

О МЕТОДАХ ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ (К КУРСУ ОБЖ)

В статье описывается уникальный пример выживания П. О. Андреевой в условиях вынужденной автономии в природе. Человек в сельской местности живет в тесной связи с природой. Никто не застрахован от подобных случаев. Статистика приводит факты человеческих смертей. Оказывается, бывают случаи, когда люди умирают, когда можно было спастись, только из-за несвоевременного получения необходимой информации. Поэтому этот случай может оказаться полезным для многих людей как инструкция по выживанию.

Ключевые слова: вынужденная автономия в природе, пример выживания, борьба за выживание, переохлаждение организма, питательные вещества, психофизиологические качества.

В условиях сурового Севера любой человек может попасть в неожиданные экстремальные ситуации. Но не каждый готов к этому. Не каждый знает, как остаться в живых в таких ситуациях. Какие принять соответствующие меры? Как использовать свои знания и возможности? Как преодолеть трудности?

Поэтому я считаю нужным ознакомить людей с примером выживания 73-летней жительницы села Харбалах Верхневилуйского улуса, которая осенью 2001 г. провела 13 дней в лесу и осталась жива.

Я решила объяснить этот уникальный случай выживания в экстремальной ситуации на основе рассказов самой Парасковьи Осиповны Андреевой и на основе ознакомления материалов литературы по биологии, валеологии и психологии.

Тому, как человек выживает в разных экстремальных условиях, посвящено достаточно много литературы.

Коротко о том, что должен знать и уметь человек в экстремальной ситуации, пишут в учебниках по ОБЖ. Есть литература, где освещаются единичные случаи. А случай с Парасковьей Осиповной Андреевой по уникальности выживания может быть поучительным примером для многих людей. Человек в сельской местности живет в тесной связи с природой: большинство мужчин охотится и зимой и летом; женщины, дети ходят в лес за ягодами и грибами. Никто не застрахован от подобных случаев. Стати-

стика приводит факты человеческих смертей. Оказывается, бывают случаи, когда люди умирают, когда можно было спастись только из-за несвоевременного получения необходимой информации. Поэтому этот случай может оказаться полезным для многих людей как инструкция по выживанию.

Вышеописанный случай произошел в 2001 г. в Харбалахском наслеге Верхневилуйского улуса Республики Саха (Якутия). Весь улус в течение 13-ти суток был взбужден исчезновением 73-летней П. О. Андреевой, об этом стало известно всей республике.

Бабушка Паша 27 сентября пошла искать своих коров и заблудилась, вернулась домой только 9 октября. Это уникальный случай выживания человека. Почему? Остановимся на фактах, подтверждающих экстремальность этого случая.

Житель соседнего Тамалаканского наслега, который находится в 10 км от Харбалаха, И. М. Барчахов постоянно наблюдает за природными условиями с 1999 г.

Записи о погоде тех дней приведены в таблице.

А по записям старожила Харбалахского наслега П. Е. Семенова снег выпал в ночь с 26 на 27 сентября и до 30 сентября не растаял. Шестого октября выпал большой снег. Эти источники указывают, что во время блуждания бабушки Паши погода была очень холодной: начались заморозки, шел то дождь, то снег.

Из 13-ти суток в течение 9-ти ночей температура понижалась от -1 до -7 , днем чуть теплело.

В такие холода у бабушки Паши были резиновые сапоги на босые ноги, тонкий пиджак, одни штаны, шапочка, а мокрые рукавички она выбросила за невозможностью высушить их. У нее не было спичек, чтобы развести костер.

В течение 13-ти суток ни разу не набрела ни на охотничье зимовье, ни на стога сена, ни на старые заброшенные лачуги сенокосчиков, чтобы заночевать или поспать. Как все заблудившиеся люди, она иногда теряла способность здраво мыслить. Бабушка Паша все время думала, что находится на территории другого – Тамалаканского наслег. Таким образом, она ни разу не имела возможности, условия спокойно отдохнуть, поспать. Пищи не было. Попробовав бруснику, потом отказалась, потому что сок брусники жег ей желудок. Ела чернику (водянику), шиповник. Временами пила воду

из-под льда. Не знала, далеко ли отошла от деревни, и в каком направлении идет. Вокруг – лес.

Бабушка Паша в невыносимых условиях вынужденной автономии в природе боролась за выживание. Чтобы защититься от холода и пронизывающего ветра, она подкладывала под штаны, под пальто сухое сено, оборачивая им туловище, бедра, ноги. По ночам, чтобы не замерзнуть, она, несмотря на осеннюю темноту, ходила, спотыкаясь, но не останавливаясь. Днем, при солнце, сидя дремала, надеясь, что ее ищут и скоро найдут. Чтобы укрыться от снега и ветра, 2 раза смастерила шалаш. Второй шалаш соорудила под сосной из веток, щели заткнула мхом, полы застелила толстым слоем того же мха. Шалаш построила на развилке дорог, чтобы его могли заметить проезжающие в местности Боргу и Чымчах. Чтобы не умереть с голоду, она ела ягоды,

| Дата | Температура в 6 ч утра, °С | Температура в 12 ч дня, °С | Характеристика погодных условий |
|--------|----------------------------|----------------------------|--|
| 20.09 | +1 | -5 | Облачно. Без ветра |
| 28.09 | -5 | +6 | Ясный день. Юго-восточный ветер |
| 29.09 | +3 | +11 | Дождь |
| 30.09 | +6 | +12 | Дождь. Юго-западный ветер. Вечером ветер с запада |
| 01.10 | +1 | +2 | Облачно. Снег. Ветер с запада |
| 02.10 | -3 | +1 | Переменная облачность |
| 03.10 | -3 | +7 | Ясный день |
| 04.10 | -2 | +7 | Переменная облачность |
| 05.10. | -1 | +5 | Переменная облачность. Ветер с востока |
| 06.10 | -2 | 0 | Облачно. Северо-западный ветер |
| 07.10 | -4 | +7 | Переменная облачность |
| 08.10 | -7 | +6 | Ясный день |
| 09.10 | -6 | +7 | Ясный день. Юго-западный ветер. Вечером ветер с запада |

которыми запаслась впрок. Черника – не кислая ягода, содержит мало сахара, не имеет почти никакого вкуса, сок напоминает пресную воду. Видимо, эта ягода помогла ее организму избежать обезвоживания, недаром ее называют водяникой.

Табунщик К. И. Семенов, нашедший бабушку Пашу, рассказывает, что нашел ее в шалаше. Одежда была вся изорванная, ноги

опухли, не лезли в сапоги. Но передвигалась она самостоятельно. Подав руку, он осторожно вывел ее из шалаша. Руки у нее оледенели от холода, сама была сильно замерзшая. По дороге домой она рассказала, как заблудилась. Рассудок ее был здоровый.

Тамалаканский фельдшер М. Н. Сунтаров, который первым осмотрел, бабушку, сделал такое заключение: «Давление в норме. Со-

стояние возбужденное. Сама ходит. Пальцы на руках, ногах отморозены. Войдя в дом, сразу спросила о скоте. Не хотела в больницу, хотела пройти в коровник к скоту».

Парасковья Осиповна 73-х лет всю жизнь занималась разного рода физическим трудом. Каждое лето сама косила, сгребала, стоговала сено. До замужества дочери сама заготавливала дрова и лед. Ухаживает за скотом, численность которого переваливает за десять. Все это ее закалило и физически, и духовно.

Бабушка Паша сама рассказывала так: «Как только поняла, что заблудилась, потеряла всякую ориентировку, твердо решила: я должна выжить во что бы то ни стало ради внуков, ради дочери, ради самой себя. Неужели суждено мне умереть вот так среди родной природы?! Нет, я должна выжить, не терять рассудок, меня обязательно найдут!» Что помогло бабушке Паше выжить в таких экстремальных условиях? Это физическая закалка, умение переносить голод, холод, боль, здоровый образ жизни. Несокрушимый дух, твердая вера в себя, в людей, надежда на божью милость, любовь к жизни.

Влияние низкой температуры на организм человека

Изменение температуры окружающей среды влияет на организм человека, вызывая разные изменения в функционировании органов. Вся деятельность органов контролируется мозгом, в частности, обмен веществ и выделение энергии. При низкой температуре ускоряется обмен веществ, и в результате образуется большое количество энергии. Отдача тепла организмом в окружающую среду уменьшается за счет сужения кровеносных сосудов.

Обычно при минусовой температуре появляется дрожь. Дрожание человека на холоде является проявлением приспособительной реакции организма – скелетная мускулатура таким путем образует больше энергии для поддержания температуры тела.

Если бы, оказавшись в такой экстремальной ситуации, Парасковья Осиповна не двигалась, произошло бы переохлаждение организма; уменьшение сахара в крови привело бы к замедлению дыхания и понижению температуры в ротовой полости до 25–28 °С, неизбежен был бы летальный исход. В литературе «Экология человека» приведен интересный опыт. У студента, родившегося

и выросшего в условиях низких среднегодовых температур, при погружении руки в холодную воду наблюдали повышение частоты пульса на 10 %, повышение систолического давления – на 10 мм рт. ст., а у студента, родившегося и выросшего в условиях жаркого климата соответственно на 34 % и 25 мм рт. ст. При этом у последнего испытуемого, в отличие от предыдущего, непосредственно после погружения руки отмечали задержку дыхания и побледнения кожи, что обусловлено резким сужением поверхностно расположенных кровеносных сосудов. Из этого опыта следует, что вегетативная система бабушки Паши была более адаптирована на холодное воздействие.

Воздействие голода на организм человека

В организме взрослого человека, в среднем, содержится около 15–20 % белков, 60–65 % воды, 0,6 % углеводов, 19 % жира, 5,8 % соли. Запас этих веществ пополняется за счет пищи. В результате сложных химических реакций выделяется необходимая энергия. Через 1,5–2 часа после приема пищи питательные вещества всасываются, и наступает истинное насыщение: кровь перестает быть «голодной», теперь в ней содержится достаточное количество питательных веществ.

После первого приема пищи потребность в еде появляется спустя 3,5–4 ч. За это время пища из желудка переходит в кишечник, а нервные импульсы, поступающие из освобожденного желудка в пищевой центр, снова возбуждают его, вызывая у человека чувство голода. При голоде увеличивается тонус мышц желудка и кишечника, возникает голодная перистальтика, т. е. желудок и кишечник начинают сокращаться в течение 15–20 мин через каждые 1,5–2 ч. Ощущение голода проявляется жжением, давлением, болью в поджелудочной области, иногда тошнотой, головокружением, головной болью.

Когда организм не получает необходимые вещества, рефлекторно идет процесс использования «запасных» веществ. Когда расходуется запас, то органоид лизосома начинает растворять внутриклеточные органоиды. Возможно поэтому человеку, находившемуся долгое время в состоянии голода, не рекомендуется сразу давать пищу.

Парасковья Осиповна некоторое количество питательных веществ получала из брусники, которая произрастает в нашей местности. В состав брусники входят кислоты: яблочная, лимонная, уксусная, щавелевая, пировиноградная, бензойная; содержание сахара достигает ок. 11 % и витамина С – 4,5–6,0 мг/%. Однако бабушка Паша вскоре отказалась от этого из-за появления изжоги. Редко ей попадался шиповник. Шиповник богат витаминами группы С, В2, Р, К, провитамином А, органическими кислотами (лимонная, яблочная); ликопинами и рутинксантином, пектином, содержание сахара – 18 %.

Из этих веществ витамины обладают следующими свойствами: С – благотворно влияет на иммунную систему; К – при недостатке этого витамина уменьшается свертываемость крови; В2 – способствует обмену веществ, передаче энергии организму и, главное, помогает заживлению раны.

Употребление хоть небольшого количества ягод способствовало в многодневном выживании без пищи.

Влияние экстремальной ситуации на психологию человека

Выживание человека при экстремальных условиях зависит от его психофизиологических качеств – силы его духа, находчивости, решительности, жизнестойкости. Целью его должно быть не «я не должен умереть», а «я должен жить».

По словам француза А. Бомбара, немца Г. Линдермана, «люди умирают не от холода, а от боязни холода». Это высказывание кажется верным. В этом случае страх возникает не только от холода, но и от других природных явлений, как-то: тишины, зверей. С человеком от страха может случиться стресс, т. е. состояние напряжения в результате различных воздействий. В экстремальной ситуации организм человека, стремясь защититься от стресса, способен выдержать многое. Однако если длительное время находиться в стрессе, начинается истощение организма, тогда защитная способность его ограничи-

вается. Человеческое здоровье истощается и физически, и морально.

Физическая и психическая энергия человека имеют нерасторжимую связь. Это значит, чем больше человек ослабевает физически, тем больше истощается и психологически. Поэтому духовно сильный человек, физически ослабев, продолжает сопротивляться, бороться за жизнь.

Парасковья Осиповна помимо того, что использовала весь свой жизненный опыт, знания и умения, встречает эту неожиданную ситуацию без отчаяния, не теряя самообладания, храбро выдерживает, борется и побеждает. Она стремится домой, к людям. Чтобы обрести силу духа, она все время вспоминает внуков; чтобы избежать страха одиночества, она зовет их, хочет присниться им, посылая издалека свои помыслы, желая тем самым указать свое местопребывание. Будучи сильной, спокойной, она внушает себе мысль, что ее найдут и что она обязательно увидит внуков.

Если человек с ранних лет закалялся физически, все свои полученные знания, опыт умеет внедрять в жизнь, пользоваться ими, ни при каких случаях не теряет рассудка, то он может выжить в любых экстремальных условиях.

Это мы видим на примере бабушки Паша. Вся деревня искала ее, но не нашла. По истечении 7–8 суток, селяне уже втихомолку оплакивали ее, не надеясь увидеть живой. Когда она нашлась, радости, восторгу односельчан не было предела. Все были восхищены, горды поистине гражданским подвигом бабушки. Этот день был радостным праздником для всех нас. Действительно, герои живут рядом! По телевизору мы видим, как люди искусственно создают себе разные экстремальные ситуации и преодолевают их. А вот наша бабушка Паша, 73-летняя старушка, – настоящий последний герой, она достойна всенародного признания за гражданский подвиг во имя любви и жизни.

Материал поступил в редколлегию 30.10.2008

S. P. Zakharova

EXTREME CONDITIONS SURVIVAL METHODS. LIFE SAFETY COURSE SUPPLEMENT

The unique example of survival in conditions of compelled autonomy in the nature is described. Statistics show that people die when it was possible to be rescued if they had had the necessary information. Therefore this case can appear useful to many people as the instruction on survival.

Keywords: compelled autonomy in the nature, example of survival, struggle for survival, super cooling of an organism, nutrients, psycho physiologic qualities.