

Алексей Довгун

ВЫЖИВАНИЕ БЕЗ ГЕРОИЗМА: ОДИН ПРОТИВ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



КАК СОХРАНИТЬ
СПОКОЙСТВИЕ



ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА ПЛАН
РАЗРУШИЛСЯ



КАК ВЫЖИТЬ
В ОДИНОЧКУ



РЕАЛЬНЫЕ
ПРИМЕРЫ
И РЕШЕНИЯ



Алексей Довгун

**Выживание без героизма: Один
против чрезвычайной ситуации**

«Автор»

2026

Довгун А.

Выживание без героизма: Один против чрезвычайной ситуации /
А. Довгун — «Автор», 2026

В кино катастрофа — это толпа и экшен. В реальности кризис начинается с оглушительной тишины. Вы один. Машина заглохла на пустой трассе. Дом содрогается от взрыва. Телефон мертв, и никто не придет на помощь. «Выживание без героизма: Один против чрезвычайной ситуации» — жесткая хроника того, что происходит, когда рушатся базовые инструкции. Книга не учит разводить костер трением. Она препарирует главный инструмент спасения — человеческий разум в условиях абсолютной изоляции. Вы узнаете: Почему инстинктивное желание «сделать хоть что-нибудь» убивает быстрее стихии; Как выбраться из смертельной ловушки «идеального плана»; Зачем в первые минуты катастрофы необходимо замереть; Как заставить хаос работать на вас, когда ресурсы исчерпаны. Здесь нет места кинематографичным подвигам. Одинокое выживание — это холодный расчет, управление паникой и искусство адаптации.

© Довгун А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Когда рядом никого нет	7
Глава 2. Первые минуты: не делайте ничего лишнего	10
Глава 3. Оценка опасности: что действительно угрожает вам сейчас	13
Глава 4. Если вы получили травму	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алексей Довгун

Выживание без героизма: Один против чрезвычайной ситуации

Предисловие

В кинофильмах катастрофа — это всегда шумное, масштабное зрелище. Взрывы разрывают ночное небо, толпы людей бегут по улицам, а главный герой, выкрикивая команды, ведет за собой спасенных. Мы привыкли воспринимать чрезвычайные ситуации как коллективный опыт. Нам кажется, что если случится беда, рядом обязательно окажутся люди — случайные прохожие, соседи, коллеги или, в крайнем случае, диспетчер службы спасения на другом конце провода. Мы подсознательно рассчитываем на то, что бремя принятия решений можно будет с кем-то разделить.

Но реальность самых тяжелых кризисов часто выглядит совершенно иначе. Она приходит без драматичного саундтрека. Она начинается с внезапной, оглушительной тишины.

Вы открываете глаза после аварии на пустой ночной трассе и понимаете, что с водительского сиденья больше не доносится ни звука. Вы стоите в своей уютной квартире, чувствуя, как половицы дрожат от подземного толчка, а за окном гаснет свет целого района — и в доме вы совершенно одни. Вы сбились с тропы в лесу, экран смартфона погас навсегда, а вокруг только сгущающиеся сумерки и ни единого человеческого голоса на километры вокруг.

Эта книга о самом страшном, что может произойти в чрезвычайной ситуации, — об одиночестве.

Когда рядом никого нет, правила игры меняются кардинально. Изоляция действует как мощнейший увеличительный фильтр: малейшая ошибка, которая в присутствии других была бы лишь досадной оплошностью, здесь может стоить жизни. Вывихнутая лодыжка становится смертным приговором, если некому дотащить вас до дороги. Неправильно выбранное направление отнимает последние силы, потому что некому сказать: «Подожди, давай сверимся с картой».

Вам не с кем посоветоваться. Не на кого опереться. Не на кого переложить ответственность.

Но самое опасное кроется в другом: оказавшись в одиночестве перед лицом угрозы, человек теряет внешние социальные тормоза. Нет свидетелей, которые могли бы остановить вас от глупого, импульсивного поступка. Никто не схватит за руку, когда вы в панике решите бежать сквозь задымленный коридор или шагнуть в бурлящую воду. В этой звенящей тишине ваш главный враг — это вы сами, ваш страх и ваше непреодолимое желание «сделать хоть что-нибудь», лишь бы не оставаться наедине с неизвестностью.

Здесь нет места героизму. Героизм — это красивый фасад, за которым часто скрывается неоправданный риск. Выживание в одиночку не требует прыжков над пропастью или схваток с дикими зверями. Оно требует холодного рассудка. Оно заключается в умении замереть на месте в первые секунды катастрофы, когда всё тело кричит о бегстве. В способности перевязать собственную рану дрожащими руками. В готовности смириться с жаждой и холодом, методично оценивая скудные ресурсы.

Эта книга — не сборник экстремальных трюков. Это руководство по управлению собственным разумом в ситуации, когда привычный мир рухнул, а помощи ждать неоткуда. Мы разберем анатомию одиночного выживания шаг за шагом: от первых, самых критических

минут дезориентации до момента, когда вам придется принимать решение о том, как выбраться в безопасное место.

Вы научитесь отличать реальную угрозу от фантомной, экономить силы и, самое главное, не делать ту самую единственную ошибку, которая ухудшит и без того тяжелое положение.

Когда привычная помощь оказывается недоступна, у вас остается только один спасатель. И вы смотрите на него каждый раз, когда подходите к зеркалу.

Переверните страницу. Пришло время узнать, на что он способен.

Глава 1. Когда рядом никого нет

Одиночество в обычной жизни и одиночество в экстремальной ситуации — это два совершенно разных состояния, между которыми нет ничего общего, кроме названия.

В повседневности мы называем одиночеством тихий вечер в пустой квартире, поездку в пустом купе поезда или прогулку по безлюдному парку. В этих ситуациях одиночество — это наш выбор, временная пауза, комфортный вакуум, который мы в любую секунду можем прервать звонком другу или выходом на оживленную улицу. Мы знаем, что за стеной спят соседи, по дороге ездят патрульные машины, а в кармане лежит смартфон, готовый соединить нас с любой точкой планеты.

Но одиночество в чрезвычайной ситуации имеет другую природу. Это не пауза. Это глухая, звенящая пустота, которая обрушивается на вас внезапно, словно бетонная плита.

Вы открываете глаза после того, как ваша машина вылетела с ночной зимней трассы в кювет, и понимаете, что двигатель заглух, фары разбиты, а вокруг — только черная стена леса и ни одного отблеска фар на дороге. Вы просыпаетесь от запаха дыма в загородном доме, выбегаете в коридор и осознаете, что домочадцы уехали еще вчера, телефон остался в горячей комнате, а до ближайшего соседа — два километра по снегу. Вы просто свернули не на ту тропинку в лесу, увлекшись сбором грибов, и внезапно поняли, что лес вокруг стал чужим, а крик «Ау!» поглощается влажным мхом, не оставляя даже эха.

В эту самую секунду правила игры меняются навсегда. Отсутствие других людей — это не просто деталь обстановки. Это фундаментальный фактор, который должен мгновенно перестроить всю вашу систему координат.

Крушение «сети безопасности» и шок изоляции

С самого рождения мы опутаны невидимой, но невероятно прочной «сетью безопасности». Современное общество приучило нас к разделению труда и делегированию ответственности. Если нам плохо — мы вызываем врача. Если горит — звоним пожарным. Если мы упали на улице — прохожий подаст руку. Эта сеть настолько органично вплетена в нашу психику, что мы перестаем ее замечать.

Когда происходит непредвиденное, наш мозг по инерции пытается опереться на эту сеть. Первая, рефлексивная мысль человека, оказавшегося в беде: «Кто мне поможет?». Мозг лихорадочно ищет внешние ресурсы.

Но когда вы один, мозг сталкивается с системной ошибкой. Он отправляет запрос во внешний мир и получает в ответ тишину. Этот момент осознания абсолютной изоляции вызывает тяжелейший психологический шок. Спасатели и психологи, работающие с людьми, пережившими одиночное выживание (заблудившимися туристами, выжившими в одиночных авариях), отмечают, что первые минуты после осознания своего одиночества — самые опасные.

Человек испытывает чувство нереальности происходящего. Кажется, что это дурной сон, что сейчас из-за деревьев обязательно выйдет лесник, или на пустой дороге покажется грузовик. Это отчаянное отрицание собственной автономности часто толкает людей на фатальные ошибки. В надежде быстрее вернуть «сеть безопасности» человек начинает бежать вслепую, срывает голос в бесполезных криках, тратит последние проценты зарядки телефона на попытки поймать сеть там, где ее физически быть не может.

Выживание в одиночку начинается с того момента, когда вы произносите вслух жестокую, но отрезвляющую правду: «Никто не придет. Я здесь один. Всё, что будет происходить дальше, зависит только от меня».

Пока вы не примете этот факт, вы будете оставаться жертвой, ожидающей спасения. Как только вы его примете, вы станете самостоятельной спасательной единицей.

Новая математика риска: цена ошибки умножается на сто

В компании друзей или в толпе риск воспринимается совершенно иначе. Группа обладает избыточностью ресурсов и прощает ошибки.

Представьте, что вы идете в поход с группой. Вы решили сократить путь, перепрыгивая через мокрые камни на ручье, поскользнулись и сильно вывихнули лодыжку. Это неприятно, больно, поход испорчен, но не смертельно. Товарищи заберут вещи из вашего рюкзака, наложат фиксирующую повязку, дадут обезболивающее и, поддерживая под руки, дотащат вас до ближайшей дороги или базы. Группа компенсировала вашу ошибку.

Теперь представьте ту же самую ситуацию, но вы один. Обычный вывих лодыжки мгновенно превращается в угрозу для жизни. Вы не можете идти. У вас нет возможности перераспределить вес. Если дело происходит осенью, а до ближайшего жилья десять километров, вывихнутая нога означает, что вы не успеете выйти до темноты. Вы останетесь ночевать на холодной земле. У вас не будет сил собрать дрова для костра.

В одиночной чрезвычайной ситуации математика риска меняется радикально. Цена любой оплошности умножается на сто.

Здесь нет места фразам «авось проскочу», «была не была» или «попробую, вдруг получится». Когда вы один, вы должны стать самым консервативным и осторожным существом на планете. Ваш главный капитал — это ваше физическое здоровье и ваша энергия.

Каждое действие теперь должно проходить через жесточайший внутренний фильтр:

- *Оправдывает ли цель потенциальный риск?*
- *Что я буду делать, если сорвусь с этого бревна?*
- *Смогу ли я выбраться сам, если этот лед подо мной провалится?*

Если ответ на последний вопрос «нет» — действие отменяется. Героизм в одиночестве — это синоним самоубийства. Безопасность и сохранение целостности своего тела становятся абсолютным приоритетом. Вы больше не имеете права на лихость.

Искажение времени и внутренний диалог

Третий фактор, который мгновенно меняется, когда человек остается один на один с бедой, — это восприятие времени.

В стрессе, под воздействием адреналина, субъективное время растягивается. Минута, проведенная в ожидании или в попытках развести костер дрожащими руками, кажется часом. Эта иллюзия коварна: она заставляет человека торопиться. Кажется, что если не предпринять активных действий прямо сейчас, в эту самую секунду, всё будет кончено.

Именно искаженное восприятие времени заставляет застрявших на трассе водителей бросать машину в буран и идти пешком, потому что «сидеть и ждать невыносимо долго». Оно же гонит заблудившегося человека сквозь бурелом в надвигающейся темноте, потому что мозг кричит, что время уходит.

Когда рядом есть другой человек, с ним можно поговорить. Разговор синхронизирует вас с реальным временем, он отвлекает от панических мыслей. Одиночка лишен этого предохранителя. Ваш мозг начинает вариться в собственном соку, конструируя самые мрачные сценарии со скоростью суперкомпьютера.

Чтобы не сойти с ума и не поддаться панике, профессионалы выживания используют технику принудительного раздвоения личности. Вы должны стать для самого себя и командиром, и подчиненным.

Начните говорить с собой вслух. Это не признак сумасшествия, это инструмент контроля над психикой. Громкий, спокойный собственный голос нарушает звенящую тишину изоляции. Он возвращает вас в реальность. Отдавайте себе команды: «Так, вдох-выдох. Сейчас я сяду на этот камень и пять минут не буду ничего делать. Потом я проверю карманы. Потом решу, куда идти».

Артикуляция действий вслух задействует логические центры мозга (префронтальную кору), подавляя работу миндалевидного тела, которое отвечает за первобытный страх. Вы берете под контроль искаженное время и подчиняете его своей логике.

Вы осознали свою изоляцию. Вы поняли, что цена ошибки теперь критически высока. Вы заставили себя дышать ровно и слышали звук собственного голоса. Вы готовы действовать.

Но парадокс выживания заключается в том, что самое важное, самое спасительное действие в первые минуты после наступления чрезвычайной ситуации — это не делать вообще ничего.

Глава 2. Первые минуты: не делайте ничего лишнего

Грохот стихает. Оседают пыль после удара, рассеивается первое оцепенение от внезапно погасшего света или запаха гари, просочившегося из-под двери. И в эту самую секунду, когда тишина одиночества обрушивается на вас со всей силой, внутри взрывается химическая бомба.

Адреналин бьет по нервной системе с мощностью кувалды. Сердце срывается в бешеный ритм, дыхание становится поверхностным и частым, а мышцы рефлекторно напрягаются, готовясь к рывку. Древний, вшитый в подкорку инстинкт выживания вопит только одно слово: «Беги!». Действуй. Делай хоть что-нибудь. Не сиди на месте.

В этот момент ваше тело вам не подчиняется. Оно работает по протоколам, написанным миллионы лет назад, когда единственной угрозой для одинокого человека был саблезубый тигр, и скорость реакции действительно определяла, кто станет ужином. Но в современных, сложных чрезвычайных ситуациях этот первобытный импульс к немедленному действию — ваш самый страшный враг.

Главный парадокс одиночного выживания звучит неестественно, он противоречит всей нашей биологии, но именно он спасает жизни: в первые минуты после наступления критической ситуации самое правильное действие — не делать вообще ничего.

Инстинкт суеты и ловушка слепого рывка

Когда человек оказывается один на один с внезапной угрозой, отсутствие внешних раздражителей (криков других людей, команд спасателей) создает психологический вакуум. Мозг, не получая инструкций извне, пытается заполнить эту пустоту суетой. Нам кажется, что физическая активность тождественна спасению.

Автомобиль слетает с обледенелой трассы в кювет и заваливается на бок. Водитель, не получив серьезных травм, в состоянии аффекта судорожно отстегивает ремень, выбивает стекло и, не глядя по сторонам, выбирается наружу. Он делает это просто потому, что находиться в перевернутой машине страшно. В итоге он вываливается прямо на проезжую часть, где из-за слепого поворота вылетает встречный грузовик.

Человек просыпается ночью от густого запаха дыма. Он один в квартире. Поддавшись панике, он вскакивает с кровати, распахивает входную дверь и бросается в подъезд. Он не проверил температуру дверной ручки. Он не оценил плотность задымления. Открытая дверь создает сквозняк, который мгновенно втягивает в квартиру ядовитый угарный газ и пламя с лестничной клетки. Слепой рывок навстречу спасению обернулся шагом в эпицентр катастрофы.

В обоих случаях людей погубила не сама чрезвычайная ситуация. Их убила реакция на нее. Их убило действие, совершенное до того, как была собрана информация.

Когда вы один, вы не можете позволить себе роскошь «разведки боем». У вас нет товарища, который подстрахует сзади или крикнет «Стой, там обрыв!». Любое ваше движение должно быть выверенным и обоснованным. А для того, чтобы оно стало таким, вам необходимо принудительно остановить запущенный организмом двигатель паники.

Тактическая пауза: как вернуть себе разум

Профессиональные спасатели, военные и альпинисты используют правило, которое в западной литературе по выживанию известно как аббревиатура S.T.O.P. (Stop, Think, Observe,

Plan — Стой, Думай, Наблюдай, Планируй). И первый шаг в этом алгоритме — физическая остановка.

Это не метафора. Вы должны буквально замереть. Если вы сидите в покоренной машине — вцепитесь руками в руль и не шевелитесь. Если вы стоите посреди леса, поняв, что заблудились, — прижмитесь спиной к ближайшему дереву и замрите. Если вы проснулись от сигнала тревоги — сядьте на край кровати, упритесь ступнями в пол и положите руки на колени.

Зафиксируйте свое тело. Дайте себе десять секунд абсолютной, осознанной неподвижности.

В эти десять секунд вам нужно сделать только одну вещь: взять под контроль свое дыхание. Адреналин заставляет нас дышать часто и мелко, что приводит к гипервентиляции легких. В кровь поступает слишком много кислорода, мозг воспринимает это как усиление угрозы, и паника только нарастает. Сделайте глубокий, медленный вдох через нос. Почувствуйте, как воздух заполняет легкие. И сделайте такой же медленный выдох.

Эта «тактическая пауза» выполняет важнейшую биологическую функцию. Она переключает управление вашим телом от миндалевидного тела (центра страха и базовых инстинктов) к префронтальной коре (центру логики и принятия решений). Вы буквально перезагружаете свой бортовой компьютер.

Да, сидеть неподвижно, когда вокруг что-то рушится или пахнет гарью, физически мучительно. Тело будет рваться вперед. Но эти десять секунд неподвижности — ваша единственная возможность перейти из статуса «напуганной жертвы» в статус «человека, оценивающего обстановку».

Сенсорный аудит: станьте радаром

Как только дыхание немного выровнялось, а первая волна животного ужаса отступила, начинается следующий этап. Вы всё еще не двигаетесь с места. Но теперь в работу включаются ваши органы чувств. Оказавшись в одиночестве, вы лишаетесь коллективного восприятия. У вас есть только два глаза, два уха и ваше обоняние. Вы должны стать высокочувствительным радаром.

Начните со **слуха**. Закройте глаза на пару секунд, чтобы обострить восприятие звуков. Что вы слышите? Шипение пробитого радиатора? Треск разгорающегося пламени? Звук каплюющей воды? Шум оживленной трассы вдалеке или абсолютную, мертвую тишину зимнего леса? Звуки дадут вам первый слой информации о том, что происходит за пределами вашей видимости.

Перейдите к **обонянию**. Воздух — отличный информатор. Запах газа, бензина, жженой проводки, химикатов или озона (перед грозой) может подсказать вам о скрытой угрозе, которую вы еще не видите. Если вы в замкнутом пространстве и чувствуете химический запах, ваш план действий изменится кардинально.

И, наконец, **зрение**. Откройте глаза и проведите методичное сканирование пространства. Не вертите головой хаотично. Разделите пространство вокруг себя на сектора и осматривайте их по очереди. Начните с того, что находится в непосредственной близости от вас — на расстоянии вытянутой руки. Затем оцените то, что находится в пяти метрах.

Ваша задача на этом этапе — не искать путь к спасению. Это распространенная ошибка. Ваша задача прямо сейчас — собрать сухие факты о вашем текущем положении.

● *Я сижу в машине. Двигатель не работает. Пахнет бензином. Моя левая нога зажата панелью.*

● *Я стою в своей гостиной. Света нет. Из вентиляции идет серый дым. Температура в комнате пока нормальная.*

● *Я в лесу. Солнце садится справа. Под ногами влажный мох. Телефон показывает отсутствие сети.*

Вы констатируете факты, как беспристрастный следователь на месте преступления. Никаких эмоций. Никаких домыслов. Только то, что вы можете подтвердить своими органами чувств в данный момент времени.

Вы остановили панический рывок. Вы выровняли дыхание. Вы осмотрелись и собрали первичные данные о том, где вы находитесь и что вас окружает. Только теперь, имея на руках эту информацию, вы можете позволить себе сделать первое осознанное движение.

Но прежде чем вы сделаете шаг, вам предстоит решить сложнейшую интеллектуальную задачу. Информация собрана, но её нужно правильно отфильтровать. Вам предстоит отделить то, что выглядит страшно, от того, что действительно может вас убить в ближайшие минуты.

Глава 3. Оценка опасности: что действительно угрожает вам сейчас

Вы сделали тактическую паузу. Вы заставили себя замереть, выровняли дыхание и провели сенсорный аудит, как было описано в предыдущей главе. Теперь перед вашим мысленным взором разложена сырая информация: запахи, звуки, визуальные образы разрушенной или внезапно ставшей враждебной среды.

Казалось бы, теперь можно действовать. Но именно здесь одинокого человека подстерегает следующая, тонкая и смертельно опасная когнитивная ловушка.

Проблема в том, что ваш мозг, всё еще находящийся под воздействием стрессовых гормонов, воспринимает каждую аномалию как равнозначную угрозу. Для него разбитое окно любимой машины, потерянный в суматохе бумажник и стремительно подступающая ледяная вода кажутся одинаково важными проблемами, требующими немедленного решения.

В присутствии других людей коллективный разум быстро отсеивает второстепенное. Кто-то обязательно крикнет: «Брось эти вещи, уходим, здесь обвалится крыша!». Но когда вы один, ваш внутренний радар сбоит. Вы предоставлены собственной, часто искаженной логике. И если вы не научитесь жестко и цинично расставлять приоритеты, вы рискуете потратить драгоценные минуты на спасение чемодана, не заметив, как за вашей спиной рушится здание.

Эффект «Громкой сирены» и ложная иерархия угроз

Человеческая психика устроена так, что в состоянии шока мы реагируем на то, что громче, ярче или эмоционально ближе, а не на то, что объективно опаснее. Спасатели называют это «залипанием на ложной цели».

Представьте типичную аварию на оживленном ночном шоссе. Ваш автомобиль занесло на льду, вы ударились об отбойник. Вы один. Машина разбита, из-под капота идет густой белый пар — пробит радиатор. Вы выскакиваете из салона. Ваш мозг фокусируется на этом паре. Он выглядит пугающе, он шипит, он напоминает дым от пожара. И вы бросаетесь к капоту, пытаясь его открыть, опасаясь, что машина сейчас взорвется (как это показывают в кино, хотя в реальности автомобили взрываются крайне редко).

В этот момент вы совершаете классическую ошибку ложной иерархии угроз. Пар от радиатора не может вас убить. А вот несущаяся по темной трассе со скоростью сто километров в час фура, водитель которой не видит вас, стоящего на проезжей части в темной одежде, — убьет гарантированно. Но фура пока далеко, она не шипит прямо вам в лицо, и ваш мозг ее игнорирует. Главная угроза осталась незамеченной, потому что ложная угроза оказалась «громче».

Другой пример: пожар в квартире. Человек, оказавшийся один в задымленном помещении, вместо того чтобы немедленно падать на пол (где еще есть чистый воздух) и ползти к выходу, начинает лихорадочно бегать по комнатам, спасая документы, ноутбук или фамильные ценности. Ему кажется, что огонь еще далеко, в соседней комнате. Он не понимает, что огонь — это второстепенная угроза. Главная угроза, от которой люди гибнут на пожарах в 90% случаев, — это угарный газ и токсичные продукты горения пластика. Три-четыре глубоких вдоха такого дыма, пока вы ищете паспорт в ящике стола, — и вы потеряете сознание.

Оставшись в одиночестве, вы должны стать безжалостным сортировщиком. Вы обязаны научиться игнорировать всё, что пугает, ради того, что убивает.

Математика выживания: алгоритм сортировки угроз

Как перепрограммировать свой мозг в эпицентре хаоса? Вам потребуется простая, но железобетонная система оценки. В медицине катастроф есть понятие «триаж» — медицинская сортировка раненых. Вам предстоит провести триаж угроз.

Задайте себе один единственный вопрос и прогоните через него всё, что вы видите вокруг: **«Убьет ли меня это в ближайшие 60 секунд?»**

Красная зона (Угроза жизни прямо сейчас).

На вас движется огонь? Вы стоите на проезжей части скоростной трассы? Над вами нависла готовая рухнуть бетонная плита или искрит оборванный провод? В воздухе пахнет химикатами?

Ваши действия: Игнорировать всё остальное. Бросить вещи, забыть про сломанный телефон, не обращать внимания на ссадины. Мгновенно физически разорвать дистанцию с объектом угрозы. Уйти с дороги, выйти из зоны задымления, отойти от нестабильной конструкции.

Желтая зона (Отложенная угроза).

Вы промокли до нитки, а температура воздуха ниже нуля. У вас глубокий порез. Вы заблудились в лесу, и скоро сядет солнце. Эти факторы убьют вас, но не в эту минуту. Они убьют вас через час или через несколько часов.

Ваши действия: После того, как вы покинули «красную зону», вы начинаете работать с «желтой». Ваша задача — стабилизация. Найти укрытие от ветра, пережать кровоточащую рану, оценить запасы воды.

Зеленая зона (Проблемы комфорта и имущества).

Разбитая машина. Потерянный багаж. Испачканная или порванная одежда. Опоздание на важный рейс. Телефон, который упал в лужу.

Ваши действия: Полный, абсолютный игнор до тех пор, пока вы не окажетесь в безопасности.

Когда вы один, попытка решить проблему из «зеленой зоны» до того, как закрыты вопросы из «красной» и «желтой», — это самая частая причина нелепых и трагических смертей. Вы должны запретить себе переживать об имуществе. Ваш единственный актив сейчас — это ваше тело и ваш разум.

Тихие убийцы: угрозы, которых мы не замечаем

Существует еще одна категория опасностей, о которых одиночка забывает чаще всего. Это угрозы, лишённые визуального драматизма. Они не взрываются, не кричат и не выглядят пугающе. Напротив, они подкрадываются незаметно, убаюкивая инстинкт самосохранения.

Первая из них — **холод**. Гипотермия (переохлаждение) коварна тем, что она напрямую влияет на мозг. Застыв ночью на пустынной трассе в заглохшей машине зимой, человек может решить: «Я тепло одет, подожду здесь, кто-нибудь поедет». Он не замечает, как салон выстывает. Сначала приходит легкая дрожь, затем она парадоксальным образом исчезает. Человеку кажется, что ему стало теплее. Наступает апатия, сильная сонливость, сознание путается.

Если бы рядом был попутчик, он бы заметил, что у вас заплетается язык, что вы перестали отвечать на вопросы, и начал бы вас тормозить. В одиночестве некому зафиксировать момент, когда вы переходите черту. Засыпание от холода кажется спасением от стресса, а становится смертью.

Вторая угроза — **адреналиновая анестезия**. В первые минуты после сильного удара, падения или аварии ваш организм накачан природным обезболивающим. Вы можете чувство-

вать себя отлично. Вы можете вскочить на ноги, поднять тяжелый рюкзак и бодро зашагать прочь от разбитой машины, решив, что отделались легким испугом.

Но вы одни. И некому посмотреть на вашу спину или ноги сзади. Некому увидеть, что ваша куртка стремительно пропитывается кровью из-за пореза, который вы даже не почувствовали, или что ваша походка неестественна.

Оценка опасности должна быть направлена не только вовне, но и внутрь себя. Как только вы покинули «красную зону» и убедились, что на вас не падает потолок и не едет фура, вы обязаны провести жесткий, беспристрастный осмотр собственного тела.

Вы отходите на безопасное расстояние от эпицентра. Вокруг тишина, нарушаемая лишь вашим собственным сбившимся дыханием. Вы методично ощупываете себя руками: руки, грудь, живот, ноги. Вы смотрите на ладони — нет ли крови. Адреналин начинает медленно отпускать.

И вдруг вы делаете очередной шаг, и мир перед глазами на секунду меркнет. Острая, пульсирующая боль пронзает ногу (или бок, или плечо), заставляя вас осесть на землю. Иллюзия того, что вы «отделались испугом», рассеивается.

Вы один, помощи нет, а ваше тело повреждено. В этот момент правила одиночного выживания усложняются в десятки раз.

Глава 4. Если вы получили травму

Острая, пульсирующая боль прорезает тело, как вспышка молнии в кромешной тьме. Иллюзия неуязвимости, которую дарил вам шок первых минут, разбивается вдребезги. Вы тяжело оседаете на землю, прислоняетесь к холодному металлу разбитой машины или стене рухнувшего здания, и мир вокруг сужается до одной-единственной точки — источника вашей боли.

Получить травму страшно всегда. Но когда вы находитесь в больничной палате или когда рядом суетятся врачи скорой помощи, вы можете позволить себе роскошь стать «пациентом». Вы можете закрыть глаза, застонать, расслабиться и передать ответственность за свое тело профессионалам.

В одиночной чрезвычайной ситуации такой роскоши нет. Травма в абсолютной изоляции — это не просто физическое повреждение. Это мощнейший психологический удар, который мгновенно меняет ваш статус. Вы больше не мобильная, автономная единица, способная быстро покинуть опасную зону. Вы превратились в уязвимую мишень. И самое страшное заключается в том, что прямо сейчас вам предстоит стать врачом для самого себя, не имея ни медицинского образования, ни стерильных бинтов, ни права на ошибку.

Конец адреналиновой анестезии и страх уязвимости

Как мы уже упоминали в предыдущей главе, в первые минуты после аварии или катастрофы ваш организм накачивает кровь природными обезболивающими — эндорфинами и адреналином. Этот древний эволюционный механизм задуман так, чтобы раненый зверь мог убежать от хищника, не отвлекаясь на разорванную лапу.

Но действие этого «наркоза» недолговечно. Спустя десять-пятнадцать минут, когда вы отошли на безопасное расстояние и ваш пульс начал замедляться, химический щит падает. Боль обрушивается лавиной. И вместе с ней приходит парализующий животный страх.

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.