**ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ.**

**СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ И ОПАСНЫХ ФАКТОРОВ**

**БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА**

**И ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

|  |
| --- |
| **Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.****Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.****Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.****Правила действий по обеспечению личной безопасности****в местах массового скопления людей, при пожаре, на водных объектах, в походе и на природе.****Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений****в опасных и чрезвычайных ситуациях.** |

Продолжительность занятия: ***2 часа***

Форма занятия: ***семинар*** – учебно-практические занятие, в ходе которого несколько слушателей читают доклады-сообщения одной направленности для остальных, после чего эти сообщения обсуждаются участниками семинара.

*Ежегодно в России гибнут более 500 тысяч людей трудоспособного возраста. Многие думают, что главные причины их смерти – вооруженные конфликты, природные и техногенные катастрофы. Однако это не так. Как установили российские учёные, занимающиеся проблемами риска и безопасности, первое место занимают собственное неразумное поведение, вредные и опасные привычки. Так, от курения погибает почти в 10 раз больше людей (42% от числа погибших), чем от всех стихийных бедствий, а от потребления алкоголя – в 6 раз (28%). Другими словами, «благодаря» так называемым вредным привычкам, раньше времени уходят из жизни порядка 70% российских мужчин и женщин в возрасте до 60 лет. Остальные смерти случаются из-за дорожно-транспортных происшествий (14%), применения огнестрельного оружия (4%), в результате стихийных бедствий (4%), поражения электротоком (4%), как результат хирургических операций(1%), аварий на железных дорогах и авиалиниях (1%)[[1]](#footnote-1)…*

*СООБЩЕНИЕ ДОКЛАД НА ТЕМУ*

***«НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ»***

В России проживает более 140 миллионов человек, в том числе в городах – около 100 миллионов. Число городов постоянно растет, а их население продолжает увеличиваться. В процессе длительного исторического развития в городских поселениях у человека сформировалась особая среда обитания. Она включает рельеф, климат, воду, растительный и животный мир, промышленные предприятия, транспорт, жилые здания и т.д. Обязательной частью городской среды является население. Все эти компоненты постоянно взаимодействуют друг с другом и развиваются. Иногда «результатом такого взаимодействия и развития являются различного рода нарушения и сбои, приводящие к возникновению многочисленных и самых разнообразных проблем»[[2]](#footnote-2).

Ресурсно-хозяйственные проблемы обусловлены большими масштабами использования природных ресурсов, их переработкой и образованием различных, в том числе токсичных, отходов, что приводит к экологическим нарушениям и отрицательным воздействиям на здоровье жителей городов. Практически все предприятия являются источниками промышленных загрязнений, а поскольку большинство заводов и фабрик сосредоточено в городах, концентрация вредных веществ в воздухе, почве и воде представляет большую опасность для здоровья и даже жизни людей.

Город – это и повышенное шумовое раздражение (от машин и другой техники, средств сигнализации, различных производств). Оно приводит к повышенной утомляемости, снижению умственной активности, физическим и нервным заболеваниям.

В городе потенциально опасны даже сами дома, особенно многоэтажные, с крыш которых зимой и весной срываются сосульки, а из окон и балконов могут выпадать различные предметы.

Городские дороги и тротуары по ряду причин могут стать скользкими, и, как следствие, появляется большое число травмированных людей, особенно пожилого возраста. Здесь быстрее распространяются инфекционные заболевания из-за высокой скученности людей и многочисленных контактов, что может приводить к эпидемиям. В городах практически постоянно снижается качество окружающей природной среды в целом. Особая опасность кроется в некачественной питьевой воде, загрязненном воздухе, некачественных продуктах питания, повышенном уровне радиоактивности, сильном воздействии электромагнитных волн.

Множество неприятностей доставляют и размножающиеся в большом количестве на городских свалках и отстойниках птицы, грызуны, насекомые и микроорганизмы, являющиеся переносчиками и источником заболеваний.

Специфическую усталость вызывает и необходимость длительных поездок в городском транспорте. Автомобиль стал одним из главных виновников загрязнения городской среды. Только резиновой пыли от стирания шин поступает в воздух за год от каждой машины до 10 кг. А сколько ядовитых веществ выбрасывается из выхлопной трубы, сколько двигателем автомобиля поглощается кислорода и выделяется углекислого и угарного газов!

Каждое четвертое заболевание связано с загрязнением воздуха городов. Вдыхание углекислого газа в течение нескольких часов способно нарушить деятельность головного мозга. В атмосфере городов углекислого газа в 20 раз больше, чем в сельской местности. Содержание свинца в выбросах из выхлопных труб машин может вызывать мозговые расстройства и умственную отсталость у детей. Кроме того, в воздухе городов присутствует ртуть, асбест и прочие вредные вещества. Простояв на перекрестке весь рабочий день постовым полицейским, можно получить количество вредных веществ, содержащееся в 5 пачках сигарет!

Трубопроводы теплофикации выделяют наружу до 20 % проходящего по ним тепла. Теплоотдача от фабрик и заводов, печей и котельных, различных механизмов и устройств также способствует нагреву воздушного бассейна городов – от этих производств в воздух поступает 40 % энергии всего сжигаемого топлива. Над крупными городами образуются дымовые купола с пониженной влажностью воздуха и повышенной температурой. Поэтому в городах чаще случаются грозы, больше пасмурных и дождливых дней, но меньше выпадает снега. Смещено в крупных городах наступление времен года – весна начинается несколько ранее, а осень задерживается. Естественная освещенность, особенно в центре города, на 5-15% меньше, чем в пригородах, скорость ветра – на 20% меньше[[3]](#footnote-3).

В дополнение к этому – неблагоприятная криминогенная обстановка. Темпы роста преступности в городах в 4 раза опережают темпы роста населения в них. Первое место занимают корыстные преступления, среди которых преобладают кражи, на втором месте – хулиганство, на третьем – насильственные преступления: убийства, тяжкие телесные повреждения и изнасилования. К факторам, влияющим на городскую преступность, относятся: повышенная плотность населения; так называемая «маятниковая» миграция населения, влекущая повышенные психологические нагрузки; текучесть кадров (с сопутствующей бытовой напряженностью, социальным паразитизмом); возрастание нервных нагрузок на человека, связанных с увеличением стрессовых и конфликтных ситуаций; недостаточно эффективная работа правоохранительных органов; ослабление родственных и соседских связей (так называемая анонимность образа жизни).

Жилищная проблема, дефицит средств жизнеобеспечения оказывают непосредственное влияние на уровень бытовой преступности. Установлено, что около 70% так называемого квартирного хулиганства совершается в коммунальных жилищах и общежитиях. Анонимность образа жизни порождает у отдельных лиц психологическую установку на безнаказанность, безответственность за противоправное поведение.

В последние годы (особенно в период экономико-финансового кризиса) в городах налицо высокие темпы роста преступности и, в частности, участившиеся случаи массовых антиобщественных проявлений, нередко сопровождаемых тяжкими последствиями (убийствами, телесными повреждениями, поджогами, погромами, уничтожением имущества, неповиновением органам власти). Во времена кризиса количество грабежей и краж возрастает почти в 2 раза!

Серьезным социальным раздражителем и криминогенным фактором являются беженцы, которые в основном концентрируются в городах. Здесь они встречаются с большими сложностями жилищного, имущественного характера, с проблемами устройства на работу, определения детей в школу и детские учреждения, добывания средств существования, установления нормативных связей с новыми людьми. Многие из них, не справившись с трудностями, начинают добывать средства на жизнь противоправным путем, занимаясь воровством, грабежами, разбоями и нередко организуя в этих целях преступные сообщества (банды).

Именно в городах появляются различные неформальные молодежные объединения – сообщества людей определенной социально-возрастной группы на основе специфического стиля жизни, воспринимаемого ими как элитарный, и групповых ценностных ориентации, возведенных в ранг абсолюта. В начале 1980-х в жизнь дискотек страны ворвалась новая музыка, отрицающая лиризм, непомерно тяжелая, громкая, бешено-экспрессивная. Оглушительно ударили неистовые барабанщики, звонко зазвенели гитары, завизжали вокалисты в апокалипсическом обличье, форсированно зазвучали слова «сатана», «люцифер», «смерть», «могила». С пластинок оскалились вампиры, скелеты, демоны, монстры. Такая идеологическая западная «атака» продолжается и в наши дни – но теперь уже через телевидение, Интернет, DVD- и USB-носители.

Зоны повышенной опасности в городах – это места скопления людей, где преступникам легко совершить преступление и скрыться (вокзалы, парки, кинотеатры, театры, места различных гуляний и т.д.). *Вокзалы* своим многолюдьем привлекают в основном воров и мошенников, «бомжей», так как среди большого количества людей всегда найдутся простаки, которых легко обмануть. На вокзалах преступник может скрыться, затерявшись среди людей, сев в любой автобус, троллейбус или маршрутное такси. Находясь на вокзале, следует соблюдать следующие правила безопасного поведения: не оставлять свои вещи без присмотра; не доверять свои вещи, багаж незнакомым людям; не разменивать крупные купюры на более мелкие без особой нужды; чтобы не стать жертвой обмана, не стоит играть в различные лотереи, «наперстки», принимать участие в тиражах и розыгрышах. *Парки* – излюбленные места сбора молодежи, подростков, различных компаний, места для распития спиртных напитков, а человек в состоянии опьянения теряет над собой контроль, привлекает грабителей и преступников всех мастей. В парке преступнику легко скрыться, поэтому не следует заходить в уединенные глухие места, следует держаться около людей. *Городские рынки* также являются зонами повышенной опасности. Это возможные места скопления воров, грабителей, мошенников. Здесь преступнику тоже легко скрыться, затерявшись в толпе. В позднее время лучше обходить такие опасные места; пусть путь удлинится, зато снизится степень опасности. По возможности надо стараться избежать контакта с кем-либо. При угрозе нападения лучше всего спасаться бегством. Если это невозможно, то надо использовать все имеющиеся подручные средства для самозащиты. Став жертвой грабителя, насильника, следует попытаться запомнить его лицо, одежду и прочие приметы и немедленно сообщить в полицию.

*СООБЩЕНИЕ ДОКЛАД НА ТЕМУ*

***«ОПАСНОСТИ БЫТОВОГО ХАРАКТЕРА»***

Тесная взаимосвязь внутрижилищной и городской среды предопределяет необходимость рассмотрения системы «человек – жилая ячейка – здание – микрорайон – жилой район города – город» как единого комплекса, получившего наименование **«жилая (бытовая) среда»,** которая определяется как совокупность условий и факторов, позволяющих человеку на территории населенных мест осуществлять свою непроизводственную деятельность[[4]](#footnote-4).

Факторы жилой среды по степени опасности могут быть разделены на две основные группы:

1) факторы, которые являются действительными причинами заболеваний;

2) факторы, способствующие развитию заболеваний, вызываемых другими причинами.

Современное жилище – средоточие различных сетей коммунального и индивидуального бытового обеспечения. В современной благоустроенной квартире проложена закрытая, разветвленная по помещениям электропроводка, проведены сети труб водопровода (холодной и горячей воды), отопления, а также канализации для отвода различных бытовых отходов. Многие кухни оборудованы газовыми плитами, газ к которым поступает по трубопроводам. В этих условиях возможны самые разные экстремальные ситуации. Все трубопроводы в квартирах изготовлены из металла, который в результате длительной эксплуатации, воздействия на него окружающей среды поддается коррозии, изнашивается. Иногда совсем не обязательно быть специалистом, чтобы разобраться в той или иной ситуации, попытаться предотвратить серьезные последствия.

**Затопление.** Каждый участок трубопровода имеет центральный, промежуточный и оконечный краны (вентили). При утечке воды из крана необходимо перекрыть промежуточный, а при более серьезной аварии закрыть центральный вентиль, который обычно находится в подвале подъезда, оконечный и промежуточный краны – в квартире. Также следует поступить и при аварии системы отопления. Обо всех аварийных случаях нужно сообщить в домоуправление, вызвать специалистов и попытаться не допустить сильного затопления квартиры, так как затопление может привести к замыканию электропроводки, а это, в свою очередь, – к поражению людей электротоком и пожару в доме.

**Разрушение здания.** Эта экстремальная ситуация может произойти в результате взрыва или из-за разрушения строительных конструкций. В этом случае необходимо проявить решительность, смелость, выдержку, правильно организовать спасение людей, не допустить паники (часто находящиеся в паническом состоянии люди бросаются из окон верхних этажей). При разрушениях зданий могут произойти и затопление, и пожар, и замыкание электропроводки. В любом случае самое важное в этой ситуации организовать спасение людей, особенно с верхних этажей.

**Опасности от бытовой химии.** В России распространены 16 групп товары бытовой химии: моющие средства, дезинфицирующие средства, средства для ухода за мебелью, клеи, лакокрасочные материалы и другие. При неправильном использовании все они могут представлять для людей различную по степени опасность.

По агрегатному состоянию товары бытовой химии делятся на *жидкие* (суспензии, эмульсии), *твердые* (порошки, гранулированные препараты, таблетки), *пасты* и *помадообразные препараты* (например, клеящие карандаши). Например, порошки при использовании пылят, раздражая верхние дыхательные пути. Использовать препараты с истекшим сроком хранения нельзя (особенно если это препараты жидкие, находящиеся во вскрытых флаконах и банках).

По степени опасности для человека средства бытовой химии условно можно разделить на следующие четыре группы: **безопасные** (на их упаковке отсутствуют предупредительные надписи) – синтетические моющие, подсинивающие, чистящие и подкрахмаливающие средства, минеральные удобрения, школьно-письменные товары; **относительно безопасные** (на упаковке есть предупредительные надписи, например «Беречь от попадания в глаза») – дезинфицирующие и репеллентные средства; **огнеопасные** (на флаконах и баллончиках с такими средствами написано: «Огнеопасно», «Не распылять вблизи открытого огня») – препараты в аэрозольной упаковке, растворители, жидкие средства защиты растений и борьбы с бытовыми насекомыми, некоторые виды полирующих средств; **ядовитые** (с надписями на упаковке «Яд», «Ядовитое») – средства борьбы с бытовыми насекомыми и грызунами, химические средства защиты растений, некоторые виды пятновыводящих средств, автокосметики, клея.

**Основные правила техники безопасности при хранении и применении бытовой химии:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Все препараты следует применять только по прямому назначению, строго соблюдая инструкции и рекомендации по их использованию |
| 2 | Применять можно только препараты, купленные в магазине и имеющие этикетку на упаковке |
| 3 | Все средства бытовой химии, даже если это обычный стиральный порошок или сода, следует хранить в недоступных для детей местах |
| 4 | Все химические препараты надо обязательно хранитьотдельно от пищевых продуктов |
| 5 | При работе с пожароопасными средствами нельзя зажигать газовые горелки, спички, курить, пользоваться электронагревательными приборами  |
| 6 | При работе с препаратами, содержащими агрессивные химические вещества (кислоты, щелочи), надо надевать резиновые перчатки и очки |
| 7 | Жидкие химические вещества следует переливать, обязательно пользуясь воронкой, а сыпучие – пересыпать ложкой; при этом надо беречь глаза и дыхательные пути от попадания в них брызг или пыли; |
| 8 | Нельзя наклоняться низко над сосудами с химическими веществами, нюхать их, сильно втягивая воздух; нельзя наклоняться над кипящей жидкостью, особенно при вливании в нее новой порции жидкости или при всыпании порошка |
| 9 | Горячие жидкости нельзя вливать в обычную стеклянную посуду |
| 10 | Если после работы остались неиспользованные растворы или смеси ядохимикатов, их ни в коем случае нельзя выливать в раковину, пруд или реку; их следует закопать глубоко в землю  |
| 11 | До обработки ядовитыми веществами помещения из него надо обязательно удалить пищевые продукты, всех домашних животных, птиц и аквариумы; после обработки рекомендуется сразу же тщательно вымыть руки и покинуть помещение, закрыв окна и двери; спустя несколько часов после обработки помещение необходимо проветрить, а поверхность обеденного и кухонного столов хорошенько вымыть теплой водой с мылом |
| 12 | В стеклянной, металлической, пластмассовой или картонной упаковке, освобожденной от препаратов бытовой химии, пищевые продукты хранить нельзя, как бы тщательно вы ее ни вымыли; выбрасывать ее тоже не обязательно: вымытые пластмассовые банки можно использовать для хранения других препаратов (пересыпав их из картонных коробок или полиэтиленовых мешочков) |

*ДОКЛАД-СООБЩЕНИЕ НА ТЕМУ*

***«ОПАСНОСТИ НА ГОРОДСКОМ ТРАНСПОРТЕ»***

*В городах обычно применяются автобусы и троллейбусы повышенной вместимости: в них одновременно может ехать до 120 пассажиров. Во многих городах работает еще и таксомоторный транспорт. Он обслуживает пассажиров в любое время дня и ночи. В городах также организовано движение так называемых маршрутных такси. Это промежуточное звено между автобусом и обычным такси. Они курсируют часто и по тем маршрутам, которые не обслуживаются другими видами транспорта. Многие жители городов пользуются личными легковыми автомобилями. Кроме того, на улицах городов можно встретить мотоциклистов и велосипедистов. Большая часть грузовых перевозок производится автомобильным транспортом. Это обычные грузовики и автомобили, специально оборудованные для перевозки хлеба, мебели, медикаментов, изделий швейной промышленности. Авторефрижераторы перевозят в своих кузовах-холодильниках мясо, замороженные фрукты, рыбу. Живая рыба, молоко, квас, другие жидкие продукты доставляются в автоцистернах. Движутся по городу и специальные машины, которым уступают дорогу все остальные. Где-то возник пожар – на его тушение мчится пожарная машина, оборудованная выдвижными лестницами, насосами, огнетушителями, радиостанцией. Медицинская служба города тоже имеет специализированные транспортные средства: автомобили «скорой помощи» и помощи на дому, реанимационные автомобили, дезинфекционные машины и пр. Медицинский транспорт пользуется особым, приоритетным положением. Услышав тревожный сигнал «скорой помощи», все транспортные средства обязаны уступать ей дорогу. Имеются специальные автомобили и у правоохранительных органов. Машину полиции или ГИБДД можно различить по специальной раскраске и приборам световых сигналов. Среди специализированных автомашин городского транспорта есть и такие, которые обслуживают сам транспорт. Одни из них размечают проезжую часть дороги. С помощью других, снабженных поднимающейся вышкой, ремонтируют электросети для трамваев и троллейбусов, развешивают дорожные знаки. Третьи направляются к месту аварий – это подвижные мастерские. Четвертые асфальтируют улицы, подметают и моют их.*

Чем больше город, тем интенсивнее движение на его улицах, тем выше требования к организации транспортных перевозок. Только четкая система может обеспечить в таких городах безопасность пассажиров и пешеходов. Любой человек, независимо от возраста и профессии, встречается с тем или иным видом транспортных средств, выступая в самых различных ролях: нанимателя, грузчика, водителя, пассажира. Обыденность использования транспорта создает опасный стереотип поведения. Поэтому человеческих жертв при авариях транспорта бывает гораздо больше, чем в случаях, связанных с криминальными обстоятельствами: транспорт – сложная производственная система, в которой участвуют и водители-профессионалы, и новички-любители, и пешеходы, вообще не обучавшиеся правилам дорожного движения.

В целях обеспечения личной безопасности при проезде в городском транспорте рекомендуются следующие правила:

1. Троллейбус или автобус нужно ожидать на специально отведенной посадочной площадке – на остановке, отмеченной специальными указателями. В местах, где отсутствуют посадочные площадки, общественный транспорт следует ожидать на тротуаре или на обочине дороги у указателя остановки. При этом выходить на проезжую часть дороги или улицы запрещено.

2. Садиться в автобус, троллейбус и другие транспортные средства можно лишь после полной их остановки. Сначала необходимо пропустить тех, кто выходит, а затем войти самому.

3. Ни в коем случае нельзя запрыгивать в транспортные средства на ходу, цепляться сзади. Очень опасно стоять на выступающих частях на подножках машин.

4. Войдя в салон, надо перейти в среднюю его часть, а не толпиться на площадке, так как это может затруднить посадку других пассажиров. Если в салоне имеются свободные места, пассажиры должны занять их. При этом следует помнить, что передние 6-8 мест отводятся для пассажиров с малолетними детьми, инвалидов и престарелых людей.

5. Если нет возможности сесть, надо обеспечить себе устойчивое положение в салоне, взяться за поручень (лучше всего за тот, который над головой). Кроме того, желательно занять такое положение, которое позволит наблюдать за дорогой, то есть контролировать дорожную ситуацию.

6. Нежелательно передвигаться по салону во время движения. Если есть в этом необходимость, то при передвижении следует находить промежуточные точки опоры. Если вы падаете в результате толчка, резкого торможения, группируйтесь, закрывайте руками голову. Попытки остановить падение, уцепившись за поручень или за пассажира, чаще всего не дают положительного результата, а ведут к ушибам, вывихам, переломам.

7. Пассажир, которому нужно выходить на ближайшей остановке, должен заблаговременно перейти поближе к двери. Недопустимо прислоняться к дверям, так как при движении они могут самопроизвольно раскрыться, и человек окажется на проезжей части.

8. В салоне запрещается шуметь, шалить, громко разговаривать. Надо помнить, что шум неприятен для пассажиров и отвлекает от работы водителя. Запрещается разговаривать с водителем во время движения. Нельзя высовываться из окон – может задеть движущимся транспортом.

9. Запрещается перевозить в троллейбусах и автобусах легковоспламеняющиеся жидкости, вещества с резким неприятным запахом, взрывчатые вещества и взрывоопасные предметы, колющие и режущие инструменты без специальной упаковки.

10. Выходить из автобуса, трамвая, троллейбуса следует осторожно, чтобы не попасть под колеса движущегося транспорта.

11. Запрещается подходить к троллейбусу, у которого выставлены оградительные знаки аварийной остановки.

12. При возникновении какой-либо экстремальной ситуации надо действовать по указанию водителя транспортного средства.

**Как вести себя в экстремальной ситуации?**

1. Постараться соблюдать спокойствие и сохранять рассудительность, ни в коем случае не способствовать возникновению паники.

2. Пользуясь основными и запасными выходами, следует покинуть транспортное средство и помочь пострадавшим пассажирам. Запасный выход (окно) открывается следующим образом: надо выдернуть шнур из резинового уплотнителя окна и выдавить стекло. Можно действовать проще – разбить стекло с помощью молотка, который находится в салоне рядом с окном. Для этого можно использовать и подходящий подручный предмет (прочный дипломат, огнетушитель и др.). При невозможности открыть боковые выходы можно эвакуироваться через верхние вентиляционные люки (автобус, троллейбус).

3. При возникновении пожара в салоне автобуса (троллейбуса) тушение необходимо производить только порошковым или углекислотным огнетушителем, а также песком.

4. В случае короткого замыкания, при вспышке в салоне трамвая или троллейбуса покидать транспортное средство можно только тогда, когда водитель остановит его и отключит электрические цепи.

5. Во всех случаях при опрокидывании транспортного средства или резком торможении (столкновении) необходимо в считанные секунды найти такое положение, чтобы не бросало по салону, а после полной остановки транспорта покинуть его.

6. При падении транспортного средства в водоем необходимо сразу же открыть верхние люки и покинуть салон, пока транспортное средство находится еще на плаву. При затоплении салона водой необходимо открыть все выходы и постараться выбраться наверх.

*СООБЩЕНИЕ-ДОКЛАД НА ТЕМУ*

***«СТРЕСС И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ»***

Слово «стресс» в переводе с английского означает «давление», «напряжение». Под стрессом подразумевают особое психологическое состояние, которое вызвано неприятностями душевными потрясениями, тяжелыми переживаниями, невозможностью добиться желаемого, конфликтами и т. п. К середине 80-х гг. XX в. большинство ученых согласились с таким определением: «Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях». В экстремальных ситуациях любое действие или любой элементарный психический акт требует преодоления трудностей, большого напряжения и ответственности. Самые простые, первичные (элементарные) функции психики состоят в удовлетворении жизненно важных потребностей. К таким потребностям человека относятся: потребность в еде, тепле, безопасности и сохранении жизни. Для реализации этих насущных нужд люди в экстремальных условиях должны мобилизовать все свои психические ресурсы. Потому и говорят, что экстремальные условия предъявляют повышенные требования к адаптации (приспособлению) человека к ним. Экстремальные условия – это обстоятельства, опасные для жизни, т. е. фактически это условия, в которых люди находятся на грани выживания.

У человека, находящегося в экстремальных условиях, ощущения безопасности собственной жизни нет. Все время он должен быть начеку, не терять бдительности, предпринимать усилия, чтобы выжить, а это значит – испытывать постоянное напряжение. В первую очередь, это переживают люди, которые принимают участие в военных действиях или находятся в чрезвычайных ситуациях. Но даже вождение автомобиля является стрессовой ситуацией: оно связано с опасностью и требует повышенного внимания. Стресс возникает и в том случае, когда человек чувствует высокую степень ответственности за последствия принятых решений. Большая ответственность ложится и на плечи хирурга, особенно во время сложных операций.

Стресс – это вид критической жизненной ситуации. К таким ситуациям также относятся фрустрация, конфликт и кризис. *Фрустраци*я (от лат. *frustration* – «обман», «неудача») обозначает психологическое состояние, которое испытывает человек, когда сталкивается с непреодолимой преградой, помехой на пути к важной для него цели[[5]](#footnote-5). Переживания такого рода очень неприятны и тяжелы. Препятствия в реализации планов бывают различного характера- Это может быть психологический барьер: например, страх сделать то, что необходимо для достижения цели. Допустим, студент боится выступить перед людьми, чтобы защитить диплом. Помехой иногда становится моральная преграда, связанная с невозможностью нарушить правила приличия, культурные нормы или переступить через собственные нравственные убеждения. Наконец, преграда бывает просто физической: человек спешит на важную деловую встречу, но застрял в автомобильной пробке; человек заболел, и поэтому ему приходится откладывать намеченные планы. В зависимости от индивидуальных особенностей личности реакция на ситуацию фрустрации у разных людей различна. Многие переживают досаду, злобу, раздражение. Некоторые впадают в депрессию или испытывают отчаяние. У других возникает *апатия* – полное равнодушие ко всему окружающему и нежелание что-либо вообще делать. Иногда человек становится совершенно неуправляемым, агрессивным и способен «наломать дров» в такой ситуации. Бывает, что в состоянии фрустрации возникает тревога или чувство вины.

В любом коллективе работают люди с разной психикой. Есть люди более устойчивые к фрустрации и менее устойчивые. Первые – личности психологически гибкие. Это мудрые люди. Они способны найти разумный выход из сложившейся ситуации. Ведь на самом деле тупиковые, безвыходные положения встречаются очень редко; как правило, всегда сохраняется возможность «найти» компромиссное решение. Если же выхода действительно нет, то такие личности способны перестроиться в соответствии с новыми обстоятельствами (*адаптироваться*). Устойчивость к испытаниям подобного рода свойственна людям, которые более философски относятся к трудностям, стараются не идти «на поводу» у собственных желаний, не превращать свою жизнь в сплошную гонку за удовольствиями, не впадать в рабскую зависимость от амбиций.

Фрустрация сильно отличается от стресса. Стресс – это состояние, напрямую связанное с жизненно важными функциями, с выживанием. И поэтому в большинстве случаев стресс, если он сильный, поглощает фрустрацию. Когда речь идет о жизни и смерти, тут уже не до фрустраций. Если говорят о фрустрации, то обычно имеют в виду человека как личность – с его проблемами, целями и особенностями, а когда речь идет о стрессе, то чаще употребляются слова «организм» и «выживание». Существенное отличие стресса от фрустрации состоит в том, что трудности, которые создают стрессовое состояние, а целом преодолимы, они не становятся неустранимой преградой на пути, как в случае фрустрации. Но эти трудности связаны с важнейшими потребностями, и от того, насколько успешно они пройдены, нередко зависит безопасность, а порой и сама жизнь. Даже если ситуация в действительности не настолько сложна, но человек воспринимает ее как опасную, – значит, он переживает стресс. Точно так же и с фрустрацией. Возможно, препятствие, возникшее на пути к цели, вполне можно обойти, но если оно воспринимается как непреодолимый барьер, то налицо фрустрация. Таким образом, наиболее важным моментом – как в ситуации стресса, так и в ситуации фрустрации – является восприятие конкретным человеком стожившихся обстоятельств.

Из Энциклопедии: «Представьте себе, что человек провалился под лед. Воздействие холода на организм – классический пример сильного биологического стресса. Но эта критическая ситуация порождает потрясение и на психологическом уровне. Человек испытывает болезненные, неприятные ощущения от погружения в ледяную воду и – сильный страх. Он работает руками и ногами, барахтается, стремится во что бы то ни стало выбраться из полыньи. Такой реакцией он мало чем отличается, например, от мыши, упавшей в холодную воду и тоже испытывающей стресс. Но человек как существо, обладающее сознанием, в отличие от мыши, понимает, что с ним случилось, осознает, насколько это опасно. Он способен оценить ситуацию и придумать способы выхода из нее. Он может, в конце концов, знать рекомендации и приемы, помогающие спастись»[[6]](#footnote-6). Всем известен смысл сказанного: «Не суди – да не судим будешь». Но, когда Вы сами можете стать субъектом опасности для себя и для других, надо помнить: «Кто не любит себя, не одобряет, тот находится в постоянной тревоге за себя. В нем нет внутренней уверенности, которая может существовать лишь на основе подлинной любви и утверждения. Человек, который не любит и не уважает себя, не способен любить и уважать людей. Отвергая свое «Я», он тем более не может оценить индивидуальность другого человека. Поэтому любите и цените себя. Уверенность и самоуважение избавляют от зависти, жадности, комплексов, враждебности к людям, стремления всех превзойти, возвыситься, отомстить, обидеть и т. д. Не стоит обвинять других в том, что не получается лично у Вас. Не надо «обижаться» на начальство – ему еще труднее (в психологическом плане). Если вас что-то гнетет – постарайтесь «достучаться» с Вашими проблемами – любую проблему можно решить (в пределах разумного). Конечно, «человеку закомплексованному» трудно в один день кардинально измениться. Но, по крайней мере, знание того, что нелюбовь к себе – большая ошибка, должно помочь. Убедите себя, что Вы очень хороший человек и способны на высокие чувства и благородные дела. И если вы в чем-то ошиблись, запутались, наделали глупостей, признайте это… и простите себя. Все люди делают ошибки, совершают дурные поступки. Только со стороны кажется, что у других нет проблем. Помните: вы уникальны, такого человека, как вы, не было, нет и никогда не будет. И лишь от вас зависит, сможете ли вы реализовать свое «Я»!

Молодой человек поступает в высшее учебное заведение (по-старому, институт), потому что так хотят его родители. Пьет «Кока-колу», потому что реклама внушила: это напиток его поколения. Некоторые слушают ту или иную музыку только из-за того, что она нравится большинству знакомых. Восхищаются картиной модного художника, хотя на самом деле она не вызывает никаких чувств. Кто-то начинает курить, борясь с отвращением от первых затяжек, потому что это придает вид «крутого парня». Иногда стремятся выйти замуж или жениться, потому что «так полагается» и окружающие говорят, что «уже пора бы...» и т. д. Такого рода зависимости выглядят относительно невинно, но если вся жизнь человека состоит из чужих мыслей и несамостоятельных поступков, то вряд ли ему удастся найти себя. Он не будет чувствовать удовлетворения от жизни, ведь по сути это будет его жизнь.

*СООБЩЕНИЕ ДОКЛАД НА ТЕМУ*

***«ОПАСНОСТИ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ****»*

*ТОЛПА* – не просто скопление большого количества людей. Это самостоятельный организм, в котором индивидуальность каждого человека практически сведена к нулю. Толпу не интересуют ни ваши желания, ни ваше здоровье, ни даже жизнь. И в этом ее главная опасность. В давке можно не только покалечиться, но и погибнуть. Так, 8 июня 1941 г. во время воздушного налета на город Чунцин (Китай) в бомбоубежище возникла паника – в результате погибло 4 тыс. чел. России также известны подобные трагедии: кровавые события, происшедшие в Москве Ходынском поле в 1896 г., и похороны И. В. Сталина в 1953 г., унесшие десятки жизней. В большом городе давка может образоваться везде и всюду: час пик в метро, спортивные фанаты на стадионе, поклонники рок-звезды в концертном зале, демонстранты на улицах и площадях и т.д. Избегайте большого скопления народа: не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на знаменитость или отпраздновать победу вместе с болельщиками. Подобное удовольствие порой дорого обходится.

*Что делать, если вы оказались в толпе?* Позвольте людскому морю нести вас, но попытайтесь выбраться из него. Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена. Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей – ряд с ними значительно опаснее. Остерегайтесь также людей с громоздкими предметами и большими сумками. Любыми способами старайтесь удержаться на ногах. Упадете – встать будет почти невозможно. Не держите руки в карманах. Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь цыпочки. Если очевидно, что давка приняла угрожающий характер (люди кричат, плачут), не задумываясь, освобождайтесь от любой ноши, прежде всего, от сумки на длинном ремне и шарфа. В данной ситуации это смертельно опасные предметы. Падая, окружающие инстинктивно с нут хвататься за них и могут вас повалить и даже задушить. Вы что-то уронили? Ни в коем случае не наклоняйтесь – вы рискуете быть затоптанным!

*БОЛЬШОЕ СКОПЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ* представляет собой потенциальную опасность уже потому, что здесь может возникнуть паника и давка. А взвинченное состояние музыкальных и футбольных фанатов само по себе является генератором массового психоза. Попав в помещение, где находится много людей, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны. Это, прежде всего, проходы между секторами, а также стеклянные двери и ограждения, к которым вас могут прижать. Места в углах зала или близко к стенам, с одной стороны, удобны: в случае необходимости здесь легко укрыться от людского круговорота, но с другой – отсюда слишком далеко добираться до выхода. Входя в любое помещение (концертный зал, стадион, клуб, вокзал и т. д.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним, – возможно, они будут единственным шансом спастись.

***Паника*** (в переводе с греческого означает «безотчетный ужас») – один из самых опасных видов поведения толпы. Когда паника овладевает человеком, он уже не в состоянии контролировать собственное поведение, а тем более объективно оценивать обстановку. Паника – массовый страх перед реальной или воображаемой опасностью. Страх очень быстро нарастает, поскольку люди «заражают» им друг друга. Это почти необратимый процесс, напоминающий волну, которая остановится лишь тогда, когда израсходует всю свою энергию. В такие моменты толпой управляет один закон: «Спасайся, кто может!». Люди, охваченные паникой, теряют индивидуальность, становятся частью разрушительной силы. Они не только не контролируют себя и не поддаются контролю со стороны – толпа представляет для тех, кто оказался на ее пути. Что делать, если толпу, в которой вы оказались, охватила паника? Во-первых, постарайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию. Если вы поддадитесь страху, то помочь себе вам будет очень трудно. Во-вторых, самое главное правило: старайтесь не попадать в толпу.

*СООБЩЕНИЕ-ДОКЛАД НА ТЕМУ*

***«ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ КАК ОПАСНОСТЬ***

***ВСЕРОССИЙСКОГО МАСШТАБА»***

*Крайне опасные зависимости возникают от алкоголя и наркотиков: в этих случаях быстро разрушается личность человека, потом психика, а затем и весь организм. Знание того, каков механизм воздействия алкоголя и наркотиков, поможет вам избежать беды.*

Алкоголизм – это тяжелая болезнь, а не дурная привычка. Она не поддается полному излечению. Стать алкоголиком – значит впасть в биохимическую зависимость от алкоголя. Единственный путь возвращения к нормальной жизни – полное воздержание, т.е. отказ от любых спиртных напитков раз и навсегда. Тому, кто, казалось бы, вылечился и не употребляет алкоголь уже 20-30 лет, бывает достаточно выпить стакан пива, чтобы снова сорваться. Шансы у разных людей попасть в зависимость от алкоголя или наркотиков не равны. У некоторых существует определенная предрасположенность к этому. Она может быть психологической: низкая самооценка, несамостоятельность и др. В группе риска находятся также те, кто умеет получать удовлетворение от жизни лишь на уровне физиологии (вкусная еда, секс и т. п.). Если другие, присущие только человеку, способы получения удовольствия (хобби, общение с друзьями, творчество и т. п.) недоступны, то их место быстро занимают наркотики или алкоголь. Немалую роль играет и наследственная предрасположенность: кто-то из кровных родственников был склонен к злоупотреблению алкоголем. Тогда лучше вообще отказаться от спиртного. Кроме того, чем моложе человек, тем быстрее у него возникает подобная зависимость. У начавших употреблять крепкие спиртные напитки в 14-15 лет есть шансы стать алкоголиками. Причем женщины обычно спиваются быстрее, чем мужчины. Еще одно важное замечание. Пиво тоже алкогольный напиток, от которого возникает зависимость, особенно в молодом возрасте.

Спиваются по-разному. Одному нужен месяц, другому – несколько лет. Опасность в том, что человек не знает, в какой день перешагнет роковую черту. Когда поймет – будет уже поздно. Страшная болезнь подкрадывается незаметно. Кажется, будто вы пьете «как все», «только за компанию»: вы оправдываете себя: «неудобно отказываться», «не хочу быть белой вороной». Вы, наверное, не раз слышали, что тот, кто много пьет и не пьянеет, – «молодец», а кто опьянел после одной рюмки – «слабак». Все наоборот. Один из первых признаков возникающей зависимости состоит в том, что человеку требуются все большие и большие дозы, чтобы «дойти до кондиции». У алкоголиков снижается чувствительность к спиртным напиткам, наступает привыкание к ним. Не считайте себя «слабаком», если вас вырвало после принятия спиртного, – это нормальная реакция еще здорового организма на токсические вещества. Алкоголиков никогда не рвет. У каждого из нас есть своя допустимая доза алкоголя – превышение ее ведет к изменению поведения, потере контроля над собой, провалам в памяти и т.д. Особенно должно насторожить, если настроение и поведение меняются кардинальным образом. Допустим, появляется агрессия, которая в нормальном состоянии вам не свойственна, или необычное возбуждение и т. п. Подобные резкие перемены свидетельствуют о том, что у человека серьезная внутренняя дисгармония. Алкоголь и наркотики способны принести временное облегчение, уменьшить разлад с самим собой. Но в данной ситуации можно очень быстро впасть в зависимость. Не позволяйте себе решать проблемы таким путем! Кроме того, резкие перемены в состоянии человека могут быть признаком уже начавшегося разрушения личности или даже психических нарушений.

Зависимость от наркотиков возникает значительно быстрее. Иногда даже одного приема бывает достаточно для ее формирования. Поэтому не поддавайтесь искушению попробовать зелье. Помните: есть люди, заинтересованные в том, чтобы вы, как принято говорить в этом кругу, подсели на наркотики. Они получают огромную прибыль от продажи смертоносного зелья. Наверняка в первый раз вам предложат наркотик бесплатно или недорого. Берегитесь, это ловушка!

Необходимо уяснить себе, что никто не может заставить алкоголика бросить пить, а наркомана – употреблять наркотики, пока человек сам не примет это решение. К сожалению, большинство алкоголиков и наркоманов не считают себя таковыми. Первый шаг на пути к избавлению от страшной болезни заключается именно в том, чтобы признать себя алкоголиком или наркоманом. Второй шаг – нужно захотеть выбраться из омута. Ни от алкоголизма, ни от наркомании нельзя избавиться, если просто закодироваться, зашиться, принимать лекарства. Лечение эффективно лишь в сочетании с другими методами – психологическими и социальными.

*ДОКЛАД-ССОБЩЕНИЕ НА ТЕМУ*

***«ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРИРОДЕ»***

Что такое гололед, российские жители знают хорошо. Нам знакомо, когда падающие капли застывают в виде ледяной корки на любой поверхности – на тротуарах, дорогах, проводах, карнизах домов и т. д. Близка к гололеду и гололедица – вода, замерзшая уже после наступления морозной погоды. Существенны последствия гололеда и гололедицы также для техники, особенно это влияет на работу аэродромов и автострад, так как сильно увеличивается вероятность аварий, столкновений, травм. При гололеде человека подстерегают две опасности – или сам упадешь, или на тебя упадут (или наедут). Поэтому не уповайте на службы по уборке и расчистке ваших дорог и тротуаров, а лучше смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, желательно не по проезжей части. Если все же ледяную «лужу» невозможно обойти, то передвигайтесь по опасному участку, имитируя движения при ходьбе на лыжах, – небольшими скользящими шажками. Двигаться нужно на слегка согнутых ногах – это придаст вам большую устойчивость. На опасной дороге будьте предельно внимательны. Не торопитесь, а тем более не бегите. Старайтесь обходить места с наклонной поверхностью. Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей. Однако избежать падения удается не всегда. Какие основные травмы получает человек при падении? Переломы костей рук и ног, травмы головы (сотрясение, ушиб головного мозга), ушибы таза. Поэтому падать надо с умом. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. Упав, не торопитесь подняться, сначала осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих помочь вам. При получении травмы обязательно обратитесь в травмопункт по месту жительства, где вам окажут медицинскую помощь. Хотя бы изредка смотрите не только под ноги, но и вверх. Падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму уносят несколько человеческих жизней почти в каждом из крупных российских городов.

Если заблудились в лесу, необходимо сориентироваться, добыть воду и огонь, защититься от холода, организовать ночлег. Главное – выйти к людям, и потому важными ориентирами будут линии электропередачи, реки, просеки и тропинки. Обнаружив любой из этих объектов, идите вдоль него, и вы обязательно найдете людей. Однако как отличить звериную тропу от человечьей? Если тропинка хорошо утоптана, но кусты смыкаются над ней на высоте пояса – это звериная «дорога», которая к жилью не приведет. Не следует выбираться из лесу ночью: начинает темнеть – лучше займитесь обустройством места для ночлега. Для этого подойдет яма от вывороченного с корнем дерева. Можно лечь спать просто под деревом, но только не одиноко стоящим. Отправляясь в лес, обязательно возьмите водостойкие спички или новую, заправленную зажигалку. Разведя огонь, вы и согреетесь, и просушите одежду, и подадите сигнал. Кстати, о борьбе с холодом. Лист газеты, засунутый под одежду, уменьшит теплоотдачу вдвое. Согреют даже листки из тетради или блокнота, размещенные в местах наибольшего тепловыделения (под мышками, на груди). Такой же эффект дает листва, набитая под одежду. Теперь о пище. Обычно человек может обходиться без еды две недели. Горожанин не очень хорошо разбирается, что в лесу съедобно, а что нет, поэтому самое разумное – не рисковать, а превратить вынужденное голодание в лечебное. Ощущение голода пройдет на вторые сутки. Не пугайтесь неприятных ощущений – тошноты, головной боли. Они могут быть результатом кислородного отравления: воздух в городе хоть и ниже качеством, но более привычен для нас. Эти недомогания скоро пройдут. Затяните потуже ремень, пейте побольше воды – и двигайтесь к цели. Организуя ночлег, позаботьтесь, чтобы ищущие вас не прошли мимо, – повесьте на кусты носовой платок, листы бумаги, обломайте ветки, потрите травой или листьями стволы деревьев. Однако слишком рассчитывать на помощь не стоит; помните: ваше спасение – в ваших руках. Главное – не терять присутствия духа.

Безопасность на воде. Обычно причины несчастных случаев во время купания в открытых водоемах объясняют судорогами ног, переохлаждением, усталостью, водоворотами и т. д. Так ли это? Как уберечься от беды и стать «непотопляемым»? Часто жарким летним днем, оказавшись у водоема, люди теряют чувство меры и забывают, что долгое пребывание в воде приводит к переохлаждению организма. В лучшем случае это заканчивается простудой, в худшем – гипотермией – потенциально смертельной для человека потерей тепла. Особенно уязвимы маленькие дети, пожилые люди, очень худые люди, те, кто находится на диете, а также любители алкоголя. При температуре воды от 0 до 5°С смерть может наступить в течение 10-30 мин. Полные люди более устойчивы к холоду, чем худые, так как жировая ткань частично изолирует тепло. Однако лучшая защита от холода – не избыточный вес, а закалка, которая и худощавым позволяет долго находиться в холодной воде. Озноб и дрожь, появляющиеся, когда вы только входите в воду, свидетельствуют о том, что в данный момент организм плохо сопротивляется холоду. Если эти явления возникают при купании, значит, потери тепла уже велики, и лучше выйти из воды. На суше, почувствовав озноб или дрожь, можно согреться, увеличив физическую активность: бегая, прыгая, приседая – а в воде именно таким образом не согреешься. Более энергичное плавание сопровождается увеличением потери тепла тела: обтекание тела водой с повышенной скоростью приводит к большему охлаждению. А вот если недолго отдохнуть на спине, то ощущение холода на время уменьшится или исчезнет, потому что пограничный с телом слой воды немного нагреется. Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце. Может наступить шок от холода даже в относительно теплой (20°С) воде. Когда обнаженный человек долго находится под палящими лучами, поверхность тела интенсивно нагревается. И хотя организм защищается от перегрева, выделяя пот, разница температур нагретой кожи и воды в жаркие дни достигает 20-25°С. Ныряние или быстрое погружение в воду, которая кажется в эти мгновения особенно холодной, вызывает резкий спазм сосудов, внезапное обеднение кровотока в головном мозге, и может случиться кратковременный обморок. На суше человек, получивший тепловой удар, чувствует головокружение, ощущает слабость, дурноту, даже мимолетно теряет сознание, а в воде он может в таком состоянии захлебнуться и утонуть. Ошибочно представление, будто в холодную воду лучше погружаться сразу – нырять или прыгать с разбегу. На людей, которые входят в воду постепенно или, стоя по пояс, обливаются и лишь после этого окунаются и плывут, смотрят обычно снисходительно и высокомерно. Напрасно!

1. См. подробнее: Энциклопедия для детей. Дополнительный том. Личная безопасность. Меры предосторожности в повседневной жизни. Поведение в экстремальных ситуациях / гл. ред. В.А. Володин. М., 2001. [↑](#footnote-ref-1)
2. Репин Ю.В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. М., 2007. С. 34. [↑](#footnote-ref-2)
3. Репин Ю.В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. С. 37. [↑](#footnote-ref-3)
4. Безопасность жизнедеятельности / под ред. Э.А. Арустамова. М., 2007. С. 117. [↑](#footnote-ref-4)
5. Энциклопедия. С. 63. [↑](#footnote-ref-5)
6. Энциклопедия. С. 65. [↑](#footnote-ref-6)