

Алексей Довгун

ВЫЖИВАНИЕ БЕЗ ГЕРОИЗМА: ЧТО ДЕЛАТЬ ОБЫЧНОМУ ЧЕЛОВЕКУ



КАК ПОДГОТОВИТЬ
СЕБЯ И СЕМЬЮ



ЧТО ВЗЯТЬ
С СОБОЙ



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
В РАЗНЫХ
СИТУАЦИЯХ



ГДЕ ИСКАТЬ
ПОМОЩЬ



КАК ИЗБЕЖАТЬ
ОПАСНОСТЕЙ

РЕАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ РЕАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Алексей Довгун

**Выживание без героизма: Что
делать обычному человеку**

«Автор»

2026

Довгун А.

Выживание без героизма: Что делать обычному человеку /
А. Довгун — «Автор», 2026

Катастрофа не предупреждает заранее. Она застает нас с утренним кофе в руках, в плотном вагоне метро или удобном офисном кресле. И когда вдруг гаснет свет или звучит сирена, большинство людей не бежит к выходу — они замирают, надеясь, что всё разрешится само собой. Эта книга разрушает главный миф: чтобы спастись, вам не нужно быть спецназовцем или экстремалом. Перед вами жесткое, честное и жизненно необходимое руководство о том, как действовать в первые, самые страшные минуты любой чрезвычайной ситуации. Вы узнаете, как побороть психологический ступор и выбраться из ловушки «иллюзии нормальности». Как выжить внутри обезумевшей толпы и почему суетливая попытка «сделать хоть что-то» убивает быстрее огня. Вы поймете, как обычный смартфон, плотный шарф или офисный стул превращаются в реальные инструменты спасения, когда нет ни связи, ни инструкций от властей. Выживание — это не слепой риск и не самопожертвование. Это тихий триумф логики над паникой. Готовы ли вы их принять?

© Довгун А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Выживание без героизма: Что делать обычному человеку	5
Предисловие	6
Глава 1. Иллюзия безопасности и обманчивые секунды	7
Глава 2. Анатомия угрозы: Как понять, что всё пошло не так	10
Глава 3. Фундаментальный выбор: Уйти или остаться	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Алексей Довгун
Выживание без героизма: Что
делать обычному человеку

Выживание без героизма: Что
делать обычному человеку

Предисловие

Массовая культура сыграла с нами злую шутку. Если попросить случайного человека закрыть глаза и представить себе слово «выживание», перед его мысленным взором неизбежно возникнет один и тот же шаблонный образ. Мужчина в камуфляже с квадратной челюстью, пробирающийся сквозь непролазные джунгли. В одной руке у него мачете, в другой — огниво, а за спиной — тактический рюкзак, в котором есть всё, от спутникового телефона до портативного ядерного реактора. Он знает, как голыми руками обезвредить медведя, умеет ориентироваться по мху на камнях и питается кореньями.

Мы привыкли думать, что выживание — это спорт для избранных. Удел экстремалов, спецназовцев и одержимых параноиков, строящих бункеры на заднем дворе.

Правда же заключается в том, что настоящие, а не киношные чрезвычайные ситуации никогда не предупреждают о своем появлении. Они не дают времени сменить офисный костюм на тактическую экипировку. Катастрофа всегда застает нас врасплох: в очереди за утренним кофе, в вагоне метро по пути на работу, в пробке на обледенелой трассе или дома, на любимом диване, когда внезапно гаснет свет и исчезает связь.

Большинство чрезвычайных ситуаций начинается с самого обычного человека, который оказался в крайне необычных обстоятельствах. Выживший в реальной жизни — это не Рэмбо. Это менеджер с телефоном, заряженным на 12%. Это мать двоих детей, которая проснулась от запаха гари в подъезде. Это водитель, застрявший на ночной трассе в метель.

Эта книга — не инструкция по строительству шалаша из еловых веток и не справочник по партизанской войне. Это разговор о том, как выжить без героизма. Как сохранить жизнь, здоровье и рассудок, когда привычный мир дает трещину, а профессиональные спасатели еще не приехали.

На страницах этой книги мы разберем философию поведения в критической ситуации. Вы узнаете, почему в первые минуты катастрофы наш мозг склонен отрицать реальность и как побороть этот опасный ступор. Мы разберем, как оценивать угрозу, когда нет времени на раздумья; как понять, в какой момент нужно бежать, а в какой — забаррикадироваться и ждать. Вы увидите, почему попытка суетливо «сделать хоть что-то» часто приводит к более трагичным последствиям, чем взвешенное бездействие.

Вам не нужно становиться спецназовцем, чтобы пережить кризис. Вам нужно лишь понять алгоритмы действий, научиться управлять собственным вниманием и осознать одну простую, но жизнеутверждающую истину: всё необходимое для спасения у вас, скорее всего, уже есть. Нужно лишь знать, как этим воспользоваться.

Добро пожаловать в реальный мир. Мир, где выживают не самые сильные или бесстрашные, а самые подготовленные и благоразумные.

Глава 1. Иллюзия безопасности и обманчивые секунды

Вторник, половина третьего дня. Обычный торговый центр в крупном мегаполисе. Звучит резкий, режущий слух сигнал пожарной тревоги, за которым следует бесстрастный механический голос: «Внимание, пожарная тревога. Просьба всем покинуть помещение».

Что в этот момент делает большинство людей?

Бросаются к выходам? Начинают паниковать? Вспоминают планы эвакуации? Нет. Абсолютное большинство не делает ровным счетом ничего. Посетители фудкорта продолжают жевать пиццу, недовольно морщась от шума. Покупатели в бутиках неспешно примеряют куртки, уточняя у продавцов: «Это ведь учебная, да?». Офисные работники на верхних этажах раздраженно закрывают окна и надевают наушники, чтобы не отвлекаться от составления отчетов.

Именно так, в атмосфере легкого раздражения и полного неверия в реальность происходящего, начинаются самые страшные трагедии. Кинематограф приучил нас к тому, что катастрофа — это мгновенный хаос, крики и бегущая толпа. В реальности же первым вестником беды почти всегда становится не паника, а тихий, вязкий, всепоглощающий психологический ступор.

Предвзятость нормальности: Почему наш мозг нам лжет

Чтобы понять, как выжить в первые минуты чрезвычайной ситуации, нужно в первую очередь разобраться с главным врагом, который сидит не снаружи, а внутри нашей собственной головы. Психологи называют этот феномен «смещением к нормальности» или «иллюзией нормальности» (normalcy bias).

Наш мозг — это ленивый и крайне консервативный суперкомпьютер. Он тратит колоссальное количество энергии на поддержание привычной картины мира. Когда эта картина внезапно рушится — раздается взрыв, появляется запах гари, резко гаснет свет или вода начинает стремительно прибывать на улицы, — мозг отказывается обрабатывать новую, пугающую информацию. Вместо того чтобы включить режим «бей или беги», он начинает лихорадочно искать рациональное, безопасное объяснение происходящему.

«Это просто учебная тревога».

«Кто-то неудачно припарковался и у него взорвалась шина».

«Соседи сверху опять что-то жгут на плите».

Мы пытаемся втиснуть ненормальную, смертельно опасную ситуацию в рамки повседневной рутины. Нам кажется, что если мы продолжим вести себя как обычно, то и мир вокруг снова станет обычным. Этот механизм отрицания — эволюционная защита от постоянного стресса, но в условиях реального кризиса он превращается в билет в один конец.

Исследования катастроф, от пожаров в ночных клубах до крушений лайнеров, показывают пугающую статистику: около 70% людей в первые минуты катастрофы впадают в состояние апатии и бездействия. Они не кричат и не бегут. Они просто замирают, как олени в свете автомобильных фар, ожидая, что ситуация разрешится сама собой.

Обычный человек, оказавшийся в эпицентре нештатной ситуации, теряет драгоценное время не потому, что он глуп или слаб. Он теряет его потому, что его собственное сознание уговаривает его: «Всё в порядке, ничего страшного не происходит». Распознать эту внутреннюю ложь — первый и самый важный навык выживания.

Опасность ожидания: Кто должен дать команду?

Еще одна фатальная ошибка первых минут — это делегирование ответственности. В современном обществе мы привыкли, что нашей безопасностью всегда занимается кто-то другой. Полиция, пожарные, охранники, администраторы, пилоты. Вся наша жизнь подчинена инструкциям и правилам, которые написали для нас профессионалы.

Когда происходит сбой системы, мы по инерции продолжаем искать взглядом фигуру власти — человека в форме или с бейджем, который выйдет на середину комнаты и скажет: «Граждане, без паники, идем туда».

Но что происходит, когда инструкций нет? Когда охранник растерян не меньше вашего, а система оповещения молчит или, наоборот, заикливо транслирует одно и то же невнятное сообщение?

Возникает эффект «социального доказательства». Люди начинают смотреть друг на друга. Если никто не бежит, значит, угрозы нет. Десятки людей могут сидеть в задымляющемся вагоне метро или стоять в шатающемся от землетрясения здании просто потому, что никто не хочет быть первым, кто проявит «излишнюю» тревожность. Страх показаться смешным, паникером или неадекватным в глазах толпы оказывается сильнее инстинкта самосохранения.

Выживание без героизма начинается с принятия простой, но жесткой истины: **в первые, самые критические минуты ЧС никто не придет вас спасать. И никто не обязан знать, что делать лучше вас.**

Те секунды, которые люди тратят на переглядывания, съемку происходящего на телефон или ожидание официальных указаний, — это тот самый временной зазор, который отделяет тех, кто выйдет своими ногами, от тех, кого будут выносить спасатели.

Как разбить стекло: Выход из психологического паралича

Чтобы выжить, обычному человеку не нужно обладать реакцией спецназовца. Нужно лишь научиться принудительно «будить» себя в момент, когда мир начинает рушиться. Профессионалы используют для этого простые, почти механические алгоритмы, доступные каждому.

Первое правило: Доверяйте аномалиям.

Если вы чувствуете запах дыма — это дым, а не «наверное, с улицы натянуло». Если вы слышите выстрелы — это выстрелы, а не петарды. Запретите себе искать успокаивающие оправдания странным вещам. Исходите из худшего сценария. Ошибиться и выйти на улицу из-за сгоревшего тостера в столовой — это неловко. Ошибиться и остаться в кабинете при реальном пожаре — это фатально.

Второе правило: Правило трех секунд.

Как только происходит нештатная ситуация (хлопок, крики, отключение света, сильный толчок), дайте себе ровно три секунды на то, чтобы осознать: «Это происходит на самом деле. Рутинная закончилась». Произнесите это про себя. Этот короткий внутренний диалог — своеобразный тумблер. Он выключает «иллюзию нормальности» и переводит мозг из режима повседневности в режим решения задач.

Третье правило: Действуйте автономно.

Не ждите команды. Не смотрите на то, что делают остальные. Если ваш внутренний радар говорит, что ситуация опасна — уходите. Если коллеги посмеиваются над вашей спешкой, пусть смеются. Ваша задача — не сохранить лицо перед обществом, а сохранить свою жизнь.

Первые минуты кризиса воспринимаются иначе: время словно растягивается или сжимается до нескольких мгновений. Оно может растягиваться в бесконечность или сжиматься в

одно мгновение. И то, как вы распорядитесь этим временем, зависит от того, насколько быстро вы сможете признать: правила игры изменились, и ваша безопасность теперь исключительно в ваших руках.

Но признать угрозу — это лишь половина дела. Следующий шаг — понять, с чем именно вы столкнулись, и не совершить роковую ошибку при оценке масштабов катастрофы.

Глава 2. Анатомия угрозы: Как понять, что всё пошло не так

Представьте себе обычную поездку в метро в час пик. Вокруг вас сотни людей: кто-то скроллит ленту новостей в смартфоне, кто-то дремлет, прислонившись к поручню, кто-то слушает музыку. Ваше сознание находится в режиме автопилота. Вы не обращаете внимания на гул поезда, мигание ламп или резкий запах тормозных колодок — ваш мозг давно классифицировал эти раздражители как безопасный фоновый шум.

Но внезапно поезд резко тормозит посреди тоннеля. Свет гаснет. Наступает тишина, которую спустя секунду разрывает чей-то тревожный голос, а затем — едва уловимый запах гари, не похожий на привычную пыль подземки.

В этот момент перед вами встает главная задача выживания: отличить досадную, но безопасную техническую заминку от начала смертельной катастрофы. И сделать это нужно быстро, опираясь на обрывки информации.

Как понять, что всё действительно пошло не так, если нет ни новостных сводок, ни официальных заявлений? Ответ кроется не в паранойе, а в умении читать окружающую обстановку — навыке, который профессионалы называют ситуационной осведомленностью. Но обычному человеку не нужно сканировать толпу в поисках террористов, как это делают спецагенты. Ему нужно лишь научиться замечать «трещины» в реальности.

Базовая линия: Музыка повседневности

Каждое место, где мы находимся, имеет свою «базовую линию» — некий стандартный ритм жизни, набор звуков, запахов и моделей поведения людей.

Базовая линия торгового центра в субботу — это равномерный гул голосов, играющая из динамиков поп-музыка, неспешно прогуливающиеся люди с пакетами и запах кофе. Базовая линия ночной улицы спального района — это тишина, редкий лай собак и шум одиноких автомобилей.

Мы считываем эту базу бессознательно. Наш мозг работает как самый сложный спам-фильтр: он блокирует 99% поступающей информации, чтобы не сойти с ума от перегрузки, и пропускает в сознание только то, что выбивается из привычной картины. Проблема в том, что в современном мире мы добровольно ослепляем и оглушаем себя: надеваем наушники с шумоподавлением, утыкаемся в экраны телефонов, погружаемся в собственные мысли. Мы искусственно отключаем свои сенсоры.

Чтобы вовремя заметить угрозу, нужно периодически «возвращаться в тело». Это не требует постоянного напряжения. Достаточно, заходя в новое помещение, на несколько секунд задать себе вопрос: «Как здесь всё должно быть в норме?».

Угроза всегда начинается с аномалии — резкого отклонения от базовой линии. Это может быть:

● Смещение звукового фона.

Внезапная, неестественная тишина в месте, где должно быть шумно (например, на оживленном рынке). Или, наоборот, резкий крик, звон бьющегося стекла, глухой хлопок, который ваше сознание пытается списать на «упавшие строительные леса».

● Изменение плотности и вектора движения толпы.

Люди в метро всегда движутся предсказуемыми потоками. Если этот поток вдруг останавливается, уплотняется или разворачивается вспять — это сигнал тревоги. Люди не бегут в противоположную от выхода сторону просто так.

● Аномалии в поведении персонала.

Охранники, продавцы, проводники, стюардессы — это люди, чья базовая линия подразумевает спокойствие и рутину. Если стюардесса бежит по проходу с бледным лицом, а охранник в ТЦ нервно кричит в рацию, игнорируя покупателей — система дала сбой.

Обычному человеку не нужно уметь определять калибр оружия по звуку или марку взрывчатки по запаху. Ему нужно лишь зафиксировать сам факт аномалии: «Здесь происходит то, чего быть не должно».

Язык тела толпы и обманчивые запахи

Наши органы чувств — это первые системы раннего предупреждения, но в условиях стресса они могут нас подводить. Мозг, пытаясь защититься от паники (о чём мы говорили в первой главе), будет подсовывать вам успокаивающие интерпретации.

Обоняние — самый древний и быстрый триггер опасности, но мы разучились ему доверять. Запах едкого химического дыма в офисном здании мозг попытается объяснить ремонтом на нижнем этаже. Специфический сладковатый запах газа на лестничной клетке — странной готовкой соседей.

Правило выживания: Любой нетипичный химический запах, запах гари или газа в закрытом помещении — это повод немедленно прервать свои дела и начать эвакуацию. Не идите искать источник. Искать источник — работа пожарных. Ваша работа — не стать жертвой отравления угарным газом.

Зрение и оценка толпы. В животном мире стадо травоядных срывается с места, даже если хищника заметила только одна особь. Люди устроены сложнее. Мы склонны наблюдать.

Если вы видите, что группа людей впереди резко остановилась и попятилась назад, или люди начали пригибаться — не пытайтесь вытянуть шею и разглядеть, что там происходит. Любопытство — худший враг выживания.

В чрезвычайной ситуации толпа часто делится на три категории:

Катализаторы: те, кто первыми осознали угрозу и начали действовать (бежать, прятаться).

Наблюдатели: те, кто замер с телефонами в руках, пытаясь снять происходящее или понять, что случилось.

Отрицатели: те, кто продолжает сидеть за столиками в кафе, даже когда мимо бегут люди.

Ваша задача — мгновенно присоединиться к действиям первой группы, даже если вы еще не видите источника угрозы. Реакция толпы часто опережает осознание опасности отдельным индивидом.

Ловушка идеальной информации

Самая частая ошибка, которая стоит людям жизни при пожарах, терактах или обрушениях — это ожидание «идеальной информации».

Мы привыкли принимать решения, только когда у нас есть все вводные. На работе мы требуем подробное техническое задание. В суде нужны неопровержимые доказательства. В кризисной ситуации этот паттерн убивает.

Вы почувствовали запах дыма, услышали далекие крики и увидели, как несколько человек побежали к запасному выходу. У вас есть лишь 20% информации о том, что происходит. Вы не знаете, где очаг возгорания, какова его площадь и есть ли жертвы.

Обычный человек в этот момент думает: *«Надо подождать объявлений по громкой связи. Вдруг это просто мусорка горит, а я сейчас выбегу на улицу без пальто и буду выглядеть глупо»*.

Это фатальная ошибка. Выживание строится на **принципе неполных данных**. Профессионалы в зоне боевых действий или спасатели на завалах никогда не обладают 100% картиной происходящего. Они принимают решения, исходя из того, что есть, применяя правило «60 на 40». Если вы уверены в наличии угрозы хотя бы на 60%, нужно действовать так, словно угроза стопроцентна.

Ждать идеальной информации, чтобы принять решение об эвакуации, значит ждать момента, когда пламя отрежет вам путь к выходу, или вода затопит первый этаж.

Катастрофа развивается по экспоненте. В первую минуту у вас есть множество вариантов действий. На третьей минуте их остается половина. На пятой минуте ситуация принимает решения за вас.

Ваш мозг будет умолять вас задержаться: закрыть ноутбук, запереть ящик стола, дожидаться коллегу с перекура, найти куртку в гардеробе. Он будет требовать подтверждения угрозы — чтобы кто-то с погонами на плечах сказал вам, что пора уходить.

Преодолеть это можно только одним способом: осознать, что в хаосе ЧС сбор данных должен происходить уже *в процессе* движения. Сначала вы начинаете уходить из потенциально опасной зоны, и только потом, находясь на безопасном расстоянии, собираете недостающие элементы пазла.

Вы распознали аномалию. Вы побороли ступор и поняли, что привычный мир дал трещину. Тревога оказалась реальной. Следующий этап — это точка невозврата, момент первого осознанного физического действия. Перед вами встает самый важный, фундаментальный выбор, от которого будет зависеть ваша дальнейшая судьба: остаться на месте и попытаться защититься, или бросить всё и уходить.

Глава 3. Фундаментальный выбор: Уйти или остаться

Вы распознали угрозу. Пелена «иллюзии нормальности» спала, и ваш мозг наконец-то переключился в режим выживания. Пульс учащается, в кровь выбрасывается адреналин, зрение сужается, фокусируясь на деталях. В этот самый момент, когда время кажется густым и тягучим, перед вами возникает развилка.

Это самая главная развилка в любой чрезвычайной ситуации. Решение, которое нужно принять в ближайшие десять секунд, определит исход всего происходящего.

Сценариев катастроф могут быть тысячи: пожар, стрельба, утечка химикатов, ураган или обрушение. Но базовых реакций, доступных человеку, всего две: **эвакуация** (уйти) или **укрытие на месте** (остаться).

Биология толкает нас к первому варианту. Древний инстинкт кричит: «Беги! Спасайся!». Нам кажется, что движение — это жизнь, а оставаться на месте — значит покорно ждать судьбы. Однако статистика мировых трагедий неумолима: слепое бегство убивает не реже, чем сама катастрофа. Выживание без героизма требует от обычного человека умения подавить первобытный рефлекс и сделать осознанный, а не инстинктивный выбор.

Слепое бегство: Почему инстинкт бывает смертелен

Представьте, что вы находитесь на седьмом этаже гостиницы. В коридоре раздается вой сирены, и из-под входной двери начинает тянуть едким запахом плавящегося пластика. Вы открываете дверь и видите, что коридор уже наполовину заполнен густым, непроглядным черным дымом.

Что сделает человек, поддавшийся панике? Он накинёт куртку, задержит дыхание и бросится в этот дым, вспомнив, что где-то в конце коридора есть лестница. Он сделает ставку на свою скорость и выносливость. И, скорее всего, проиграет.

Современный дым при пожаре — это не костер в лесу. Это высокотоксичный коктейль из цианидов, угарного газа и продуктов горения синтетики. Обычному человеку достаточно сделать два-три вдоха такой смеси, чтобы потерять сознание. Бегство сквозь задымленную зону, если вы не пожарный в кислородной маске, — это акт отчаяния, а не план спасения.

Эвакуация превращается в ловушку в нескольких случаях:

- **Путь к спасению отрезан или неизвестен.**

Если вы не видите четкого, безопасного маршрута, бегство в неизвестность приведет вас прямо в объятия угрозы.

- **Опасность снаружи выше, чем внутри.**

Во время техногенных аварий (выброс аммиака на заводе неподалеку), ураганов или уличных беспорядков кирпичные стены вашего офиса или квартиры — ваш главный щит. Выход на улицу означает немедленное столкновение с поражающим фактором.

- **Эффект бутылочного горлышка.**

Если тысяча человек в панике бросится к одному узкому выходу, дверной проем превратится в смертельный пресс. Давка убивает быстрее огня. В такой ситуации иногда безопаснее переждать первую, самую безумную волну панического бегства в защищенном углу, чем позволить толпе втоптать себя в пол.

Бежать нужно только тогда, когда вы точно знаете **откуда** вы бежите и **куда** направляетесь, а сам путь визуально чист.

Искусство затаиться: Как превратить помещение в крепость

Если путь к отступлению отрезан дымом, заблокирован обломками или там, за дверью, находится источник прямой физической угрозы (например, вооруженный человек), ваш единственный шанс — укрытие на месте (Shelter-in-Place).

Проблема в том, что большинство людей путают укрытие с прятками. Забиться под стол, закрыть глаза руками и молиться — это пассивное ожидание финала. Выживание — это всегда активное действие, даже если вы остаетесь в четырех стенах.

Укрытие на месте означает, что вы берете контроль над тем небольшим пространством, которое вам доступно, и превращаете его в автономный бастион. Что может сделать обычный человек без спецсредств?

Изоляция периметра.

Если проблема за дверью — дверь должна стать барьером. Если это пожар, вам нужно отрезать путь дыму. В ход идет всё: мокрые полотенца из ванной, смоченные водой куртки, пледы. Ими нужно плотно заткнуть щели под дверью и вентиляционные решетки. Если есть армированный скотч — заклейте дверной контур.

Укрепление преграды.

Если угроза исходит от людей (террористическая атака или беспорядки), дверь должна выдержать натиск. Обычный офисный клерк не имеет под рукой стальных баррикад. Но у него есть тяжелые столы, шкафы, ксероксы и стулья. Создание баррикады — это задача первых двух минут. Заблокируйте ручку, подоприте дверь так, чтобы ее невозможно было выбить с разбега.

Управление средой.

Отойдите от окон. Стекло — первый элемент конструкции, который разрушается при взрывах, ураганном ветре или землетрясениях. Осколки летят со скоростью пули, превращаясь в смертоносную шрапнель. Лучшее место в любом здании — это несущие стены без окон, коридоры или ванные комнаты.

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.