

АЛЕКСЕЙ ДОВГУН

БЕЗОПАСНЫЙ ГОРОД: ЕСЛИ ДОМА ОСТАЛСЯ ОДИН

Практические
правила
для подростков
и взрослых,
которым
приходится
оставаться одним

СПОКОЙСТВИЕ
ЗНАНИЯ
БЕЗОПАСНОСТЬ



КАК
ОБЕСПЕЧИТЬ
БЕЗОПАСНОСТЬ



СВЯЗЬ
И ЭКСТРЕННЫЕ
КОНТАКТЫ



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
В РАЗНЫХ
СИТУАЦИЯХ



ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ



ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ
И ЧЕК-ЛИСТЫ

ГОТОВ
К ЛЮБОЙ
СИТУАЦИИ

- ☒ План
- ☒ Контакты
- ☒ Действия
- ☒ Я в безопасности

ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ДАЮТ УВЕРЕННОСТЬ

Алексей Довгун

**Безопасный город:
Если дома остался один**

«Автор»

2026

Довгун А.

Безопасный город: Если дома остался один / А. Довгун —
«Автор», 2026

Ваш дом кажется непреступной крепостью, пока за последним ушедшим не защелкнется замок. Но что делать, когда иллюзия безопасности рушится? Агрессивный стук в дверь, запах газа из вентиляции, стремительно растущая лужа на полу или внезапный блэкаут — чрезвычайная ситуация никогда не предупреждает о своем визите. Эта книга — захватывающее руководство по бытовому выживанию в городских джунглях. Она не просто дает сухие инструкции, а погружает в анатомию страха, обучая главному: как не стать жертвой собственной паники, когда счет идет на секунды. На реальных примерах вы узнаете: Как противостоять манипуляторам и взломщикам за дверью. Как выжить в квартире, если разрядился телефон и пропала связь.

Правила поведения при пожаре, потопе и отключении электричества. Момент «точки невозврата», когда дом нужно немедленно покинуть. Остаться одному — не значит быть беззащитным. Эта книга вооружит вас четкими алгоритмами, заменив растерянность на холодную уверенность.

© Довгун А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Вы остались дома одни	6
Глава 2. Незнакомец звонит в дверь	8
Глава 3. «Открой, это срочно»	10
Глава 4. Телефон — ваша связь с внешним миром	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Безопасный город: Если дома остался один

Предисловие

Щелчок замка. Шаги на лестничной клетке затихают, гул лифта отдаляется и сходит на нет. В квартире повисает плотная, почти осязаемая тишина.

Для кого-то этот момент означает долгожданную свободу: подросток, вернувшийся из школы раньше родителей, бросает рюкзак и предвкушает часы за компьютером. Для кого-то — это рутина: взрослый человек наливает кофе, садится за рабочий стол и погружается в удаленную работу. Одиночество в собственной квартире кажется нам синонимом уюта, спокойствия и абсолютной защиты. Мы привыкли верить, что наш дом — это крепость, а прочная стальная дверь надежно отсекает все тревоги внешнего мира.

Но иллюзия безопасности может рассеяться в одну секунду.

Иногда для этого достаточно резкого, настойчивого звонка в дверь в тот момент, когда вы никого не ждете. Иногда — внезапно погасшего света и повисшей в темноте тишины. А порой угроза приходит не снаружи, а зарождается внутри: едкий запах дыма из вентиляции, стремительно растущая лужа на полу ванной или шипение трубы.

Когда мы находимся дома с кем-то из близких, ответственность делится на всех. Мы можем переглянуться и спросить: «Ты тоже это слышал?», «Что это за запах?», «Кто там может быть?». Но когда вы остаетесь один на один с непредвиденной ситуацией, эта спасительная возможность посоветоваться исчезает. Мозг, не подготовленный к стрессу, начинает метаться между паникой и оцепенением. Время сжимается. Решения, которые в спокойной обстановке кажутся очевидными, в момент испуга вылетают из головы.

Эта книга написана не для того, чтобы поселить в вас страх или превратить жизнь в параноидальное ожидание беды. Напротив, она создана для того, чтобы подарить вам уверенность.

В основе любой успешной стратегии выживания — будь то масштабная катастрофа или простая бытовая авария — лежит алгоритм. Знание того, как действовать, отключает панику и включает холодный рассудок. Вы узнаете, почему ни при каких обстоятельствах нельзя открывать дверь незнакомцам, даже если они представляются сотрудниками экстренных служб. Вы поймете, как правильно вызывать помощь, что говорить диспетчеру и почему ваш телефон — это ваш главный инструмент спасения, который, увы, может подвести. Вы научитесь распознавать грань между ситуацией, которую можно переждать, и моментом, когда квартиру необходимо немедленно покинуть.

Главная идея, которую вам предстоит усвоить: **оставаться одному в квартире — не значит оставаться без помощи**. Вы не одни. Но чтобы эта помощь пришла вовремя, именно вы должны стать тем самым первым звеном, которое примет правильное решение.

Глубокий вдох. Вы дома. Вы в безопасности. А если что-то пойдет не так — вы будете знать, что делать.

Глава 1. Вы остались дома одни

Щелчок дверного замка звучит как финальный аккорд. Шаги за дверью стихают, лифт увозит тех, кто еще секунду назад разделял с вами пространство квартиры. С этого момента невидимая граница между вашим домом и внешним миром становится осязаемой. Теперь вы — единственный человек, который отвечает за всё, что происходит внутри этого периметра.

Одиночество дома — это не просто отсутствие других людей. С точки зрения психологии выживания, это смена ролей. Ребенок, чьи родители ушли на работу, или взрослый, оставшийся на выходные без семьи, внезапно становится «капитаном корабля». В обычной жизни мы опираемся на коллективную ответственность: кто-то другой проверит, закрыта ли дверь, кто-то другой почувствует запах гари или ответит на странный звонок. Но когда вы одни, делегировать решения некому.

Тишина квартиры успокаивает, но именно в этом спокойствии кроется главная ловушка. Экстренная ситуация никогда не предупреждает о своем появлении. Она врывается в будничную рутину резко и грубо. И то, как вы с ней справитесь, зависит не от вашей силы или смелости в момент опасности, а от того, что было сделано *до* того, как прозвучал первый тревожный звонок.

Иллюзия знакомого пространства

Человеческий мозг устроен так, что в знакомой обстановке он переходит в режим энергосбережения. Мы ходим по квартире с закрытыми глазами, не задумываясь тянемся к выключателю, на автомате открываем воду. Нам кажется, что мы знаем о своем доме всё.

Но в момент острого стресса — будь то запах газа, стук в окно первого этажа или крики на лестничной площадке — эта иллюзия рушится. В кровь выбрасывается адреналин, сердцебиение учащается, а сознание сужается до туннельного зрения. В таком состоянии привычная квартира превращается в полосу препятствий, а банальные знания стираются из памяти.

Спасатели и операторы службы 112 регулярно сталкиваются с парадоксальным, на первый взгляд, явлением: человек, находящийся в панике, не может назвать свой собственный адрес. Он помнит, как дойти от метро, помнит цвет входной двери, но название улицы и номер квартиры исчезают из головы, как удаленный файл.

Когда счет идет на секунды, мозг отсекает всё, что считает «лишним», пытаясь сфокусироваться на источнике угрозы. Именно поэтому подготовка к самостоятельному пребыванию дома начинается не с покупки огнетушителя, а с создания надежного информационного якоря.

Информационный щит: что нужно знать наизусть

Информация — это первый инструмент самообороны. Если вы не можете сообщить, где находитесь и что с вами происходит, любая помощь извне становится невозможной.

Точный адрес как мантра

Представьте ситуацию: вы звоните диспетчеру экстренной службы. У вас дрожат руки, голос срывается. Диспетчер задает первый и самый важный вопрос: «Где вы находитесь?». Если вы начнете вспоминать, путать корпус и строение, называть ориентиры вместо точных данных, вы потеряете драгоценное время.

Правило номер один: точный адрес (город, улица, номер дома, корпус, подъезд, этаж, номер квартиры и код домофона) должен быть не просто известен, он должен быть перед глазами. Напишите его крупным, разборчивым почерком на листе бумаги и прикрепите на холо-

дильник или на стену рядом с входной дверью. Если дома остается ребенок или пожилой человек, этот лист должен висеть на уровне его глаз. В момент паники достаточно будет просто прочитать текст с листа. Это механическое действие способно отрезвить и вернуть контроль над эмоциями.

Экстренные контакты и «цифровая амнезия»

В эпоху смартфонов мы перестали запоминать номера телефонов. Зачем держать в голове десять цифр, если достаточно нажать на имя в списке контактов? Этот феномен получил название «цифровая амнезия», и в критической ситуации он может стоить жизни.

Что, если телефон разрядился? Что, если он упал в воду при прорыве трубы или остался в комнате, путь к которой отрезан огнем?

Вы должны знать наизусть как минимум два номера:

Единый номер вызова экстренных служб — 112 (или локальные номера спасателей, скорой, полиции, если вы находитесь в другой стране). Этот номер можно набрать даже с заблокированного телефона или при отсутствии SIM-карты.

Номер телефона хотя бы одного близкого человека. Родителя, супруга, взрослого ребенка или надежного соседа.

Для тех, кто не полагается на память, есть старый, но безотказный метод: бумажный блокнот с важными номерами, лежащий на видном месте. Техника может подвести в любой момент; бумага и карандаш работают всегда.

Базовые правила невидимости

Когда информационный щит готов, необходимо обеспечить физическую безопасность периметра. Главный принцип нахождения дома в одиночестве можно сформулировать так: *«Меня нет для внешнего мира, пока я сам не решу иначе».*

Закрытая дверь — закон

Как только за последним ушедшим закрывается дверь, она должна быть немедленно заперта на замок или задвижку. Не «через пять минут, когда допью чай», не «потом, я всё равно никого не жду», а немедленно. Огромное количество квартирных краж и нападений происходит из-за того, что злоумышленник просто дергает ручки дверей на лестничной клетке, проверяя их на удачу. Незапертая дверь — это молчаливое приглашение.

Информационная тишина

В современном мире мы привыкли транслировать каждый свой шаг. Фотография с чашкой кофе и подписью: «Наконец-то одна, все уехали на дачу!» в социальных сетях — это подарок для тех, кто ищет легкую цель. Вы не можете быть уверены, кто именно просматривает вашу страницу или слушает ваш разговор по телефону в открытое окно. Правило информационной безопасности гласит: никогда не афишируйте тот факт, что вы находитесь в квартире одни.

Если кто-то звонит на домашний телефон и спрашивает: «А взрослые дома?», единственный правильный ответ: «Да, но они сейчас заняты и не могут подойти. Что передать?». Выстраивайте иллюзию присутствия других людей.

Вы остались одни, но это не повод для тревоги. Это повод активировать базовые настройки безопасности. Проверив замки, выучив или записав адреса и телефоны, вы создаете вокруг себя невидимый, но прочный кокон. Теперь, когда периметр защищен, можно расслабиться. Вы готовы ко всему. А если в эту тишину вдруг ворвется резкий звук дверного звонка — у вас уже есть план.

Глава 2. Незнакомец звонит в дверь

Тишина пустой квартиры имеет свой особый ритм. Вы привыкаете к гудению холодильника, далекому шуму машин за окном, едва слышному шелесту ветра в вентиляции. И вдруг эту хрупкую гармонию разрывает резкий, требовательный звук дверного звонка.

В этот момент в организме происходит микроскопический взрыв. Пульс мгновенно подскакивает, дыхание замирает. Внезапный визит, когда вы никого не ждете, всегда вызывает тревогу, даже если вы взрослый, уверенный в себе человек. Это древний инстинкт — реакция на вторжение чужака на вашу территорию. Но парадокс заключается в том, что сразу вслед за инстинктом самосохранения включается мощный социальный рефлекс, который заставляет нас совершать фатальную ошибку. Мы идем и открываем дверь.

Рефлекс гостеприимства и ловушка вежливости

С раннего детства нас приучают к определенному алгоритму действий: звонок в дверь — нужно открыть. Нам неловко заставлять человека ждать на лестничной клетке. Нам кажется неприличным разговаривать через преграду. Социальная норма диктует нам быть вежливыми, отзывчивыми и открытыми.

Именно на этой безотказной «кнопке» вежливости строятся стратегии большинства злоумышленников. Преступникам, мошенникам и просто неадекватным людям редко приходится выламывать замки с помощью лома. В подавляющем большинстве случаев хозяева открывают им сами.

Запомните главное правило выживания в городских джунглях: **закрытая входная дверь — это ваш главный и единственный щит**. Пока она заперта на все обороты, вы находитесь в безопасности. Как только вы поворачиваете ключ и приоткрываете створку хотя бы на сантиметр, вы добровольно отдаете контроль над ситуацией человеку по ту сторону.

Многие совершают ошибку, полагаясь на дверную цепочку. Это опасная иллюзия безопасности. Цепочка выдерживает лишь легкий толчок. Если за дверью стоит взрослый мужчина с агрессивными намерениями, одного сильного удара плечом будет достаточно, чтобы вырвать крепления с корнем. Открытая «на цепочку» дверь — это уже открытая дверь.

Поэтому первый шаг к спасению — это сознательное усилие, блокирующее рефлекс. Звонок прозвучал. Вы остановились. Выдохнули. И приняли решение: вы не открываете замки до тех пор, пока не будете на сто процентов уверены в том, кто стоит на пороге.

Диалог сквозь сталь: правила переговоров

Оставшись дома в одиночестве, вы не обязаны вступать в контакт с внешним миром. Вы имеете полное право вообще не подходить к двери и игнорировать звонки. Однако, если визитер настойчив, дергает за ручку или не уходит долгое время, молчание может сыграть против вас. Злоумышленник может решить, что квартира пуста, и попытаться вскрыть замок.

Здесь начинается этап «переговоров через преграду». Ваша задача — обозначить свое присутствие, не выдавая своей уязвимости.

1. Голос как оружие

Подходя к двери, не крадитесь на цыпочках. Ваши шаги должны быть уверенными. Никогда не говорите тонким, испуганным голосом. Спросите четко и громко: «Кто там?».

2. Иллюзия присутствия других людей

Если вы ребенок или подросток, никогда не признавайтесь, что взрослых нет дома. Фраза «Мама спит, я не могу открыть» или «Папа сейчас в ванной, он сказал никого не пускать» — ваш лучший аргумент. Даже если вы взрослый человек, но чувствуете неуверенность (например, хрупкая девушка или пожилой человек), не стесняйтесь использовать блеф. Бросьте вглубь квартиры громкую фразу: «Леша, подойди сюда на секунду, тут к нам пришли!». Злоумышленник по ту сторону не видит, что за спиной у вас никого нет. Но сама вероятность того, что в квартире находится кто-то еще, резко снижает его готовность к агрессивным действиям.

3. Никаких оправданий

Вы не должны извиняться за то, что не открываете дверь. «Я не могу сейчас открыть», «Мы ничего не покупаем», «Оставьте документы в почтовом ящике» — ваши ответы должны быть короткими, твердыми и не предполагающими дискуссии. Чем больше вы начинаете объяснять и оправдываться, тем больше зацепок даете собеседнику для манипуляции.

Верификация угрозы: как проверить визитера

Человек за дверью может представиться кем угодно: соседом снизу, которого вы якобы заливаете, сотрудником полиции, курьером с посылкой, почтальоном или газовщиком. Их голоса могут звучать авторитетно, раздраженно или, наоборот, умоляюще.

Как действовать, если ситуация требует проверки?

Шаг первый: Осмотр через глазок

Посмотрите в дверной глазок. Если он закрыт пальцем, заклеен или на лестничной площадке выключен свет — переговоры заканчиваются немедленно. Громко сообщите: «Я ничего не вижу, отойдите от двери, иначе я вызываю полицию».

Шаг второй: Проверка информации

Если человек представляется сотрудником коммунальных служб (газ, вода, электричество), требуйте назвать фамилию, имя, отчество, должность и номер удостоверения. Запишите эти данные.

Затем скажите: «Подождите, я сейчас позвоню в вашу организацию и проверю информацию».

Важный нюанс: *никогда не звоните по номеру телефона, который вам диктует человек из-за двери.* У мошенников всегда есть сообщники, которые готовы ответить на ваш звонок и подтвердить любую легенду. Найдите номер управляющей компании, Мосгаза, ЖЭКа или полиции самостоятельно — в интернете, в справочнике или на квитанции об оплате услуг.

Шаг третий: Анализ реакции

Настоящий участковый или сотрудник газовой службы отнесется к вашей проверке с пониманием. Они привыкли к инструкциям безопасности. Мошенник же начнет нервничать, торопить вас, запугивать штрафами или просто поспешит скрыться.

Оставаясь дома в одиночестве, вы становитесь главным специалистом по собственной безопасности. Ваша дверь — это не просто кусок металла или дерева, это граница вашей личной крепости. И только вы решаете, кто имеет право ее пересечь. Научившись держать оборону на этом рубеже, вы обезопасите себя от абсолютного большинства угроз, приходящих извне.

Но что делать, если человек по ту сторону не уходит? Если он начинает давить, кричать, угрожать или использовать хитрые психологические уловки, заставляя вас поверить, что открыть дверь — это вопрос жизни и смерти? Об этом — в следующей главе.

Глава 3. «Открой, это срочно»

Обычный дверной звонок — это вопрос. Вторжение начинается тогда, когда звонок превращается в требование. Стук становится дробным и тяжелым, словно бьют не костяшками пальцев, а кулаком или тяжелым предметом. За дверью раздаются голоса — напряженные, командные или, наоборот, истеричные.

«Откройте! Срочно! Утечка газа!»

«Полиция! Немедленно откройте дверь!»

«Вы нас топите, открывай, я сейчас замок выломаю!»

В этот момент стальная преграда между вами и лестничной клеткой кажется уже не такой надежной. Пространство квартиры сужается, адреналин бьет в кровь, а сердце колотится так громко, что заглушает голос рассудка. Это критическая точка. Ситуация переросла из разряда «подозрительный гость» в агрессивное психологическое нападение. И главная цель этого нападения — заставить вас своими же руками повернуть ключ в замке.

Анатомия паники и оружие срочности

Человеческий мозг — сложный механизм, но в экстремальных ситуациях он действует по первобытным алгоритмам. Когда мы слышим крик об опасности или властный приказ, активируется миндалевидное тело — участок мозга, отвечающий за реакцию «бей или беги». В этот момент префронтальная кора, которая отвечает за логику, критическое мышление и анализ фактов, временно отключается.

Именно на этот биологический баг рассчитывают преступники. Они используют самое эффективное психологическое оружие — искусственно созданный дефицит времени.

Если человек за дверью вежливо попросит вас открыть, чтобы проверить трубы, у вас будет время подумать, усомниться и проверить его личность. Но если он кричит: «Мы горим! Срочно выходите, счет идет на секунды!», ваш мозг воспринимает это как прямую угрозу жизни. Критическое мышление падает до нуля. Возникает непреодолимое желание действовать немедленно, чтобы спастись. И первое логичное действие, которое подсказывает паникующий мозг — открыть дверь, чтобы вырваться из ловушки или впустить спасателей.

Понимание этого механизма — ваш первый шаг к защите. В ту секунду, когда на вас начинают давить срочностью, вы должны осознать: вами пытаются манипулировать. Настоящая чрезвычайная ситуация в подъезде (например, масштабный пожар) сопровождается не только криками одного человека у вашей двери, но и запахом гари, шумом бегущих соседей, воем сирен. Изолированный крик «Срочно открой!» — это в 99% случаев попытка взломать не вашу дверь, а вашу психику.

Три маски агрессора

Те, кто пытается проникнуть в квартиру с помощью психологического давления, обычно используют один из трех безотказных сценариев. Разберем каждый из них, чтобы снять с них маскировку.

Маска первая: Безапелляционная власть (Фальшивая полиция или спецслужбы)

Мы с детства приучены подчиняться людям в форме. Командный голос, стук ногами в дверь и крик: «Уголовный розыск! Открывайте, иначе будем ломать!» парализуют волю.

Что нужно знать: Настоящая полиция имеет право вскрыть дверь без вашего согласия только в исключительных случаях (например, если внутри совершается преступление или есть угроза жизни). Если они действительно пришли с ордером, они не будут полчаса уговаривать вас через дверь — они вызовут МЧС и вскрыют замок. Если же они стучат и требуют открыть, значит, им нужно ваше добровольное согласие.

Ваши действия: Никаких эмоций. Твердо скажите: «Я не открою. Назовите звание, фамилию и подразделение. Я звоню в дежурную часть для проверки». Как правило, после этих слов фальшивые полицейские растворяются в воздухе.

Маска вторая: Агрессивный потерпевший (Разъяренный сосед)

«Вы нас заливаете! Вся мебель в воде! Открывай быстро, я сейчас дверь с петель сниму!»

Этот метод бьет по чувству вины и страху перед конфликтом. Вы инстинктивно пугаетесь, представляете масштабы катастрофы и спешите открыть, чтобы оправдаться или помочь.

Что нужно знать: Если вы действительно кого-то заливаете, перекройте стояки с водой внутри квартиры. Всё. Больше вы ничем не поможете в первые минуты.

Ваши действия: Проверьте трубы. Если сухо, громко скажите: «У меня всё сухо. Я вызвал аварийную службу, они уже едут, разбирайтесь с ними». Если агрессия за дверью не прекращается и переходит в удары по двери — немедленно звоните в полицию и сообщайте о попытке проникновения.

Маска третья: Жертва, вызывающая о помощи

Самый подлый и циничный метод, бьющий по нашей человечности. За дверью может плакать женщина, кричать подросток: «Помогите, за мной гонятся, пустите!» или стонать человек: «Умоляю, дайте стакан воды, мне плохо с сердцем».

Что нужно знать: Открывая дверь незнакомцу, вы ставите под угрозу свою собственную жизнь. За плачущей девушкой в слепой зоне могут стоять двое крепких мужчин.

Ваши действия: Вы можете и должны помочь, не открывая замка. Кричите через дверь: «Я вызываю полицию и скорую помощь! Я уже звоню, держитесь, они скоро будут!». Если человеку действительно нужна помощь, он обрадуется вызову экстренных служб. Если это ловушка — «пострадавший» быстро ретируется.

Техника «Заезженной пластинки» и удержание периметра

Когда давление нарастает, вступать в дискуссию с человеком за дверью смертельно опасно. Каждая ваша фраза, каждое оправдание или попытка что-то объяснить дает манипулятору новую зацепку. Вы начинаете играть по его правилам.

Чтобы выстоять под шквалом угроз или уговоров, используйте профессиональную технику переговорщиков — «Заезженную пластинку».

Разорвите дистанцию. Физически отойдите от двери на шаг-два. Это снизит психологическое давление. Не стойте вплотную к замку, не держитесь за ручку.

Сформулируйте одну фразу. Она должна быть короткой, сухой и содержать конкретное действие. Например: «Я не открою, я звоню в полицию» или «Я звоню диспетчеру по номеру 112».

Повторяйте её без изменений. Что бы ни кричали за дверью — «Мы горим!», «Ты пожалеешь!», «Я тебе дверь сломаю!» — отвечайте только этой фразой. Спокойным, монотонным, громким голосом.

— *Открывай, полиция!*

— *Я не открою, я звоню в дежурную часть.*

— *Да мы тебе сейчас замок выпилим, дурак!*

— *Я не открою, я звоню в дежурную часть.*

Этот алгоритм ломает сценарий нападающего. Он понимает, что вы не поддаетесь на провокации, не испытываете парализующего страха и, самое главное, переводите ситуацию в неконтролируемое для него русло — привлекаете официальные структуры. Время играет против злоумышленника. Каждая минута промедления у запертой двери повышает его шансы быть пойманным. Столкнувшись с глухой, методичной обороной, 99% нападающих отступают.

Вы отстояли свой периметр. Тяжелые шаги за дверью удалились, ручка перестала дергаться. Выдержать такой прессинг — это огромная победа. Но расслабляться еще рано. Угроза за дверью доказала одну простую истину: в критической ситуации вам необходима помощь извне. И единственный мост, связывающий вашу запертую крепость с теми, кто может вас защитить — это телефон. Что делать, если беда реальна, кому звонить и как заставить экстренные службы приехать немедленно?

Глава 4. Телефон — ваша связь с внешним миром

Дверь надежно заперта. Нападающий отступил, или, возможно, угроза пришла не снаружи, а зародилась прямо здесь, в вашей крепости: прорвало трубу кипятка, в вентиляции отчетливо запахло гарью, или искрящаяся розетка угрожает перерасти в полноценный пожар. Физическая преграда спасает от вторжения, но она же превращает квартиру в ловушку, если вы не можете позвать на помощь.

В этот момент ваш смартфон перестает быть устройством для скроллинга социальных сетей и просмотра видео. Тонкий прямоугольник из стекла и металла превращается в ваш единственный спасательный трос, переброшенный через пропасть информационной изоляции.

Но парадокс критических ситуаций заключается в том, что наличие средства связи не гарантирует спасения. В состоянии острого стресса люди забывают номера, звонят не тем людям и говорят вещи, которые никак не помогают решить проблему. Умение правильно использовать телефон в первые минуты опасности — это навык, который отделяет благополучное спасение от трагедии.

Иллюзия первой помощи: кому звонить на самом деле

Когда происходит что-то пугающее, наш мозг инстинктивно ищет защиты у самых близких. Ребенок набирает номер мамы. Жена звонит мужу. Пожилой человек судорожно ищет в контактах номер сына. Это естественная, глубоко человеческая реакция — мы хотим услышать родной голос, который скажет, что всё будет хорошо.

Но в условиях реального ЧП этот инстинкт может стать фатальной ошибкой.

Представьте ситуацию: на кухне вспыхнуло масло на сковороде. Огонь перекинулся на занавески. Подросток, оставшийся дома один, в панике звонит маме, которая находится на работе на другом конце города.

— Мама, у нас пожар! Что делать?! — кричит он в трубку.

Мама впадает в состояние шока. Она начинает задавать хаотичные вопросы, плакать, бросает рабочие дела и бежит к машине, параллельно пытаясь вызвать пожарных. Проходит три, пять, десять драгоценных минут. Огонь, которому для распространения нужны секунды, захватывает квартиру. Мама ничем не может помочь физически, она находится слишком далеко.

Золотое правило экстренной связи: если существует прямая и немедленная угроза жизни, здоровью или имуществу (пожар, прорыв газа, попытка взлома двери, тяжелая травма) — *первый звонок всегда совершается диспетчеру службы спасения.*

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.