзак, который в ней описан. Пройдите по квартире и отметьте места, которые в главе 4 названы «**УСЛОВНО БЕЗОПАСНЫМИ**». Не делайте это мысленно – потрогайте все руками. Мышечная память работает лучше, чем зрительная, и она в разы лучше, чем слуховая. Если начнется тревога, ваши руки вспомнят, что делать, даже когда голова будет плохо соображать.

Шаг 3. Создание шпаргалок (вечер того же дня)

Возьмите картон размером с ладонь. Напишите на нем только заголовки из оглавления и по 2–3 ключевые цифры к каждой главе (например, для главы о воде: **«ФИЛЬТР ИЗ 3 БУТЫЛОК + 1 ТАБЛЕТКА ХЛОРА НА 10 Л.»**).

Положите эту шпаргалку в карман вашего рюкзака. В стресса вы не сможете читать длинные предложения - вашему чтению будут доступны только крупные слова и цифры.

Шаг 4. Перечитывание по мере угрозы

В тот момент, когда вы услышали новости об ухудшении обстановки, перечитайте не всю книгу, а **ГЛАВУ 1 («ПСИХОЛОГИЯ»)** и **ГЛАВУ 3 («ОСТАТЬСЯ ИЛИ УЕХАТЬ»)**. Они дадут вам алгоритм принятия решений без впадения в панику. Не листайте остальные главы до тех пор, пока не приняли главное решение.

Три уровня подготовки: от беззаботности к автоматизму

Автор выделяет три уровня, на которые вы должны выйти, прочитав книгу от корки до корки. Оцените себя прямо сейчас.

Уровень 1. Знаю (что делать?)

Вы прочитали главу и поняли, что при обстреле нельзя прятаться под машиной. Это уже хорошо. Но в момент стресса вы забудете об этом на 80%.

Уровень 2. Понимаю (почему так, а не иначе?)

Вы дочитали главу до конца, поняли механику: под машиной опасно из-за рикошета боеприпасов от асфальта, а укрытие нужно искать за капитальной стеной. Ваш мозг создал логическую цепочку. В стрессе вы вспомните 50% информации.

Уровень 3. Привычка (делаю автоматически)

Вы прочитали, проговорили вслух, показали жене/мужу/ребенку и дважды мысленно проиграли ситуацию. Теперь нейронная связь в голове укрепилась. В критический момент ваше тело включит эту программу на 80–90% правильно.

Чего в этой книге **НЕТ** (чтобы сразу снять ожидания)

Чтобы вы не разочаровались, сразу скажу, чего вы не найдете в моей книге:

Карт местности и указаний, куда бежать. Я не знаю ваш город. Я не знаю, какие побли-зости с вами находятся воинские части. Да и это секрет, который нельзя разглашать! Я даю принцип, а применять его к карте местности - ваша задача.

Способов изготовления оружия. Это не руководство для партизан, а руководство для мирных жителей. Оружие привлекает внимание и создает угрозу. В 95% случаев для граждан-ского лица оружие избыточно.

Политических оценок. Неважно, кто стреляет и командует. Важно, где свистит пуля и располагается стена потолка. Выживание не делится на «**СВОИХ**» и «**ЧУЖИХ**» - оно делится на «**ЖИВЫХ**» и «**МЕРТВЫХ**».

Сложных медицинских терминов. Вся первая помощь сведена к понятным жестам, например: «**ПРИЖАТЬ, ЗАКРУТИТЬ, НАКРЫТЬ, НЕ ВЫНИМАТЬ**».

Ваша первая задача прямо сейчас (до чтения главы 1)

Прежде чем вы перелистаете эту страницу, сделайте одну единственную вещь. Это займет 2 минуты...

Шаг 1

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите в столбик три имени:

- Кто из вашей семьи или близких сейчас находится с вами в одной квартире/доме?
- Кто из близких находится вне дома (на работе, в школе, в поездке)?
- Есть ли у вас пожилые родственники или соседи, которые не смогут быстро передвигаться?

Шаг 2

Напротив каждого имени напишите одно слово:

«Пешком»

«Авто»

«Остается»

Это ваша предварительная стратегия эвакуации для конкретного человека.

Шаг 3

Сложите этот листок и вложите в эту книгу на страницу с **ГЛАВОЙ 3**. Когда доберетесь до нее, вы уже будете не абстрактным читателем, а человеком с конкретными знаниями и умениями. Такой способ чтения книги в 10 раз эффективнее.

Главный закон книги: «Лучше перебдеть, чем недобдеть»

Мы живем в такой культуре, в которой часто считают паникером тех, кто готовится к худшему.

Забудьте это!

Собрать рюкзак и проговорить план эвакуации - не трусость, а такая же гигиена безопасности, как мыть руки и пристегивание ремнем в машине. Вы же не считаете себя трусом, когда пристегиваетесь? Вот и здесь то же самое.

Пожалуйста, отнеситесь к моим рекомендациям серьезно, но без истерики. Если вы все сделаете правильно, возможно, вам никогда не пригодится написанное мной. И это будет лучшим сценарием из возможных. Но если моя информация вас все же пригодится - вы будете самым спокойным человеком в толпе, который ведет своих детей за руку, а не бежит с криками неизвестно куда.

Итоговая шпаргалка ко вступлению

Вырежьте или перепишите и положите в рюкзак!

Ситуация	Ваше действие (по шагам)
Вы услышали взрыв/сирену	1. Замрите на 3 сек (техника стоп-сигнала). 2. Оцените: кто вы (мирный), где вы, что вокруг (слева направо). 3. Определите приоритет по пирамиде: воздух → кровь → укрытие → вода → еда.
Не знаете, что делать дальше	Примите одно решение на 15 минут. Либо лечь/спрятаться , либо идти к ближайшему каменному укрытию . Метаться запрещено.
Читаете книгу	Сначала прочтите всю целиком (1 раз). Потом повторите главу 3 (эвакуация) и главу 1 (психология). Сделайте шпаргалки размером с ладонь.
Паника нарастает	Задайте себе вопрос: « <i>Я дышу? Я цел?</i> » Если да — вы уже выиграли 90% битвы. Действуйте дальше по инструкции из книги.
Главный запрет	НЕ бежать бездумно, НЕ прятаться под легковым автомобилем, НЕ звонить по телефону (экономить заряд батареи).

ГЛАВА 1. Психология выживания. Как договориться со своим мозгом?

Почему умные люди делают глупости и как это исправить?



Война начинается у вас в голове за 5 секунд до первого взрыва

Большинство людей совершают роковую ошибку: они думают, что психология выживания включается только в момент опасности. Это не так. Мозг начинает работать против вас или за вас задолго до того, как вы услышите сирену. Скорее всего, это произойдет в тот самый момент, когда вы впервые допустите мысль о том, что ситуация может стать опасной.

В этой главе автор разберет три состояния вашего мозга:

Спокойствие.

Стресс.

Панику.

Вы поймете, как они работают, почему паника убивает быстрее пули и самое главное, - как тренировать мозг, чтобы в решающий момент он выдавал правильные команды телу, а не сбивал вас с ног животным страхом.

Анатомия страха: кто командует парадом

Представьте свой мозг в виде многоэтажного офиса. На верхнем этаже сидит генеральный директор - это кора вашего головного мозга. Он отвечает за:

Логiku.
Анализ.
Планирование.
Речь.

Генеральный директор медленный, но умный!

На первом этаже, прямо у входа, сидит охранник - это ваша лимбическая система (из Википедии: «Комплекс анатомически и функционально связанных структур головного мозга, расположенных на медиальной и нижней поверхностях больших полушарий, а также в промежуточном и среднем мозге. Она охватывает верхнюю часть ствола мозга, будто поясом, и образует его край (лимб)»). Он отвечает за инстинкты:

Бей.
Беги.
Замри.

Охранник быстрый, но глупый!

В обычной жизни вашим телом управляет генеральный директор. Но как только охранник чувствует угрозу (громкий звук, вспышку, вибрацию), он вырубает лифт на верхний этаж, перехватывает управление в свои руки и действует по шаблону. Это называется стресс-реакцией!

Пошаговый разбор того, что происходит в вашем теле

Шаг 1

Срабатывание детектора угрозы

Ваши органы чувств (уши, глаза, кожа) улавливают опасный сигнал. он идет напрямую к «Охраннику», минуя «Генерального директора». Это занимает примерно 0,1 секунды.

Шаг 2

Выброс адреналина и кортизола

Надпочечники получают приказ и вбрасывают в кровь гормоны стресса. Ваше сердце начинает биться со скоростью 120–160 ударов в минуту. Дыхание становится поверхностным и частым. Кровь отливает от желудка и кожи (поэтому кожа часто бледнеет и холодеет во время стрессов, а во рту пересыхает) и приливает к мышцам ног и рук.

Шаг 3

Сужение поля зрения (туннельное зрение)

Ваш мозг экономит энергию. Он перестает обрабатывать информацию с периферии глаз. Вы начинаете видеть только то, что находится прямо перед носом, и перестаете замечать людей справа и слева, пути отступления, признаки опасности сбоку. Это самая частая причина гибели людей в толпе - они просто не видят других вариантов, кроме бега прямо.

Шаг 4

Блокировка высших функций

Генеральный директор отстраняется от управления вашим телом. Вы перестаете думать о последствиях и теряете способность к сложным умозаключениям. Если вовремя не вмешаться в этот процесс, ваше тело начнет действовать по одному из трех древних сценариев:

Бей (агрессия, хаотичные движения, крик).

Беги (бесцельное метание, попытка выбежать из здания или города без плана).

Замри (ступор, полная неподвижность - человек не может сделать шаг, даже если видит опасность прямо перед собой).

Техника «Стоп-сигнал»: как вернуть себе управление за 5 секунд

Поскольку «Охранник» отключает «Генерального директора» мгновенно, вам нужно научиться нажимать кнопку перезагрузки. Это делается через тело. Вы не можете просто сказать себе: «Успокойся...» Мозг в состоянии стресса не слышит слов, но он воспринимает сигналы от мышц и дыхания.

Пошаговая инструкция, которую вы должны отработать до автоматизма

Шаг 1

Присядьте или лягте (0–1 секунда)

Любое механическое действие, которое не связано с бегством, ломает программу «Беги». Приседание также понижает ваш центр тяжести и делает вас менее заметной мишенью. Если вы уже лежите - отлично, пропустите шаг...

Шаг 2

Сделайте один резкий выдох ртом, как будто задуваете свечи (1–2 секунды)

Адреналин заставляет вас вдыхать слишком много воздуха, что вызывает гипервентиляцию и усиливает панику. Выдох (не шучу!) снижает частоту сердечных сокращений. Сделайте акцент именно на выдохе, а не на вдохе. Вдох пусть будет обычным, спокойным.

Шаг 3

Оглянитесь и найдите три предмета вокруг себя (2–4 секунды)

Перед вами **ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ**. Ваш мозг не может одновременно паниковать и считать предметы. Проговаривайте про себя, например, следующее:

«Красная стена»

«Желтый знак»

«Серая труба»

Это заставляет «Генерального директора» подключиться к обработке визуальной информации и постепенно оттесняет от всевозможных дел «Охранника».

Шаг 4

Назовите себя по имени и произнесите текущее время (4–5 секунд)

Не «Я», а именно ваше имя и фамилия:

«Иван Петров, 15:42»

Это вернет вам личность и привяжет вас к реальности, а не к хаосу эмоций. После этого вы больше не управляемый инстинктами зверь, а человек, который готов действовать осознанно.

Золотое правило выживания: «Правило трех»

Чтобы ваш мозг не перегружался попытками решить все проблемы мира одновременно, введите в сознание жесткий фильтр. Этот фильтр называется «ПРАВИЛОМ ТРЕХ». В любой критической ситуации вы задаете себе вопрос:

«Какая из угроз убьет меня быстрее всего?»

...и действуете строго по списку.

Ниже приведена шкала времени, в которой ваше тело живет без жизненно важных ресурсов:

Ресурс	Время до критической точки	Что происходит с психикой
Воздух	3 минуты	Сознание отключается через 2 минуты. Паника нарастает экспоненциально. Вы не можете думать ни о чем, кроме вдоха.
Температура (тепло/укрытие)	3 часа (в холод)	Вы начинаете терять способность принимать решения (гипотермия). Апатия сменяется отчаянием.
Вода	3 дня	Появляется сильная раздражительность, спутанность сознания, галлюцинации. Человек перестает адекватно оценивать опасность.
Еда	3 недели	Психика становится вялой, апатичной, но выжить без еды можно физически.

Пошаговое применение «Правила трех» на практике

Ситуация!

Вы в разрушенном здании. У вас легкая царапина на руке, вокруг дым и вы очень хотите пить.

Неправильный ход (паника)

Вы бежите искать воду, игнорируя дым.

Правильный ход

Вы закрываете рот и нос тканью (**ВОЗДУХ - ПРИОРИТЕТ №1**). Затем вы осматриваете руку (**КРОВЬ - ПРИОРИТЕТ №2**, но так как кровь не хлещет, вы просто зажимаете рану). Потом вы ищете выход из здания в зону без дыма (**УКРЫТИЕ - ПРИОРИТЕТ №3**). И только после этого вы думаете о том, где взять воду.

Разговор с самим собой: как правильно формулировать мысли

В состоянии стресса ваш мозг слышит только короткие, повелительные, позитивно окрашенные команды. Слова **«НЕ»** и **«ТОЛЬКО НЕ»** он игнорирует.

Пример!

Если я скажу вам:

«Ни в коем случае не думайте о белом медведе»

О ком вы подумали? О белом медведе, верно? Так же и в критических ситуациях...

**Когда вы говорите себе «не паникуй»,
мозг слышит только «паникуй»!**

Пошаговая инструкция по переформулированию мыслей

Шаг 1

Замените все «НЕ» на «Я ДЕЛАЮ»

Вместо:

«Я НЕ должен бежать туда!»

Говорите:

«Я иду в укрытие влево от меня!»

Вместо:

«Я НЕ хочу умереть!»

Говорите:

«Я дышу, я цел, я контролирую ситуацию!»

Шаг 2

Разбивайте большие задачи на микро-шаги

Не думайте:

«Как мне выбраться из этого города?»

Это слишком сложно для мозга в стрессовой ситуации. Думайте лучше так:

**«Мне нужно дойти до конца улицы.
Сейчас я делаю 10 шагов до угла дома»**

Шаг 3

Используйте «активный счет»

Счет помогает занять речевой центр мозга, который часто блокируется в экстремальных ситуациях. Шагая или передвигаясь ползком, считайте вслух или про себя:

«Раз-два-три-четыре»

Это не дает мозгу уйти в панические фантазии о плохом конце. Счет - это якорь возвращения в реальность!

Метод «Шумовая анестезия» или как привыкнуть к громким звукам

Один из главных психологических нокаутов - звук. Взрывы, свист, гул - все это выбивает почву из-под ног именно из-за неожиданности. Человек пугается не столько разрушений, сколько звукового удара.

Дарю вам два упражнения, которые вы можете сделать прямо сейчас - в спокойной обстановке, для того, чтобы ваша нервная система стала более устойчивой к акустическому шоку.

Упражнение 1

«Прогноз звука»

Посмотрите на видео в интернете (записи с военных учений или стройки) с громкими резкими звуками. Перед каждым хлопком говорите себе:

«Сейчас будет громко. Я готов»

Это упражнение тренирует мозг воспринимать громкий звук не как **«УГРОЗУ ЖИЗНИ»**, а как **«ПРЕДСКАЗУЕМОЕ СОБЫТИЕ»**.

Чем меньше неожиданности, тем меньше выброс адреналина!

Упражнение 2

«Дыхание на звук»

Если вы внезапно слышите громкий звук, ваша задача - немедленно сделать такой длинный выдох, словно выдыхается наружу весь страх. На выдохе диафрагма поднимается и механически массирует блуждающий нерв, успокаивающий сердечный ритм. Вдох при этом делайте плавно - через нос.

Самая опасная эмоция: почему надежда может быть смертельной

Звучит странно, но психологи выделяют две формы поведения, которые убивают чаще
пуль:

Эйфоричная надежда

«АВОСЬ ПРОНЕСЕТ»

«Я ПРОСТО ПЕРЕЖДУ»

Отчаяние

«ВСЕ ПРОПАЛО»)

Как только вы поймали себя на мысли...

«Может, это не опасно?»

...в тот момент, когда явно слышны звуки боевых действий, - немедленно включайте
режим

«Здоровый пессимизм»

Пошаговая инструкция

Шаг 1

Задайте себе вопрос:

**«Если бы это было смертельно опасно прямо сейчас,
что бы я сделал первым делом?»**

Шаг 2

Выполните то действие, которое вы бы сделали в самом плохом сценарии:

Собрали рюкзак?

Проверили документы?

Перешли в другую комнату с толстыми стенами?

Шаг 3

Разрешите себе подождать. Теперь, когда вы сделали это **«НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ»**, у вас есть моральное право надеяться на лучшее. Вы перестраховались, и ваш мозг успокаивается, потому что **«ПЛАН Б»** уже активирован.

Тренировка воли: «5 минут спокойствия в день»

Вы не сможете научиться управлять стрессом в момент катастрофы, если никогда не тренировались в спокойной обстановке. Это как если бы попытались пробежать марафон без подготовки.

Ваша ежедневная практика (занимает около 5 минут)

Сядьте на стул. Закройте глаза.

Включите на телефоне звук прерывистого сигнала (любой секундомер с звуковыми метками) или просто попросите кого-то хлопать в ладоши без ритма.

На каждый хлопок или сигнал ваша задача:

**Не дернуться,
а спокойно выдохнуть и медленно повернуть голову на звук!**

Прделайте это 10–15 раз.

Эта простая практика ломает следующий рефлекс:

«ЗВУК = РЕЗКОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Вы приучаете тело не вздрагивать, а реагировать спокойно и контролируемо. Через неделю такой тренировки ваш порог стрессоустойчивости значительно повысится.

Синдром толпы: почему нельзя делать как все

Эволюционно человек был запрограммирован следовать за большинством - это повышало шансы на выживание в стае. Но в условиях хаоса стая всегда бежит не в ту сторону. Толпа не знает, куда бежать - она просто следует за теми, кто побежал первым.

Пошаговое правило для вас и вашей семьи

Если вы видите, что все люди побежали в одном направлении - остановитесь и посмотрите, откуда они бегут. Бежать надо от опасности, а не за толпой. Часто толпа бежит в сторону, где есть проход, а не туда, где безопасно.

ЗАПОМНИТЕ!

**В критической ситуации 90% людей ждут команды
И
смотрят на других...**

Если вы начинаете делать что-то осмысленное, например:

Спокойно идти.

Укрываться.

...за вами могут последовать несколько человек - это создаст вокруг вас островок порядка.

Договор с мозгом: аффирмация выжившего

В завершение главы я хочу дать вам психологическую установку, которая должна стать мантрой. Это не магия! Это четкий сигнал вашему «Генеральному директору», что он снова у руля.

«Я контролирую свои действия.

Я дышу.

Я вижу путь.

Я принимаю решения, исходя из фактов, а не из страха.

Я сделаю все, что в моих силах, и этого достаточно»

Проговорите это вслух три раза медленно. Запомните ритм всех фраз. В момент шока, когда голова откажется соображать, ваши губы могут прошептать это сами собой - к вам в этом случае непременно вернется способность думать.

ИТОГОВАЯ ШПАРГАЛКА К ГЛАВЕ 1

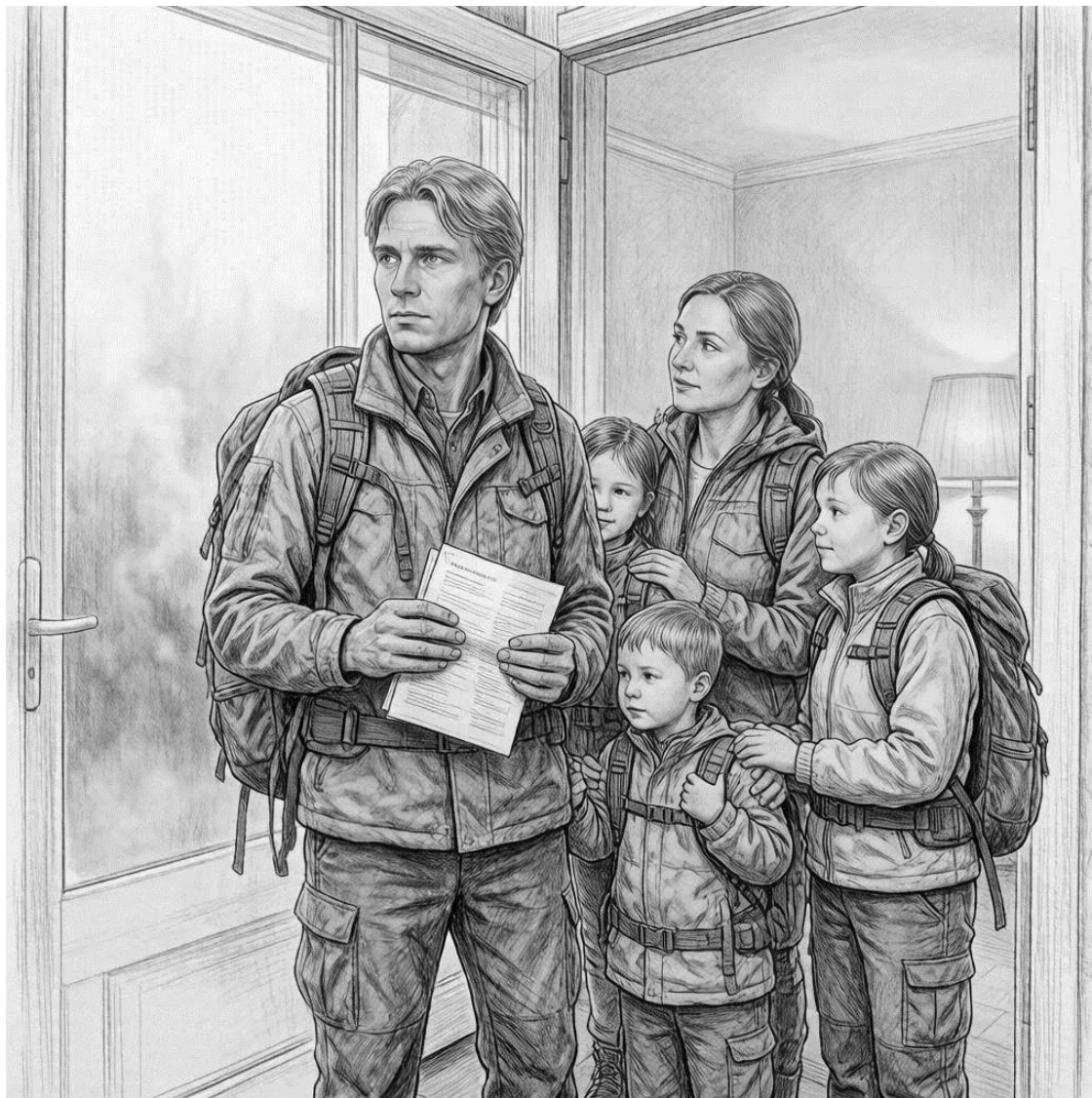
Вырежьте, заламинируйте или перепишите от руки, положите в рюкзак.

Что происходит	Ваш алгоритм («Стоп-сигнал»)
Резкий звук, вспышка, угроза	1. Присесть (или замереть на месте). 2. Резкий выдох ртом (задуть свечи). 3. Найти глазами 3 предмета и назвать их. 4. Сказать вслух свое имя и время.
Страх сковывает тело (ступор)	Начать мелкое движение: шевелить пальцами рук и ног, сжимать-разжимать кулаки. Физическая активность выводит из ступора.
Мысли путаются	Задать себе один вопрос: «Что убьет меня быстрее всего за следующие 5 минут?» (Воздух, кровь, холод, вода). Сделать это.
Тянет бежать за толпой	Остановиться и повернуться спиной к толпе. Посмотреть, откуда толпа бежит, а не куда. Принять свое решение.
Накатывает отчаяние	Перестать думать о часах и днях. Думать о следующем шаге . Один шаг, затем второй. Считать шаги вслух.
Нужно быстро успокоиться	Сделать очень медленный вдох носом (считать до 4) и очень медленный выдох ртом (считать до 6). Повторить 3 раза

Если эта глава дочитана до конца - вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы мозг стал вашим союзником, а не врагом...

ГЛАВА 2. Тревожный чемоданчик и рюкзак «Беглеца»

Как собрать вещи так, чтобы они не стали мертвым грузом



Главная ошибка: сборы накануне

Самая распространенная и самая трагическая ошибка - это начинать собирать вещи в тот момент, когда сирена уже завывала или новости стали совсем угрожающими. В состоянии стресса, которое мы разбирали в первой главе, ваш мозг отключает логику. Вы начинаете хватать всё подряд:

Фотоальбомы.

Тяжелые кастрюли.

Лишнюю одежду «на всякий случай».

Документы 10-летней давности.

И прочая-прочая.

В итоге ваш рюкзак весит 30–40 кг., вы не можете с ним бежать, спина болит, а полезного в нем - только половина в спешке прихваченного.

Золотое правило этой главы

Тревожный рюкзак должен быть всегда собранным. Вы не должны в него ничего докладывать в последний момент, кроме одного - документов, если вы достали их накануне.

Ваша задача!

Выделить определенный вечер, например, прямо сейчас, прочитать эту главу до конца и физически собрать рюкзак «Беглеца» или «Тревожный чемодан». Поставьте его в коридоре или в прихожей, ближе к выходу и прикиньте вес. Если он слишком тяжелый - вы что-то сделали не так.

Принцип «Трех слоев»: что брать, а что оставить

Весь ваш багаж должен делиться на три логических слоя, идущих от вашего тела наружу. Это поможет вам не запутаться в критический момент.

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.