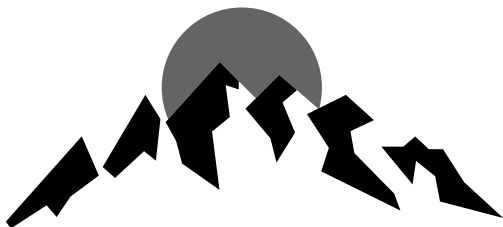


Питер Дарман



ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

ОПЫТ ЭЛИТНОГО
СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЯ АРМИИ
ВЕЛИКОБРИТАНИИ

SAS



Москва 2020

УДК 614+356

ББК 68.9

Д20

Дарман, Питер.

Д20 **Выживание в экстремальных ситуациях : опыт SAS : [перевод с английского] / Питер Дарман. — Москва : Эксмо : Яуза, 2020. — 416 с.**

ISBN 978-5-04-184087-7

«Чтобы выжить, вам необходимо овладеть искусством выживания, особенно психологическим его аспектом, поскольку от этого в конечном счете и зависит, останетесь вы в живых или погибнете», — говорит Питер Дарман. В его книге «Выживание в экстремальных ситуациях» собран опыт элитных подразделений, таких как SAS и «Морские котки» США.

В основе выживания лежат самые простые вещи: правильное использование одежды, инструментов, подсобных предметов и, главное, ваша психологическая готовность. Автор рассказывает о том, как выжить в различных нештатных ситуациях: в пустыне, тайге, джунглях, на Крайнем Севере. Вы узнаете, как найти пищу, развести огонь, создать укрытие, собственными силами оказать медицинскую помощь себе и своим товарищам и многое другое. Эта книга станет полезным пособием даже для опытных путешественников и туристов.

УДК 614+356

ББК 68.9

ISBN 978-5-04-184087-7

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

© ООО «Издательство «Яуза», 2020

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В основе выживания лежат простые принципы. Сюда входит ваша психологическая подготовка, одежда, которую вы носите, и те вещи, которые вы имеете с собой. Для того чтобы выжить, вам необходимо овладеть этими принципами, особенно психологией выживания, поскольку они в конечном счете и определяют, останетесь ли вы в живых или погибнете.

ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ

Для того чтобы выжить, вам необходимы навыки выживания — но только они одни вас не спасут. Вам нужно отношение к ситуации, и это должно быть правильное отношение. Все знания в мире теряют свою ценность, если у вас не будет воли к жизни.

Воля к жизни есть основополагающий фактор в пиковой ситуации. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек обретает огромные возможности в экстремальной ситуации.

Подумайте об этом — независимо от того, в насколько сложной ситуации вы оказались, помните, что у вас есть необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть трудности: ваша сила духа и физические возможности. Заставьте их эффективно работать на себя, и вы добьетесь прекрасных результатов.

Как сконцентрировать свой разум на выживании

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу. Это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их не подавить вовремя, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Западные стандарты жизни сделали людей податливыми благодаря тому, что они в большинстве своем огорожены от агрессивных влияний и сил природы и окружающей среды. Большинство западных людей — возможно, и вы в том числе — живет и работает в теплых, уютных и надежных зданиях, имеет доступ к услугам высококлассной системы здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой.

В экстремальной ситуации у вас, возможно, не будет ничего из вышеперечисленных благ, по крайней мере изначально. Вы будете располагать лишь одеждой, которая на вас надета, не имея ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались не задумываясь, само по себе является большим ударом по вашему самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же вам бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей тех вещей, которые вы считали столь важными для нормальной жизни?

Во-первых, необходимо уяснить для себя, что ценности современной цивилизации непринципиальны для решения проблемы выживания. Просто отриньте их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера. И во-вторых, вам необходимо понять, что дискомфорт, который вы испытываете, — ничто по сравнению с теми бедами, которые свалятся на вас в том случае, если вы предадитесь унынию и пассивному жалению себя.

Пассивное созерцание также является следствием приобщения к благам цивилизации. Результатом жизни в бюрократическом обществе является тот факт, что индивидум не сталкивается с ситуациями, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все решения, которые мы принимаем, сводятся к повседневности и баналь-

ности. Инициатива чахнет, а в такой ситуации большинство людей склонно к пассивному, почти овечьему созерцанию. В то же время, попав в нештатную ситуацию, вы обязаны действовать независимо, что подразумевает полностью самостоятельное принятие **ВСЕХ** решений. Если это положение вызывает у вас сомнения, вспомните, что результатом пассивности, ничегонеделанья, скорее всего, будет ваша гибель. Альтернативой является взятие ситуации под свой контроль и — долгая жизнь, как следствие. Что вам больше нравится? **НЕ СТОИТ ЛОЖИТЬСЯ И ПОМИРАТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ И ДЕЙСТВУЙТЕ!**

Победа над врагами выживания

Существуют и другие враги вашего выживания, гораздо более материальные, и вы должны применить против них адекватные контрмеры.

БОЛЬ: есть язык вашего тела, которым оно говорит вам, что с ним что-то не так. Она очень мешает вам и может подорвать вашу волю к жизни. В то же время она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, что боль будет казаться гораздо сильнее, если вы ничего не будете делать, ляжете и будете думать лишь о том, как вам больно.

ХОЛОД: он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно, вам срочно необходимо найти укрытие от холода и развести костер.

ЖАЖДА: как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна вашему организму для самоочищения от пищевых шлаков.

ИЗ ОПЫТА АРМИИ США

Американские военные, исходя из большого опыта, пришли к выводу о том, что необходимо человеку для того, чтобы успешно преодолеть враждебные обстоятельства. Знаете ли это и вы?

Личные качества, необходимые для успешного преодоления пиковой ситуации:

- Способность концентрировать разум.
- Способность импровизировать.
- Способность жить наедине с собой.
- Способность адаптироваться к ситуации.
- Способность оставаться спокойным.
- Способность оставаться оптимистом, в то же время готовясь к худшему.
- Способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

ГОЛОД: это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, потере сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы — прием пищи.

УПАДОК СИЛ: может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, беспечность, апатия. Для человека, борющегося за выживание, необходим хороший отдых.

АПАТИЯ: может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией вам необходимо уяснить для себя свой основной приоритет — выжить — и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.