

Алексей Довгун

ВЫЖИВАНИЕ БЕЗ ГЕРОИЗМА: ПЕРВЫЕ СУТКИ

ПОШАГОВЫЕ
ДЕЙСТВИЯ,
КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ
СОХРАНИТЬ ЖИЗНЬ
ВАМ И БЛИЗКИМ



БЕЗОПАСНОСТЬ
ДОМА И СЕМЬИ



ЧТО ВЗЯТЬ
С СОБОЙ



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ
ПРИ ЭВАКУАЦИИ



ГДЕ ИСКАТЬ
ПОМОЩЬ



РЕАЛЬНЫЕ
СЦЕНАРИИ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ
РЕШЕНИЯ

ПЕРВЫЕ 24 ЧАСА РЕШАЮТ ВСЁ

Алексей Довгун

Выживание без героизма: Первые сутки

<https://litres.ru/74524537>

SelfPub; 2026

Аннотация

Конец нормальной жизни никогда не приходит под драматичную музыку голливудских блокбастеров. Он наступает буднично: замолкает холодильник, гаснет роутер, а из кухонного крана доносится лишь сухой хрип. В эту секунду мир останавливается, а мобильная сеть превращается в мертвый пластик. Что делать обычному человеку, когда городская инфраструктура рушится, а помощь не спешит?

Эта книга не для профессиональных спасателей и не для строителей подземных бункеров. Она создана для каждого, кто привык жить в комфорте и внезапно оказался один на один с блэкаутом, пожаром, наводнением или транспортным коллапсом.

Содержание

Выживание без героизма: Первые сутки	4
Предисловие	
Глава 1. Секунда «после»: когда мир ставится на паузу	7
Глава 2. Тьма и тишина: отключение электричества и падение связи	14
Глава 3. Когда стены перестают защищать: пожар, разрушения и экстренный выход	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Алексей Довгун

Выживание без героизма: Первые сутки

Выживание без героизма: Первые сутки Предисловие

Обычно конец нормальной жизни наступает не под драматичную музыку и не под оглушительный вой сирен. Он приходит буднично. Просто в какой-то момент перестает гудеть холодильник. Мигает и гаснет зеленая лампочка на Wi-Fi роутере. Кран на кухне издает утробный хрип, выплевывает ржавую каплю и замолкает навсегда. Вы тянетесь к телефону, чтобы проверить новости, но вместо привычного значка LTE видите в углу экрана пустую шкалу и надпись «Нет сети».

В эту самую секунду ваша жизнь делится на «до» и «после».

Мы привыкли думать о выживании как о голливудском блокбастере: суровые мужчины в камуфляже спускаются на тросах, вертолеты рассекают дымное небо, а герои с легкостью разводят огонь трением под проливным дождем. Но ре-

альность прозаичнее и оттого страшнее. Настоящее выживание — это когда вы стоите посреди темной квартиры на девятом этаже, за окном воет шторм или разгорается пожар, лифты не работают, а у вас на руках испуганный ребенок и ровно ноль понимания, что делать дальше.

Эта книга не для спецназовцев и не для «выживальщиков», строящих подземные бункеры на случай зомби-апокалипсиса. Она для обычного человека. Для того, кто каждый день ездит на работу, платит ипотеку, покупает продукты в супермаркете у дома и искренне верит, что если набрать номер экстренной службы, помощь придет через десять минут.

Но что, если помощь не придет? Что, если городская инфраструктура рухнула из-за техногенной аварии, наводнения, урагана или другой катастрофы?

Статистика и опыт реальных чрезвычайных ситуаций доказывают один непреложный факт: судьба человека решается в первые двадцать четыре часа. Именно в эти сутки совершаются самые фатальные ошибки, вызванные паникой, отрицанием и отсутствием плана. Люди погибают не от нехватки еды, а от того, что бегут в задымленный подъезд, пьют зараженную воду или замерзают в собственных машинах, пытаясь прорваться сквозь снежную бурю.

Мы разобьем эти критические сутки на четыре этапа:

● 0–1 час:

время шока и первых, самых важных решений.

● **1–6 часов:**

период осознания масштабов бедствия и обеспечения базовой безопасности.

● **6–12 часов:**

адаптация к новым условиям, поиск воды и обустройство быта.

● **12–24 часа:**

испытание первой ночью, психологическое давление и понимание того, что быстрых решений не будет.

Здесь не будет места героизму. Героизм в чрезвычайной ситуации — это чаще всего следствие чьей-то халатности или плохой подготовки. Наша задача — выйти из первых суток живыми, здоровыми и в ясном уме.

Нормальная жизнь закончилась. Время пошло.

Глава 1. Секунда «после»: когда мир ставится на паузу

Всё происходит внезапно. В катастрофах не бывает предупреждающих титров, как в кино. Вы можете сидеть за монитором, с головой погрузившись в сложный проект, вслушиваясь в мерный гул системного блока и щелчки мыши. И вдруг — резкий хлопок. Экран гаснет, превращаясь в черное зеркало. Пищит источник бесперебойного питания, если он у вас есть. А затем наступает тишина. Не та уютная тишина воскресного утра, а тяжелая, неестественная, ватная пустота, сквозь которую через мгновение начинают пробиваться чужеродные звуки: звон осыпающегося стекла где-то внизу, скрежет металла, крики с улицы или гулкий вой автомобильных сигнализаций.

В эту первую секунду вы еще не знаете, что произошло. Это может быть банальная авария на подстанции, а может — начало событий, которые навсегда изменят ваш город. Эта секунда — нулевая отметка. Точка невозврата, в которой мир ставится на паузу, чтобы запуститься уже по совершенно иным правилам.

Иллюзия нормальности и ловушка мозга

Первая реакция любого здорового человека на нештатную ситуацию — отрицание. В психологии экстремальных ситуаций это называется «иллюзией нормальности». Наш мозг — невероятно ленивая и консервативная машина. Он тратит колоссальное количество энергии на поддержание привычной картины мира и отчаянно сопротивляется любым данным, которые эту картину разрушают.

Когда за окном раздается взрыв или здание начинает трястись, мозг первым делом пытается найти самое безобидное объяснение. «Наверное, это петарда», — думаете вы. «Просто проехал тяжелый грузовик». «Опять соседи что-то уронили».

Исследования поведения людей во время крупных пожаров в торговых центрах или офисных зданиях показывают пугающую закономерность: услышав пожарную тревогу, большинство людей не бросаются к выходам. Они продолжают допивать кофе, неспешно собирать вещи, сохранять документы на компьютере или спрашивать у коллег: «Это учебная или настоящая?». Люди тратят драгоценные секунды и минуты на то, чтобы убедить себя, что ничего страшного не происходит.

Иллюзия нормальности — это смертельная ловушка. В первые минуты после того, как нормальная жизнь дала сбой,

ваше главное препятствие — не огонь, не вода и не отсутствие света. Ваше главное препятствие — вы сами. Мозг будет шептать вам: «Подожди, сейчас всё починят. Свет дадут. Это просто сбой системы».

Первое правило выживания в стартовые минуты: **признайте худший сценарий рабочим**. Лучше перестраховаться и подготовиться к эвакуации из-за пустяка, чем сидеть в кресле, ожидая, пока дым отрежет вам путь к спасению. Примите факт: привычная реальность сломалась.

Анатомия ступора: почему мы замираем

Следом за отрицанием приходит физиология. Все мы слышали про базовую реакцию на стресс: «бей или беги». Но в массовой культуре забывают про третью, самую частую реакцию — «замри».

Когда в кровь выбрасывается огромная доза адреналина и кортизола, нервная система испытывает колоссальный перегруз. Если угроза непонятна, невидима или кажется непреодолимой, древние отделы мозга принимают решение «притвориться мертвым».

Как это ощущается физически?

● **Туннельное зрение:**

периферическое зрение отключается, вы видите только то, что находится прямо перед вами.

● **Аудиальное исключение:**

звуки могут казаться приглушенными, будто вы находитесь под водой, или, наоборот, какой-то один звук (например, вой сирены) оглушает и не дает думать.

● **Ватные ноги:**

мышцы сковывает спазм, сделать шаг стоит невероятных усилий.

● **Спутанность сознания:**

вы можете смотреть на дверную ручку и не понимать, как она работает, или забыть пин-код от телефона, который вводили тысячу раз.

Это не трусость и не слабость. Это чистая биология. Проблема в том, что в условиях современного техногенного кризиса (пожар, обрушение, задымление) ступор убивает. Эволюция создала эту реакцию, чтобы нас не заметил хищник в саванне, но огонь или рушащиеся перекрытия не обращают внимания на то, шевелитесь вы или нет.

Перезагрузка системы: как вернуть контроль

Чтобы пережить первые минуты, нужно взломать собственную физиологию и вывести себя из ступора. В спецподразделениях и службах спасения для этого используют несколько простых, но крайне эффективных техник, доступных любому человеку.

1. Tактическое дыхание (дыхание по квадрату).

Как только вы поняли, что тело цепенеет, а паника под-

катывает к горлу, заставьте себя дышать по схеме: 4 секунды вдох — 4 секунды задержка дыхания — 4 секунды выдох — 4 секунды задержка. Сделайте так 3-4 цикла. Это физиологически замедляет сердцебиение и дает команду мозгу: «Мы контролируем ситуацию, кислород поступает равномерно, можно включать логику».

2. Заземление и сканирование.

Назовите вслух (или про себя, но четко) три предмета, которые вы видите, три звука, которые слышите, и почувствуйте твердую опору под ногами. «Я вижу окно, я вижу стол, я слышу сигнализацию, пол ровный». Это возвращает сознание в момент «здесь и сейчас», отключая панические фантазии о том, что будет дальше.

3. Постановка микрозадач.

Мозг в состоянии шока не может решить глобальную задачу «Как выжить в разрушенном городе?». Но он отлично справляется с задачей «Встать со стула», «Взять фонарик», «Обуться». Дробите свои действия на элементарные шаги. Выполнили одно — переходите к следующему.

Оценка периметра и правило «Стоп-кадра»

Как только вы вернули себе способность мыслить логически (обычно на это уходит от 15 секунд до пары минут), начинается важнейший этап — сбор первичных данных.

Не бегите сломя голову к двери. Не бросайтесь сразу

на лестничную клетку. Используйте правило «Стоп-кадра»: замрите на месте и просканируйте реальность вокруг себя по трем параметрам.

Среда:

- Есть ли запах дыма, газа, жженой проводки или химии?
- Изменилась ли температура в помещении (резко стало жарко или, наоборот, в разбитое окно ворвался холод)?
- Целы ли стены и потолок? Есть ли трещины, пыль, звук осыпающейся штукатурки?

Связь и ресурсы:

- Работает ли мобильная сеть? (Бросьте быстрый взгляд на телефон).
- Есть ли электричество хотя бы в коридоре или на улице? (Посмотрите в окно).

- Есть ли вода в кране? (Если вы на кухне или в ванной).

Пути отхода:

- Где находится ваша обувь и верхняя одежда?
- Где лежит ваш «тревожный чемоданчик» или хотя бы папка с документами?
- Свободен ли путь к входной двери?

Вы еще не принимаете решение об эвакуации, вы лишь формируете картину мира. В эти первые минуты критически важно обуться. Не шлепанцы, не тапочки — наденьте прочную обувь с жесткой подошвой (кроссовки, ботинки). Если впереди битое стекло, арматура или обломки, обувь — это ваш первый рубеж защиты. То же самое касается одежды:

наденьте плотные штаны и куртку, даже если в квартире пока тепло. Снять лишнее вы всегда успеете, а вот одеваться в задымленном помещении будет поздно.

Секунда «после» истекла. Шок отступил, уступив место холодной концентрации. Вы стоите в обуви, дышите ровно и понимаете: это не сбой, который исправят через пять минут. Мир действительно поставлен на паузу, свет погас, а экраны смартфонов больше не связывают вас с остальным человечеством.

Пришло время действовать в темноте и тишине.

Заключение первой главы

Первые 60 минут задают тон всем последующим суткам. Преодолев иллюзию нормальности и поборов физиологический ступор, вы выиграли самый сложный бой — бой с собственным мозгом. Вы оценили обстановку и подготовили себя к действию. Однако впереди вас ждет столкновение с физической реальностью кризиса: исчезновением привычного комфорта и обрывом коммуникаций.

Глава 2. Тьма и тишина: отключение электричества и падение связи

Электричество — это кровеносная система современного мегаполиса. Мы настолько привыкли к ее бесперебойной работе, что замечаем лишь в моменты остановок. Но одно дело, когда свет гаснет на полчаса из-за планового ремонта, и совсем другое — когда вместе с электричеством исчезает весь привычный аудиовизуальный фон вашей жизни.

Холодильник перестает гудеть. Вентиляция замолкает. Если авария произошла вечером или ночью, темнота обрушивается на вас мгновенно, словно тяжелое, пыльное одеяло. Но самое страшное в эти первые минуты — не отсутствие света. Самое страшное — это тишина в эфире. Вы инстинктивно тянетесь к смартфону, чтобы открыть Telegram, полистать новостные ленты или написать близким: «У вас тоже свет моргнул?». Но вместо привычной суеты чатов вы видите пустую шкалу сигнала.

Ваша цифровая пуповина перерезана. Вы остались один на один с реальностью.

Мертвый пластик в руках: шок изоляции

В первые минуты после глобального сбоя (будь то обрушение подстанции, последствия урагана или техногенная катастрофа) мобильные сети ложатся почти всегда. И причин тому две. Первая — физическое повреждение или обесточивание вышек сотовой связи. Вторая — сами люди.

Едва происходит что-то пугающее, сотни тысяч человек одновременно хватаются за телефоны. Возникает эффект «бутылочного горлышка»: сети просто не выдерживают шквала звонков и ломаются под тяжестью паники.

Психологический удар от потери связи в наши дни сопоставим с потерей одного из органов чувств. Мы привыкли гуглить ответы на любые вопросы. «Как наложить жгут?», «Где ближайшее укрытие?», «Что горит на соседней улице?». Внезапное осознание того, что интернет больше не придет на помощь, вызывает острый приступ тревоги. Люди начинают метаться по квартире, прижимая телефон к окну, поднимая его к потолку, отчаянно пытаясь поймать хотя бы одно деление EDGE.

Что делать:

Прекратите эти попытки. В первый час ваша задача — не узнать, что пишут в новостях, а обеспечить физическую безопасность себя и своих близких на том квадратном метре, где вы находитесь. Примите факт: никто не скажет вам, что

делать. Ваш телефон временно превратился в дорогой фонарик и фотоаппарат.

Слепая зона и ловушка открытого огня

Оставшись в темноте, человек стремится немедленно ее рассеять. Первая мысль, которая приходит в голову многим: найти свечи или зажечь зажигалку. В условиях неясной чрезвычайной ситуации это может стать роковой, последней ошибкой в вашей жизни.

Если блэкаут вызван землетрясением, взрывом или серьезным структурным повреждением здания, велика вероятность прорыва газовых труб. Природный газ коварен: он может скапливаться в закрытых помещениях, шахтах лифтов или вентиляции. Вы можете не почувствовать характерного запаха меркаптана (одоранта, который добавляют в бытовой газ) из-за пыли, дыма или банального стрессового насморка. Крошечной искры от колесика зажигалки или чирканья спички хватит для объемного взрыва.

Правила первых минут в темноте:

Никакого открытого огня. Забудьте про свечи, газовые горелки и спички до тех пор, пока не будете на 100% уверены в целостности газовых коммуникаций и отсутствии утечек.

Используйте холодный свет. Ваш смартфон (если заряд позволяет), брелок-фонарик на ключах, тактический фонарь в прихожей — вот ваши инструменты. Идеально, если

у вас дома есть туристические налобные фонари: они освобождают руки, что критически важно, если придется оказывать первую помощь или переносить вещи.

Химические источники света (ХИС). Светящиеся палочки, которые нужно надломить, чтобы началась химическая реакция, не выделяют тепла, не требуют батареек и не могут спровоцировать взрыв. Если они есть в вашем аварийном запасе — сейчас самое время их активировать.

Энергетический голод: спасение заряда

В первые полчаса катастрофы ваш смартфон — самый ценный ресурс, и одновременно — самый быстро тающий. Если вы продолжите бездумно обновлять неработающие страницы браузера или позволите экрану светиться на максимальной яркости в поисках сети, аппарат умрет за несколько часов. А он еще понадобится вам для других целей.

Режим жесткой экономии вводится немедленно:

- Переведите телефон в режим энергосбережения или даже в «Авиарежим» (если связи точно нет, попытки модема найти вышку сожрут батарею быстрее всего).

- Отключите Wi-Fi, Bluetooth, геолокацию и фоновые обновления.

- Убавьте яркость экрана до минимально комфортной.

- **Связь через SMS:**

Если вам жизненно необходимо связаться с семьей, не пытайтесь звонить. Голосовой вызов требует устойчивого канала связи. Обычное текстовое SMS-сообщение весит килобайты. Напишите коротко:

«Я дома. Цел. Остаюсь здесь. Жду вас»

. Телефон может отправить это сообщение в те доли секунды, когда сеть случайно «оживет», например, переключившись на резервный генератор вышки.

Голос извне: старое доброе радио

Когда интернет мертв, а сотовая связь лежит в руинах, на сцену выходит технология столетней давности. FM и AM радиоволны способны распространяться на огромные расстояния. В случае масштабных ЧС именно по радио городские или государственные службы гражданской обороны начнут передавать инструкции: где организованы пункты сбора, что стало причиной аварии, безопасна ли водопроводная вода.

Если у вас нет портативного радиоприемника на батарейках (что является упущением, которое стоит исправить, как только вы переживете этот кризис), вспомните о других доступных приемниках. Например, магнитола в вашем автомобиле (или автомобиле соседа, если вы на улице). Обычные проводные наушники, подключенные к старому кнопочному телефону или плееру, работают как антенна для встроенного FM-модуля.

Поймав волну, не ждите развлекательных шоу. Вслушайтесь в эфир. Любой обрывок информации сейчас — это переменная в уравнении вашего выживания. Узнав, что эпицентр катастрофы находится на другом конце города, вы сможете выдохнуть. Узнав, что в вашем районе объявлена немедленная эвакуация — сэкономите время, которое другие потратят на сомнения.

Заключение

Вы стоите в полумраке, освещенном лишь узким лучом фонаря. Вы обуты, ваш телефон переведен в режим экономии, а паника от отсутствия связи заменена холодной сосредоточенностью. Вы адаптировались к тишине и темноте.

Но внешняя среда не статична. Если отсутствие света и связи — это пассивные угрозы, то уже в следующие минуты они могут смениться угрозами активными. Запах гари в подъезде, трещины на несущих стенах, прибывающая вода. Вам предстоит оценить, остаются ли ваши четыре стены крепостью, или они вот-вот превратятся в бетонную ловушку.

Глава 3. Когда стены перестают защищать: пожар, разрушения и экстренный выход

«Мой дом — моя крепость». Эта древняя максима вшита в наше подсознание настолько глубоко, что в моменты опасности инстинкт гонит нас в укрытие — за запертую металлическую дверь, в привычный комфорт родных стен. В большинстве кризисных ситуаций оставаться дома действительно безопаснее всего. Но наступает критический момент, когда бетонная коробка, защищавшая вас от непогоды и чужаков, превращается в смертельную ловушку.

Вы стоите в темном коридоре. Тишину, о которой мы говорили в предыдущей главе, вдруг разрывает нарастающий гул, похожий на рев реактивного двигателя, или сухой треск рвущихся перекрытий. Воздух становится плотным, приобретает едкий, химический привкус.

В первые 60 минут после начала масштабной катастрофы — будь то техногенная авария, взрыв бытового газа в соседнем подъезде или стремительно распространяющийся пожар — решение покинуть квартиру должно приниматься мгновенно. Здесь нет времени на долгие раздумья. Как только периметр скомпрометирован, ваша задача — стать беглецом.

Невидимый убийца и анатомия дыма

Опыт спасателей и документальные свидетельства выживших в крупных пожарах раз за разом опровергают киношные стереотипы. В фильмах люди гибнут в ревущем пламени, отчаянно крича. В реальности пламя редко добирается до человека, пока он в сознании. Настоящий, тихий и безжалостный убийца — это дым.

Современные квартиры доверху набиты синтетикой. Пенополиуретан в матрасах, пластиковые панели, натяжные потолки, оплетка кабелей — при горении все это выделяет чудовищный коктейль из угарного газа (СО), синильной кислоты и фосгена. Чтобы потерять сознание, взрослому человеку достаточно сделать два-три глубоких вдоха в плотном задымлении.

Если вы почувствовали запах гари или увидели, как из-под входной двери тянутся серые щупальца, действуйте жестко и алгоритмично:

Проверка двери. Никогда не распахивайте дверь в подъезд с размаху. Если на лестничной клетке бушует пожар, открытая дверь создаст мощную обратную тягу — поток кислорода втянет стену огня прямо в вашу прихожую. Дотроньтесь до дверного полотна и металлической ручки **тыльной стороной ладони** (если ручка раскалена, вы не получите рефлексорный спазм мышц-сгибателей и не прилипнете к

металлу). Горячо? Дверь открывать нельзя. Путь отрезан.

Правило 30 сантиметров. Если дверь холодная и вы решаете выходить, помните: токсичный горячий дым всегда скапливается под потолком, постепенно опускаясь вниз. Самый чистый воздух — в 30–40 сантиметрах от пола. Забудьте о гордости. Опускайтесь на четвереньки или ползите попластунски.

Защита дыхания. Влажная ткань (полотенце, футболка) не спасет от угарного газа — это распространенный миф. Мокрая тряпка фильтрует лишь крупные частицы сажи и защищает дыхательные пути от термического ожога раскаленным воздухом. Но этого может оказаться достаточно, чтобы выиграть те самые полторы минуты, которые нужны для спуска по лестнице.

Трещины и пыль: когда здание сдает позиции

Огонь — не единственная причина для немедленной эвакуации. Землетрясения, взрывы поблизости, падение тяжелых обломков или просадка грунта могут нарушить структурную целостность здания.

Документальные хроники обрушений показывают, что здания редко складываются мгновенно, словно карточный домик, если только это не направленный промышленный взрыв. Часто у жильцов есть «окно возможностей» от нескольких минут до получаса.

Как понять, что здание начинает разрушаться?

● **Странная геометрия.**

Если межкомнатные двери вдруг перестали закрываться или, наоборот, их заклинило в косяках — это верный признак того, что несущие конструкции «повело». Здание деформируется.

● **Звук.**

Железобетон не рвется молча. Скрип, скрежет металла (арматуры внутри бетона), глухие хлопки лопающихся перекрытий — это крик умирающего дома.

● **Мелкая пыль.**

Появление в воздухе взвеси цементной пыли или осыпавшаяся струйками штукатурка с потолка при отсутствии явного источника вибрации — критический сигнал.

Если вы зафиксировали эти признаки, правило одно: уходить немедленно. Если разрушение уже началось (дом трясет, потолок рушится), бежать по лестницам смертельно опасно. В таких случаях работает правило «Треугольника жизни» или укрытия под крепкими конструкциями: лягте рядом с массивным диваном или несущей стеной, свернувшись в позу эмбриона и закрыв голову руками. Бетонная плита, упав на мебель, создаст воздушный карман, в котором можно выжить.

Но если толчки прекратились, а дом устоял, хоть и получил повреждения, — немедленно эвакуируйтесь. Повторный шок или накопившаяся усталость конструкций могут добить

здание в любую минуту.

Ловушка привычного маршрута

Психология эвакуации изучает страшный феномен: в состоянии паники человек всегда пытается выйти тем же путем, каким вошел. Люди будут ломиться к главному входу торгового центра, задыхаясь в давке, даже если в десяти метрах светится зеленая табличка запасного выхода.

В жилом доме эта ловушка выглядит иначе.

Во-первых, **лифт**. В стрессовой ситуации рука сама тянется к кнопке вызова. Запомните: при пожаре, землетрясении или масштабном блэкауте шахта лифта — это братская могила. При пожаре шахта работает как гигантская вытяжная труба, мгновенно заполняясь раскаленным токсичным дымом. При отключении электричества кабина застрянет между этажами. В случае структурных разрушений направляющие кабины деформируются первыми. Ваш единственный путь — маршевая лестница.

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.