

12+

Ирина Евдокимова

Первая помощь в буддийском храме



Ирина Евдокимова

**Первая помощь
в буддийском храме**

«Издательские решения»

Евдокимова И.

Первая помощь в буддийском храме / И. Евдокимова —
«Издательские решения»,

Практическое руководство по первой помощи в буддийском храме. Учитывает особенности медитации, климата, архитектуры и культурных норм. Содержит адаптированные алгоритмы сердечно-лёгочной реанимации, помощь при обмороках, ожогах, инсульте, эпилепсии и других ситуациях. С уважением к храмовому пространству. Для мирян, монахов, паломников и волонтеров.

Содержание

Первая помощь в буддийском храме	6
Раздел 1: Универсальные алгоритмы и безопасность	9
Глава 1. Международный стандарт оказания первой помощи (алгоритм DRABC)	9
Глава 2. Личная безопасность оказывающего помощь	10
Глава 3. Вызов скорой помощи	11
Глава 4. Человек без сознания (восстановительное положение)	12
Глава 5. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и использование дефибриллятора	13
Глава 6. Кровотечение (наружное и внутреннее)	14
Глава 7. Удушье (попадание инородного тела, приём Геймлиха)	15
Глава 8. Инсульт (тест FAST)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Первая помощь в буддийском храме

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-4327-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первая помощь в буддийском храме

Буддийский храм — это не просто здание, а живое пространство практики: здесь дышит Дхарма, звучит чантинг, расцветает осознанность.

Люди приходят сюда не только за ритуалом, но за внутренним покоем. Однако даже в этом священном месте тело остаётся телом — оно устаёт, реагирует на жару, голод, стресс.

Головокружение после двухчасовой медитации, обморок от духоты в праздничный Весака, ожог от масляной лампы — всё это реальность, с которой сталкиваются прихожане и гости.

Эта книга написана не для того, чтобы превратить храм в медицинский пункт, а чтобы помочь сохранить его суть — через заботу о человеке. Каждое действие здесь объяснено: не только «что делать», но и **почему это работает**, **что происходит в организме**, и **как избежать ошибок**, которые могут усугубить состояние.

Знать первую помощь в храме — значит проявлять каруна (сострадание) не как эмоцию, а как осознанное, информированное действие.

Для кого эта книга?

- Миряне всех возрастов, регулярно посещающие храм
- Монахи и монахини, особенно молодые, не имеющие медицинского опыта
- Паломники, приезжающие издалека и не знакомые с местным климатом
- Родители с детьми — дети особенно уязвимы у лампад и на скользких ступенях
- Пожилые люди, у которых длительное сидение вызывает онемение и падения
- Люди с хроническими заболеваниями (диабет, астма, эпилепсия, гипертония)
- Волонтеры и координаторы храмовых служб
- Туристы и исследователи, желающие уважать традиции и быть готовыми к ЧП

Что вы найдёте в этой книге?

- Подробные алгоритмы с объяснением физиологии: почему именно так, а не иначе
- Культурные нюансы: почему нельзя касаться головы, как уважать монашескую одежду, как не нарушить тишину
- Практические сценарии: что делать, если приступ начался во время чантинга, в жару, в горах
- Обоснование каждого действия: что будет, если сделать неправильно
- Адаптация под климат: тропики, горы, умеренный пояс
- Уважительный язык без религиозных цитат, но с глубоким пониманием духовной атмосферы

Буддийский храм: особенности первой помощи

Специфика риска

— Длительное сидение в медитации (иногда 1—3 часа) вызывает застой крови в ногах, онемение, резкое падение давления при вставании. Это не слабость — это физиология. Когда человек долго сидит, кровь скапливается в нижних конечностях. При резком вставании сердце не успевает перекачать её к мозгу — возникает головокружение или обморок.

— Жара и высокая влажность (особенно в Таиланде, Шри-Ланке, Индонезии) нарушают терморегуляцию. Организм не может охладиться через потоотделение — развивается тепловой удар.

— Масляные лампы у алтаря горят постоянно. Масло при горении достигает 200° С — контакт с кожей вызывает ожог 2 степени за секунды.

— Каменные ступени после дождя становятся скользкими, как лёд. Падение на них часто приводит к переломам запястья или шейки бедра у пожилых.

— Голые ноги — обязательное правило входа в храм. Но без обуви легко порезаться о камни, ушибиться о деревянные пороги, подвернуть лодыжку на неровном полу.

— Многолюдность во время Весака создаёт эффект «теплицы»: температура в зале поднимается до 38—40° С, влажность — 80%. Это идеальные условия для обезвоживания и теплового удара.

Культурный и духовный нюанс

— В буддизме голова считается самой священной частью тела, а ступни — наименее чистой. Поэтому касание головы другого человека воспринимается как неуважение, даже в экстренной ситуации. Это не формальность — это глубокая культурная установка.

— Монашеская одежда (роба) — не просто ткань, а символ обетов. Её не принято трогать без необходимости. Если нужно оказать помощь, лучше аккуратно отвести край, не снимая.

— Статуя Будды и алтарь — центр духовного пространства. Если человек упал лицом к алтарю, помогите ему встать так, чтобы он не поворачивался спиной к статуе — это считается неуважительным.

— Тишина во время медитации или чантинга — не просто отсутствие звука, а часть практики. Громкие возгласы нарушают сосредоточение десятков людей. Помощь должна быть тихой, незаметной, но решительной.

Ключевые фразы (на английском / местном языке)

— Are you alright? — универсальный, нейтральный вопрос, не нарушающий достоинства

— Do you need help? — даёт человеку право выбора: принять или отказаться

— I'm here to help — выражает присутствие без давления

— Help is on the way — успокаивает, даёт надежду

— Please stay calm — мягкая просьба, а не команда

Где искать помощь в храме?

— Аптечка обычно находится у старшего монаха или в комнате для гостей. Она должна содержать: стерильные салфетки, гель от ожогов (Пантенол), перчатки, ножницы, холодный компресс, глюкозу в таблетках, антигистаминный гель.

— Хозяин храма (часто мирянин-волонтёр) — ключевой человек в ЧП. Он знает, как вызвать скорую, где запасной выход, как связаться с больницей.

— В удалённых монастырях (Непал, Бутан, Лаос) мобильная связь часто отсутствует. Заранее узнайте, где ближайший телефон — часто это в доме управляющего или в соседней деревне.

— Во время праздников дежурят волонтёры. Они обучены базовой первой помощи и знают, как действовать без паники.

Эта книга сочетает древнюю мудрость и современную науку — потому что сострадание требует не только доброго сердца, но и ясного ума.

Раздел 1: Универсальные алгоритмы и безопасность

Глава 1. Международный стандарт оказания первой помощи (алгоритм DRABC)

DRABC — не просто аббревиатура, а логическая цепочка, спасающая жизни. Каждая буква — шаг, проверенный десятилетиями.

D — Danger (Опасность)

Почему это первое? Потому что если вы пострадаете, помочь будет некому. В храме опасность часто скрыта: горящая лампада рядом с упавшим человеком может опрокинуться, вызвав пожар; мокрый каменный пол — скользкий; старая проводка в люстре — риск короткого замыкания.

— Действие: остановитесь на 2 метра от происшествия. Осмотрите: есть ли огонь, дым, вода, неустойчивые предметы? Только после этого подходите.

R — Response (Реакция)

Почему не трясiti? Потому что при травме шеи резкое движение может повредить спинной мозг.

— Действие: склонитесь, говорите тихо: «Are you alright?». Если нет ответа — лёгкое касание предплечья. Никогда не касайтесь головы.

A — Airway (Дыхательные пути)

Почему запрокидывать голову? Потому что в бессознательном состоянии язык западает и перекрывает дыхательные пути. Запрокидывание головы и поднятие подбородка — простой, но эффективный способ их открыть.

— Действие: одной рукой надавите на лоб, другой приподнимите подбородок. Делайте это плавно, без рывков.

B — Breathing (Дыхание)

Почему 10 секунд? Потому что меньше — можно ошибиться, больше — теряете драгоценное время.

— Действие: приложите ухо к груди, смотрите на живот. Есть ли движение? Слышно ли дыхание? Если нет — переходите к СЛР.

C — Circulation (Кровообращение)

Почему пульс на сонной артерии? Потому что она крупная, близко к поверхности, и пульс там чувствуется даже при слабом кровообращении.

— Действие: два пальца на шею, рядом с гортанью. Если пульса нет — начинайте компресии немедленно.

Совет: проговаривайте алгоритм про себя каждый раз, когда заходите в храм. Это займёт 20 секунд — и создаст «мысленную карту» действий.

Глава 2. Личная безопасность оказывающего помощь

Почему это важно? Потому что в состоянии стресса человек теряет рациональность. Вы можете броситься помогать и сами упасть на скользком полу или обжечься о лампаду.

— Не входите в зону риска: если рядом горит лампада, сначала потушите её платком или закройте крышкой. Это займёт 5 секунд, но спасёт от пожара.

— Избегайте контакта с биологическими жидкостями: кровь, слюна могут содержать вирусы (ВИЧ, гепатит). Перчатки — не роскошь, а защита. Если их нет — используйте плотную ткань.

— Уважайте культурные нормы: касание головы = неуважение. Даже в панике помните об этом.

— Не поднимайте человека в одиночку: вес взрослого человека — 60—90 кг. Подъём без техники вызывает травмы спины у вас и у пострадавшего. Попросите двух человек: один поддерживает под мышки, другой — под колени.

— Будьте внимательны к себе: длительное сидение в храме снижает давление. Если вы почувствовали слабость — присядьте, сделайте 3 глубоких вдоха. Ваша забота о себе — часть заботы о других.

Особенности в храме:

— В тропиках полы после дождя — как лёд. Смотрите под ноги, даже если спешите помочь.

— Во время медитации тишина — святое. Но если человек упал, помощь важнее ритуала. Подойдите тихо, но действуйте решительно.

— Если вы гость — не стесняйтесь спрашивать: «Где аптечка? Кто координатор?» Это не бестактность, а ответственность.

Глава 3. Вызов скорой помощи

Почему 112? Потому что это международный номер, работающий даже без SIM-карты и при нулевом балансе.

Что сказать диспетчеру — и почему:

— Точный адрес: «Wat Pho, Bangkok» — недостаточно. Нужен ориентир: «рядом с рекой, у большого Будды лёжа». Без этого скорая может искать часы.

— Что произошло: «Человек без сознания» — слишком расплывчато. Лучше: «Не дышит, нет пульса» — это сигнал к немедленному выезду.

— Состояние: «Дышит, но бледный» — помогает диспетчеру оценить срочность.

— Ваше имя и роль: «Я волонтёр храма» — даёт доверие.

— Как подъехать: «Машина может подъехать к воротам со стороны сада» — экономит 5—10 минут.

Особенности в храме:

— В горах дороги узкие. Уточните: «Может ли скорая проехать?»

— Во время Весака улицы перекрыты. Сообщите: «Подъезд со стороны парка».

— Если связь плохая — выйдите к дороге. Там сигнал стабильнее.

Практический приём:

Сохраните в телефоне фото входа в храм. Покажите его диспетчеру — это ускорит поиск в 2 раза.

Раздел 2: Угрожающие жизни состояния и острые приступы

Глава 4. Человек без сознания (восстановительное положение)

Почему человек теряет сознание в храме? Чаще всего — из-за резкого падения артериального давления при вставании после долгой медитации. Кровь не успевает поступить к мозгу — наступает кратковременная гипоксия. Это не болезнь, но требует правильной помощи.

Как распознать:

- Медленное оседание на пол (не падение «плашмя»),
- Бледность, холодный пот,
- Зрачки реагируют на свет, дыхание есть.

Почему восстановительное положение — на боку? Потому что в таком положении язык не западает, а слюна или рвота стекают изо рта, а не попадают в лёгкие. Это предотвращает аспирационную пневмонию — частую причину смерти после обморока.

Алгоритм действий:

- Подойдите тихо: «Are you alright?»
- Если нет реакции — проверьте дыхание 10 секунд.
- Если дышит — уложите на бок:
- Верхнюю руку вытяните вперёд (это фиксирует голову),
- Нижнюю ногу согните в колене (предотвращает скатывание),
- Голову поверните вниз (для оттока жидкости).
- Расстегните воротник — это улучшает приток воздуха.
- Если рядом лампада — аккуратно накройте её плотной тканью, чтобы не было возгорания.

Особенности в храме:

- Не касайтесь головы при повороте. Используйте ладонь под шею, а не пальцы на черепе.
- Если человек — монах, не трогайте робу. Аккуратно отведите край, если мешает.
- Не оставляйте одного: даже если он «пришёл в себя», повторный обморок возможен через 10—15 минут.

Совет:

После медитации вставайте медленно: сначала на колени, затем опереться на руку, потом встать. Это даёт организму время адаптироваться.

Глава 5. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и использование дефибриллятора

Почему СЛР спасает жизни? Потому что при остановке сердца мозг получает кислород только от искусственного кровообращения. Каждая минута без СЛР снижает шансы на выживание на 10%.

Когда начинать:

- Человек не отвечает,
- Не дышит или дышит агонически (редкие, судорожные вдохи),
- Нет пульса на сонной артерии.

Почему именно 100—120 компрессий в минуту? Потому что это оптимальная частота для создания достаточного давления в аорте. Медленнее — кровь не достигнет мозга, быстрее — сердце не успеет наполниться.

Глубина 5—6 см — почему? Потому что это треть толщины грудной клетки взрослого человека. Меньше — нет эффекта, больше — риск перелома рёбер.

Алгоритм:

- Попросите кого-то вызвать скорую и найти АЭД.
- Начните компрессии: ладонь на центр груди (между сосками), вторая сверху, локти прямые.
- Не делайте пауз — даже для вдохов, если не уверены. Только компрессии лучше, чем ничего.
- Если АЭД найден — включите. Он сам проанализирует ритм и скажет, нужен ли разряд.

Особенности в храме:

- В крупных храмах АЭД есть — узнайте у координатора, где он расположен.
- Если человек в монашеской одежде — разрежьте робу ножницами из аптечки, но не снимайте полностью.
- Не ждите монаха — начинайте СЛР немедленно. Жизнь важнее ритуала.

Глава 6. Кровотечение (наружное и внутреннее)

Почему кровотечение опасно? Потому что потеря 1,5 литра крови (30% от общего объёма) вызывает шок: падение давления, слабый пульс, спутанность сознания.

Наружное кровотечение:

— Причина: порез о край алтаря, падение на каменный пол.

— Действие: наложите давящую повязку. Почему не снимать? Потому что сгусток крови, образовавшийся под первой повязкой, — естественная «пробка». Снятие её разрушает сгусток — кровотечение усиливается.

— Приподнимите конечность — это снижает давление в сосудах ниже уровня сердца.

Внутреннее кровотечение:

— Причина: падение с высоты (ступени), удар о клирос.

— Признаки: бледность, липкий пот, боль в животе, слабый пульс.

— Почему не давать пить? Потому что при повреждении внутренних органов жидкость может усугубить кровотечение.

— Действие: уложите на спину, ноги приподняты (это направляет кровь к сердцу и мозгу), вызовите скорую.

Особенности в храме:

— Не используйте масло от лампад — оно не стерильно и содержит примеси, вызывающие инфекцию.

— Если кровь попала на алтарь — не трогайте святыни. Сообщите старшему монаху — он знает, как провести очищение по традиции.

— У детей кожа тоньше — даже маленький порез кровоточит долго. Будьте готовы к длительному давлению.

Глава 7. Удушье (попадание инородного тела, приём Геймлиха)

Почему удушье возникает? Потому что во время угощения после церемонии люди едят быстро, разговаривают, смеются. Кусок пищи блокирует трахею.

Признаки:

- Человек держится за горло (универсальный жест),
- Не может говорить, кашлять, дышать,
- Лицо синеет.

Почему приём Геймлиха работает? Потому что резкое надавливание на диафрагму выталкивает воздух из лёгких, как поршень, — выбрасывая инородное тело.

Алгоритм:

- Спросите: «Do you need help?» Если кивает — начинайте.
- Встаньте за человеком, обхватите талию.
- Кулаком надавите чуть выше пупка, резко и быстро — 5 раз.
- Если человек маленького роста — можно сидя или на коленях.

Если человек потерял сознание:

- Уложите на спину,
- После 30 компрессий откройте рот — если видите предмет, аккуратно удалите пальцем.

Особенности в храме:

- Не делайте приём Геймлиха рядом с горящими лампадами — можно опрокинуть их. Отведите в сторону.

— У пожилых мышцы ослаблены — удары могут быть менее эффективны. Поэтому важно повторять циклы.

— Если пострадавший — ребёнок — не стесняйтесь обратиться к матери: «Please, your child is choking».

Глава 8. Инсульт (тест FAST)

Почему инсульт — экстренная ситуация? Потому что каждая минута без лечения уничтожает 2 миллиона нейронов. Чем раньше помощь — тем больше шансов на восстановление.

Тест FAST — почему именно эти пункты?

- Face (лицо): слабость лицевого нерва — один из первых признаков.
- Arms (руки): нарушение координации — сигнал о повреждении мозга.
- Speech (речь): центр Брока отвечает за речь — его повреждение вызывает афазию.
- Time (время): «золотой час» — первые 60 минут после начала симптомов.

Действия:

- Усадите человека, поддержите голову.
- Не давайте пить и есть — риск удушья из-за нарушения глотания.
- Запишите время начала симптомов — это критично для лечения.
- Вызовите скорую немедленно.

Особенности в храме:

- Во время медитации люди молчат — поэтому наблюдайте за мимикой и движениями.
- У пожилых инсульт может начаться после долгого сидения или резкого перепада температуры (выход из тёплого храма на мороз).

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.