

12+

Ирина Евдокимова

Первая помощь в буддийском храме



Ирина Евдокимова

Первая помощь

в буддийском храме

<https://litres.ru/74590344>

ISBN 9785007143271

Аннотация

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	5
Раздел 1: Универсальные алгоритмы и безопасность	11
Глава 1. Международный стандарт оказания первой помощи (алгоритм DRABC)	11
Глава 2. Личная безопасность оказывающего помощь	14
Глава 3. Вызов скорой помощи	16
Глава 4. Человек без сознания (восстановительное положение)	18
Глава 5. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) и использование дефибриллятора	20
Глава 6. Кровотечение (наружное и внутреннее)	22
Глава 7. Удушье (попадание инородного тела, приём Геймлиха)	24
Глава 8. Инсульт (тест FAST)	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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 Весак, 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 кару-на (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)

— Волонтёры 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°C — 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 $38\text{—}40^{\circ}\text{C}$, 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 сим-

вол 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 трясти? 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.

А — 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.

В — 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.

С — 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 компрессии 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 голо-

ву),

— 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 на-

правляет 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 лампами — 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.