

# Энциклопедия для мальчиков

Выживание  
в экстремальных  
ситуациях

# ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



## ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Москва  
Издательство АСТ

УДК 614(031)  
ББК 68.9я2  
Э68

Настоящее издание представляет собой перевод оригинального английского издания «How to survive anything, anywhere», опубликованного в 2004 г. издательством Amber Books Ltd. Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без письменного разрешения правообладателя.

Перевод с английского *Е. Швецова*

Э68 **Энциклопедия** для мальчиков: выживание в любых ситуациях, на природе и в городе / пер. с англ. Е. Швецова. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 304 с.: ил.

ISBN 978-5-17-092411-0 (Издательство АСТ)  
ISBN 1-904687-25-3 (англ.)

**УДК 614(031)**  
**ББК 68.9я2**



*Научно-популярное издание*

Ответственный редактор Р. Дурлевич  
Технический редактор Н. Духанина  
Корректор Н. Ипатько  
Компьютерная верстка А. Зоткина, Т. Филатова

Подписано в печать 18.03.2024. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 32,41. Печать офсетная. Гарнитура Newton. Бумага офсетная.  
Доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): - 58.11.1 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. 1, 7 этаж  
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru  
vk.com/ast\_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-кабат  
Біздің электрондық мекенжаймыз : www.ast.ru • E-mail: ask@ast.ru  
Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz  
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий  
в Республике Казахстан - ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында  
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл – «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz  
Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2024  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

ISBN 978-5-17-092411-0 (Издательство АСТ)  
ISBN 1-904687-25-3 (англ.)

© Amber Books Ltd, London  
© ООО «Издательство АСТ»

# Содержание

**1**

**Психология выживания 9**

**2**

**Одежда для экстремальных условий 19**

**3**

**Походный набор 25**

**4**

**Планирование и подготовка 35**

**5**

**Физическая подготовка к выживанию 43**

**6**

**Поиск воды 53**

**7**

**Растительная пища в экстремальных условиях 63**

**8**

**Охота, ловля и рыбалка 73**

**9**

**Приготовление и заготовка пищи в экстремальных условиях 95**

**10**

**Постройка укрытия 105**

**11**

Разведение огня 111

**12**

Инструменты, веревки и узлы 119

**13**

Первая медицинская помощь 127

**14**

Выживание при стихийных бедствиях 143

**15**

Мероприятия по спасению 155

**16**

Ориентирование на местности 165

**17**

Предсказание погоды 177

**18**

Выживание в полярных условиях 185

**19**

Выживание в горах 199

**20**

Выживание в тропиках 217

**21**

Выживание в пустыне 235

**22**

**Выживание в море 249**

**23**

**Самозащита 263**

**24**

**Безопасность в общественном транспорте 279**

**25**

**Безопасность в домашней среде 285**

**26**

**Выживание при террористических актах 291**

**Указатель 300**



# ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

**Для выживания сила воли является определяющим фактором. Желание остаться в живых любой**

**ценой зачастую возмещает недостаток знаний или опыта поведения в экстремальных ситуациях.**

**САМЫЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ** для сохранения жизни в случае попадания в экстремальные ситуации, оказывается, проистекают из привычных для нас бытовых условий. Комфорт, достигший сегодня очень высокого уровня, призван оградить человека от тех опасностей, которые всегда присутствуют в окружающей среде. В чрезвычайной ситуации же все вещи, кажущиеся такими естественными, — тепло, безопасное жилище, профессиональное медицинское обслуживание, обилие еды и питья — исчезают порой бесследно. В один момент вы можете остаться без пищи, без воды, без крова и только в той одежде, какая была на вас до этого. И уже от вашего дальнейшего поведения будет зависеть, останетесь вы в живых или погибнете. Подобные резкие изменения могут произвести огромное воздействие на психику человека, поэтому в самый ответственный момент, когда требуются ясный рассудок и физическое напряжение, вы можете вдруг впасть в состояние шока и деморализации. Так что же сделать, чтобы не потерять присутствия духа в то время, когда вашей жизни угрожает серьезная опасность?

## **УГРОЖАЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИКИ**

Нужно уметь распознавать, какие негативные психические состояния являются прямым следствием действия внешних факторов. Холод, например, замедляет кровоток и вызывает сонливость. Но данный признак может говорить не только об ухудшении рассудочной деятельности, но также о наступающей гипотермии (падении температуры тела). Аналогично действие высоких температур при отсутствии достаточного питья рано или поздно приведет к обезвоживанию, что будет оказывать хроническое воздействие на активность мозга (ткань мозга на 85 % состоит из воды). Недостаточность питания вызывает головокружения и обмороки, при этом человек становится более восприимчивым к холоду и жажде.

Если вы полагаете, что ваше умственное состояние вызвано каким-либо внешним фактором, то первым делом вам необходимо компенсировать действие этого фактора. Когда вам холодно, то надо поискать или построить убежище и развести огонь. Потребляйте необходимое для организма количество воды; если ее недостаточно, то сократите потребление пищи, поскольку в процессе пищеварения используется большое количество жидкости, особенно для расщепления жиров. Если голодны, то сделайте вашей главной задачей поиск и увеличение количества пищи. Если ваше психическое и умственное состояние вызвано утомлением — основной причиной депрессии и беспокойства, делайте периодические 20-минутные перерывы на сон.

Постоянно чем-нибудь занимайтесь: осознание полезности и результативности действий — это лучшее средство против многих негативных психических состояний. Не нацеливайтесь на что-то нереальное, ставьте перед собой ясные и достижимые задачи, одну за другой по мере выполнения, и если все задуманное получается, внушайте себе и окружающим чувство удовлетворения и оптимизма. Постоянная занятость отвлекает ваше внимание от страха и боли и вселяет веру в победу.

## **СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА**

Стрессовая реакция у человека выработалась еще в доисторические времена, когда постоянно возникала необходимость быстро мобилизовать все силы в ответ на смертельную опасность, исходящую от диких животных или от враждебных племен. Сегодня мы редко встречаем ситуации, в которых решается вопрос жизни или смерти, поэтому не знакомы с теми чувствами, которые появляются во время сильного стресса. Часто люди, внезапно встретившие серьезную опасность, буквально цепенеют, их тело наполняют непривычные гормоны, блокирующие умственную и физическую активность.

Если действие угрозы длительно, как это часто бывает в экстремальных условиях, то у человека может возникнуть расстройство психики. Психические нарушения начинают появляться через 5–10 дней после начала действия угрозы, это зависит от того, насколько эффективно удовлетворяются основные потребности (в пище, во сне и т. д.).

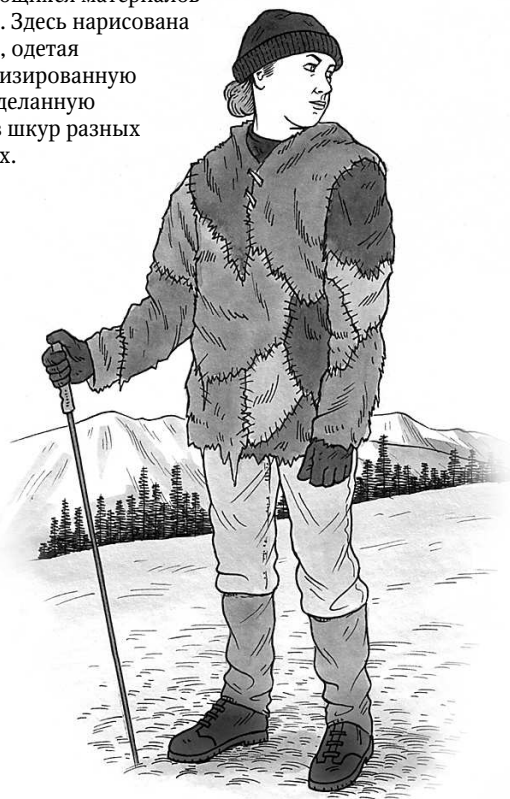
Признаков, по которым можно определить, что человек находится в стрессовом состоянии, много. Это и агрессия, и выраженное покачивание корпусом, повышенное потребление алкоголя и наркотиков (которые только усугубляют положение), сильное беспокойство, нарушающее нормальный сон и мыслительную деятельность, сильные и непредсказуемые колебания температуры тела, а также постоянная депрессия. Потеря памяти (человек может забыть инструкции уже через несколько секунд после того, как они были даны), бесцельные и необдуманные действия, хроническая усталость даже после отдыха, сниженная коммуникабельность, невнятная речь, навязчивая деятельность (как, например, постоянная чистка инструментов без необходимости или повышенное внимание к одному предмету) тоже являются признаками, за появлением которых следует наблюдать.

Все эти симптомы представляют особую угрозу жизни в экстремальных условиях, поскольку страдающий ими начинает погружаться в себя, не обращает внимания на опасности, соответственно перестает адекватно реагировать на них. В пограничных состояниях человек, подверженный стрессу, может

перестать воспринимать действительность, потерять способность двигать конечностями даже при сильном принуждении, способность есть и пить, и его даже будет рвать при попытках сделать это, потерять кон-

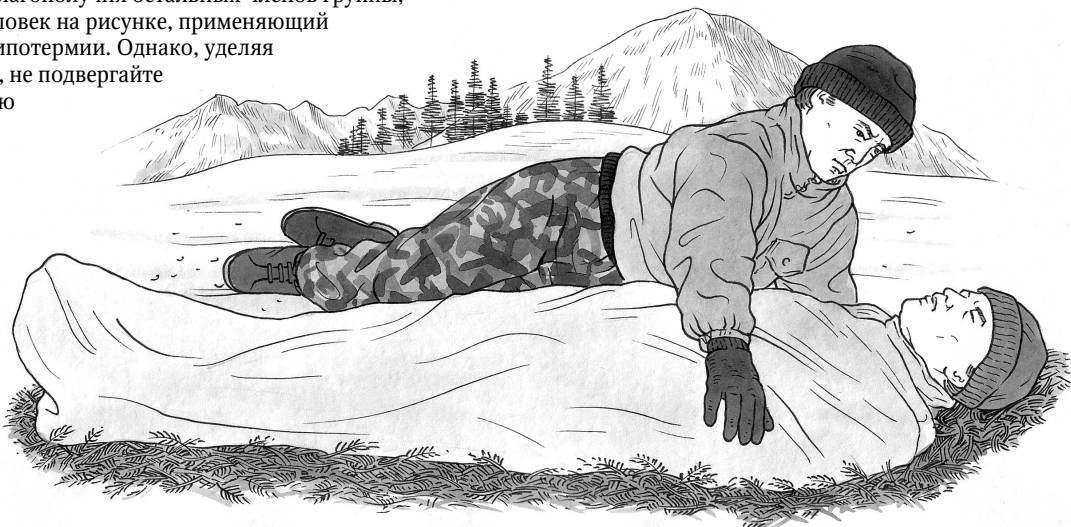
#### Северная одежда из шкур животных

Выживание требует изобретательного подхода с использованием всех имеющихся материалов и средств. Здесь нарисована женщина, одетая в импровизированную куртку, сделанную из кусков шкур разных животных.



#### Выживание в группе

Один из лучших способов сохранить здравый рассудок в чрезвычайной ситуации — это сосредоточиться на обеспечении благополучия остальных членов группы, как это делает человек на рисунке, применяющий приемы против гипотермии. Однако, уделяя внимание другим, не подвергайте риску собственную безопасность.



### Спасение с помощью веревки

Ваше первое действие в чрезвычайной ситуации — это немедленно обеспечить собственную безопасность и безопасность других людей. Срочно покиньте место, где имеется угроза вашей жизни, и уберите оттуда остальных, и только после этого начинайте решать вопросы выживания, которым можно уделить больше времени.



троль над сфинктерами прямой кишки и мочевого пузыря. В своем сознании человек может оказаться в воображаемом или галлюцинаторном мире и не будет отвечать на внешние раздражители.

Подобные тяжелые симптомы сводят на нет способности человека к выживанию и повышают нагрузку на других членов группы. Однако и группа в целом может также проявлять признаки стресса. При этом снижается сплоченность группы, падает дисциплина, важные задачи не выполняются или, если и выполняются, то медленно. Между членами группы нередко возникают драки.

Проблемы еще более обостряются, если люди страдают от недосыпания. Недосыпание — это один из ключевых катализаторов психических расстройств. Полное прерывание сна, особенно между 02:00 и 06:00 (период самого глубокого сна), сильно влияет на мыслительные способности и эмоции. Отсутствие сна в течение 48 часов приводит к тому, что у человека или у всех членов группы возникают различные психологические нарушения, включая слуховые и зрительные галлюцинации. При регулярном недосыпании значительно возрастает подверженность всевозможным болезням, поскольку начинает ослабевать иммунная система организма. Кроме того, к концу какого-либо длительного путешествия, особенно связанного с пересечением временных поясов, человек страдает от недосыпания еще больше, так как возникает нарушение биоритмов.

### УПРАВЛЕНИЕ ВЫЖИВАНИЕМ

Что отличает человека, способного справиться со стрессом в ситуации, когда решается вопрос жизни и смерти, от того, кто все пускает на самотек? Ответ таков: уверенное обладание навыками выживания, которые являются самым лучшим средством, позволяющим управлять стрессом. Имея правильные навыки, человек будет гораздо меньше страдать от

беспомощности и скорее выработает план спасения. К тому же такие люди повышают шансы выживания группы, так как они несут в себе опыт принятия верных и продуманных решений в тяжелых ситуациях. Но уверенность в успехе также зависит от взаимной поддержки внутри коллектива. Прежде чем отправиться в путешествие по диким местам, найдите время, чтобы лучше потренироваться с людьми, которые в этом путешествии будут с вами. Тренировка покажет слабые и сильные места каждого участника, и в это время вы должны выработать полное взаимопонимание. В экстремальных условиях доверие друг к другу превращается в движущую силу, потому что никто не захочет остав-

### РЕЛАКСАЦИЯ

Приемы релаксации являются превосходным средством, помогающим справиться со стрессом в условиях напряженной обстановки. Легче всего овладеть простой медитацией со специальными дыхательными движениями, которая используется в буддизме и других созерцательных религиях. Медитация, основанная на дыхании, приносит явную пользу. Во время медитативного состояния замедляется сердцебиение и падает кровяное давление, возвращается самообладание и сосредоточенность, возникает ощущение спокойствия. Чтобы выполнить дыхательную релаксацию, найдите безопасное, тихое место, сядьте и закройте глаза. Настройте все внимание на звуки и ощущения, порождаемые вашим дыханием. Вдыхайте медленно и глубоко, через нос, и медленно выдыхайте через рот. Если что-то отвлекло ваше внимание — верните его обратно на дыхание. Делайте это упражнение примерно пять минут, и по истечении этого времени к вам вернется чувство покоя и способность более обстоятельно обдумать сложившуюся ситуацию.

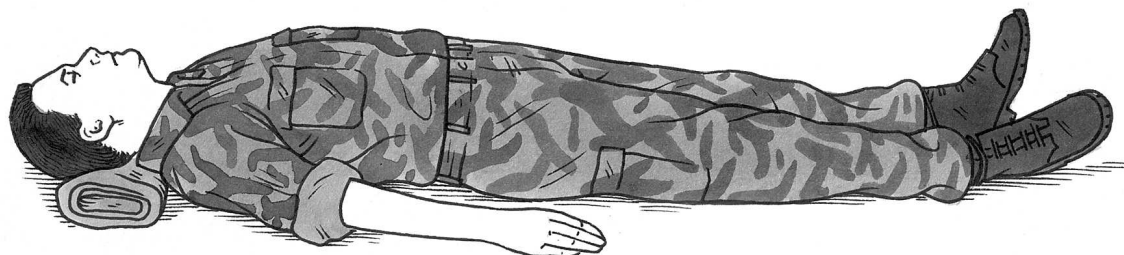
лять ближнего в беде. Как результат, в такой группе снижается вероятность возникновения стрессовых реакций, поскольку ее члены будут сообща следовать согласованным планам и понимать потребности друг друга.

Страх лежит в основе, наверное, любого психического расстройства, возникающего при чрезвычайной

ситуации. Чтобы научиться управлять страхом, вам нужно понять, что он является другом, а не врагом. Страх способствует выбросу в кровь адреналина и порождает другие ответные действия организма, которые делают вас менее чувствительными к боли, ускоряют вашу реакцию, сосредотачивают все ваше внимание на возможности выжить, делают

### Положения тела при самовнушении

Самовнушение — это техника построения позитивных образов в сознании, в то время как вы пребываете в глубокой релаксации. Самовнушение можно проводить в положении сидя или лежа, и оно особенно полезно в условиях, когда вашей жизни угрожает опасность. Выделив себе 10 минут для того, чтобы выполнить упражнения на расслабление, вы получите большую ясность мысли и с меньшей вероятностью примете неправильное решение.



### КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАНИКИ

Когда человек понимает, что он попал в автомобильную или авиационную катастрофу, то его сознание дезориентируется и появляется паника. Чтобы восстановить сосредоточенность ума, необходимо сделать следующее:

- Уйти подальше от останков машины, чтобы не попасть под возможный взрыв оставшегося горючего. Но не слишком далеко, иначе вы можете потерять место происшествия, что вполне вероятно в плохих погодных условиях и в густом лесу. Не заходите на неизвестную территорию, особенно в темноте — в этом случае вы сильно рискуете заблудиться или получить травму.
- Держитесь в стороне от трупов (конечно, после того как проверите, нет ли среди тел еще живых людей). Их вид будет постоянно отвлекать ваше внимание и действовать на вас угнетающе.
- Когда прямая угроза жизни миновала, найдите себе безопасное и укрытое от непогоды место. Уделите несколько минут для успокоения и нормализации дыхания.
- Более или менее придя в себя, разработайте план выживания. Не делайте его слишком сложным — он должен состоять из двух-трех вещей, которые необходимо сделать в первую очередь. Если в нем будет много деталей, то вы вряд ли сможете запомнить все.
- Если вы построили долгосрочный план, то сначала решайте первоочередные задачи, одну за одной, по мере выполнения. Не заглядывайте слишком далеко в будущее — очень велика вероятность разочарования. Вместо этого сосредоточьтесь на том, чтобы каждый день оставаться здоровым и невредимым, добиваясь своих целей пусть медленно, но верно.

### Контроль над страхом

Возможность управлять своим страхом очень важна при любой чрезвычайной ситуации, от авиакатастрофы до попадания в заложники. Возникающим негативным мыслям следует сразу же противопоставлять позитивные идеи о путях спасения.



вас сильнее физически. Суть в том, чтобы научиться контролировать страх и направлять его в нужное русло. Этого можно добиться в основном двумя способами.

Первое, противопоставляйте каждой негативной мысли позитивную. Страх порождает в человеке панически настроенный внутренний голос, который говорит примерно следующее: «Я, наверное, погибну» или «Я не знаю, что делать», «Я не справлюсь с этим». Как только такие идеи появляются, противоречьте им позитивными: «Я смогу с этим справиться», «Я выживу», «Я в порядке». Пусть вас не смущает, что фразы звучат поначалу несколько искусственно. Они будут занимать ваше сознание и помогут не поддаться панике. Здесь очень важно как можно скорее избавиться от упаднических мыслей и не дать им возможности беспрепятственно развиваться, независимо от того, насколько отчаянна ситуация, в которой вы оказались.

Другой способ управления страхом заключается в контроле над положением тела. Наше тело способно не только породить страх, но и выражать его. Когда человек боится, он несколько сгибается, втягивает голову, обнимает себя руками, как младенец в утробе. Взгляд человека перестает быть сосредоточенным — он избегает смотреть на то, что пугает его. Голос приобретает более высокие тона и дрожит, поскольку гортань напряжена, а дыхание становится поверхностным и быстрым. Движения становятся беспорядочными и резкими. Такие проявления лишь усиливают страх.

### «Жернова»

«Жернова» — это одна из форм агрессивного тренинга, используемая в британских воздушно-десантных подразделениях. Тренировочные бои под наблюдением опытного наставника отлично воспитывают в человеке устойчивость к стрессам и способность управлять страхом.



Исследования показали, что чаще всего эмоции порождаются тем, что делает организм, а не наоборот. Ваше тело должно выражать уверенность, а не страх. Поднимите голову (в буквальном смысле слова), при этом взгляд будет направлен выше, станет более сосредоточенным. Выпрямитесь и расправьте плечи. Дышите ровно и глубоко, животом. Говорите медленно и внятно, постарайтесь, чтобы голос был грудной, имел более низкие тона. Двигайтесь решительно и с достоинством. Вам нужно играть роль уверенного в себе человека, как это делает актер в фильме. Покажите твердый, независимый характер, такой, как у Джона Уэйна или Джеймса Бонда, если хотите, и отвечайте так, как это делали бы они на вашем месте. Если ваш разум все еще трясется от страха — пусть. Вы вскоре заметите, что он подстроится под ту уверенность, которую выражает тело. В конце концов, гораздо легче управлять телом, нежели мыслями.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Один из способов выработать психологическую устойчивость — это подготовить сознание к чрезвычайной ситуации заранее. Это то, что солдаты называют «закалка боем» или «прививка боем», но мы можем назвать это просто подготовкой. Подготовка строится на «ознакомлении» сознания с шоком и с необходимостью выжить, которое проводится путем тренировки в условиях, максимально приближенных к реальным.

### МЫШЛЕНИЕ ПО ПРИНЦИПУ ТРЕХ

Если вы вдруг осознали, что не знаете, как дальше действовать в сложившейся критической ситуации, используйте процедуру принятия решений по «принципу трех», которой обучают морских пехотинцев в США. Когда перед вами встает проблема, придумайте три варианта ее решения. Если у вас менее трех идей, то это значит, что возможностей решить ее слишком мало, а если более — то слишком много. Рассмотрите все положительные и отрицательные стороны каждого варианта, затем, не вдаваясь в детали, выберите то, что кажется вам самым подходящим. После этого важно будет придерживаться именно того решения, которое было вами принято. Офицеров морской пехоты США учат, что самая большая опасность исходит не от неправильных решений, а от отсутствия решений. Не беспокойтесь особенно, если в вашем плане имеются видимые изъяны, вы можете поправить их впоследствии. Мышление по правилу трех имеет преимущество в том, что придает рассуждениям какую-то структуру, от которой можно отталкиваться в сложных условиях.



### Рабочая экипировка

Когда возникает чрезвычайная ситуация, наличие соответствующей экипировки сильно помогает в подавлении страхов и беспокойств. Убедитесь, что ваша одежда достаточно подходит условиям окружающей среды.

Понимание того, как работает память человеческого мозга, очень полезно, когда приходит время использовать полученные навыки в настоящей чрезвычайной ситуации.

Работа мозга человека в основном похожа на работу файловой системы. Все воспринимаемые события сравниваются с хранящимися в памяти «файлами» на предмет обнаружения сходства с событием, произошедшим в прошлом, что помогло бы определить необходимые ответные действия. Если совпадение есть, то человек может адекватно отреагировать на ситуацию.

Иногда совпадение бывает настолько велико, что человек начинает выполнять действия автоматически, почти бессознательно, как, например, при приготовлении кофе. Однако, если в предыдущих событиях ничего похожего не встречалось, то мозг

ищет эквивалентный «файл» и использует его для создания нового «файла», основываясь на результатах произведенного действия.

Проблема выживания заключается в том, что если вы никогда прежде не находились в ситуации на грани жизни и смерти, то вряд ли у вас будут подходящие «файлы» для сравнения. Именно в этом случае требуется психологическая подготовка.

Первая и наиболее важная часть подготовки — это усиленный тренинг, поскольку он вкладывает в мозг все необходимые «файлы». Постарайтесь воспроизвести как можно больше вероятных ситуаций и как можно более реалистично, но не подвергая себя настоящей опасности. Например, если вы дайвер, отретпируйте действия с поиском маски или другого источника воздуха под водой. Если вы путешественник, сделайте шалаш или разведите безопасный костер в условиях мороза. Если вы часто бываете в криминогенных районах города, постоянно отрабатывайте приемы самообороны и не избегайте во время тренировки настоящей боли. Чем больше реализма будет в вашей подготовке, тем меньший шок вы испытаете при падении в реальные экстремальные условия.

Упражнения должны проводиться с чувством настоящей опасности и повторяться до тех пор, пока

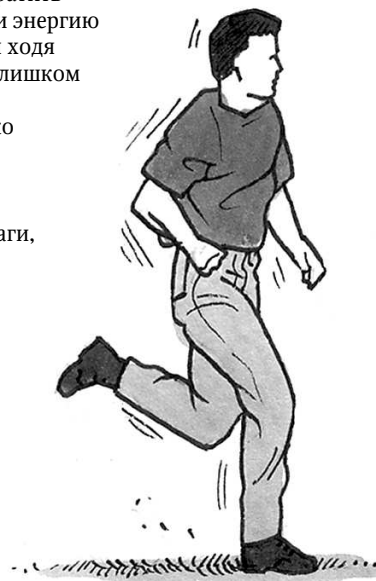


#### Упадок духа

Сила воли — это центральная составляющая выживания. Не проводите много времени в размышлениях о том, что ситуация, в которую вы попали, очень тяжела и опасна, — так вы легко можете предаться унынию и перестанете видеть смысл в борьбе.

#### Избегать переутомления

Когда вы попадаете в чрезвычайную ситуацию, вам необходимо избегать любой ненужной физической нагрузки, чтобы не тратить напрасно ресурсы и энергию организма. Бегая или ходя пешком, не делайте слишком активных движений, не поднимайте высоко ноги, как показано на рисунке. Здесь предпочтительнее короткие и низкие шаги, поскольку они более энергосберегающие.



правильная реакция не станет автоматической. Благодаря многократному повторению, вкладываются в мозг и становятся «знакомыми» эмоции и психические процессы, естественно возникающие в чрезвычайной ситуации. В критический момент психика обученного человека будет менее травмирована, чем у человека, не прошедшего такую подготовку.

В дополнение к психологической тренировке существует метод обучения, называемый «визуализацией». Научные исследования показали, что если мозг прорисовывает что-либо полностью и в деталях, тогда воображаемая картина становится частью пережитых «файлов», и эти новые «файлы» начинают принимать участие в выработке ответных действий наравне со старыми.

Для визуализации необходимо сесть в тихом месте, закрыть глаза и представить себе экстремальную ситуацию как можно более живо, подробно создавая в уме каждое движение, каждый звук и ощущение. Визуализация полезна для психологического обучения, она позволяет самостоятельно выполнить «закалку боем». Человек видит себя в такой обстановке, в которую ему страшно попасть, и продумывает, как он справляется с трудностями. Если вы, например, боитесь быть погребенным лавиной, вообразите, что находитесь под толщей снега и в темноте. Но вместо того чтобы вызывать ощущение ужаса, представьте, как вы возвращаете телу правильную ориентацию,