Санкт-Петербургский государственный университет культуры и искусств

Курсовая работа

Тема: «Проблема выживания человека в условиях автономного существования и в экстремальных условиях»

Студента 1-го курса 138 группы

Факультета культурологи

Мокиной Евгении.

Санкт-Петербург

2009г.

План курсовой работы

Введение

1. Выживание в условиях автономного существования

2. Выживание в условиях голода, холода, жары, жажды

Введение

Человек - частица природы, неразрывно связанная с ней, с ее законами и «капризами». Деятельность человека строго подчинена изменениям, происходящим в природной среде. Являясь уникальным творением природы, благодаря своим возможностям, человек создал себе искусственный мир в природной среде и большую часть своей жизни проводит среди привычных ему с рождения вещей.

Пользуясь достижениями цивилизации, он привыкает к ним, забывая о том, что все \то создано самим де человеком и без его труда просто отмирает, становясь «мусором» в природной среде. Условия существования человека в искусственно созданном им мире (город, село) резко отличаются от природных. Оказавшись один на один с природой, оторванный от людей, лишенный возможности просить помощи или совета, неподготовленный человек попадает в экстремальную ситуацию - возникает угроза его жизни и здоровью.

1. Выживание в условиях автономного существования

Автономное существование человека в природе – особенно трудная ситуация жизнедеятельности. В ней может оказаться как группа людей - группа туристов, экипаж самолета, экспедиции и т.д., так и отдельный человек – заблудившийся, оторвавшийся от группы. Автономное существование в природе, по каким бы причинам оно не произошло, серьезно влияет на человека. Так, удовлетворение даже самых обычных потребностей в ненаселенной местности, например, в пище и воде, порой превращается в неразрешимую проблему. Жизнь человека при этом зависит не только от образования, профессиональных навыков, материального достатка, а чаще от другого - наличия или отсутствия водоемов, съедобных растений, животных, а так же от температуры воздуха, солнечной радиации и силы ветра. Но главное - многое зависит от того, как человек воспринимает эту ситуацию и насколько он подготовлен к встрече с ней, вынослив и умел. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово “выжить” всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - “остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели”. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Положение оказавшегося наедине с природой человека сложно еще и потому, что чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно. Любая вынужденная автономия сразу же ставит перед человеком задачи, от решения которых зависит его безопасность и спасение:

преодоление страха и возможного стрессового состояния;

оказание помощи и самопомощи в случае травмы или ранения;

спасение имущества и запасов продовольствия;

установление связи или подача сигналов бедствия;

построение временного укрытия; добыча воды и пищи;

ориентирование в пространстве и времени для определения маршрута выхода к людям.

Особую опасность для человека имеет вынужденная автономия. Опасность ее заключается в том, что человек один на один с природой оказывается неожиданно, без предварительной подготовки, без снаряжения. Ситуации вынужденной автономии многообразны и могут встретиться на жизненном пути каждого человека. Наиболее характерными являются: авария транспортных средств (воздушных, морских, сухопутных); потеря ориентировки на местности; потеря коллектива в природной сфере.

Оказавшись в такой экстремальной ситуации далеко не каждый способен к немедленным, энергичным целенаправленным действиям. Большая часть пострадавших (50-70%) оказывается в состоянии своеобразного ошеломления – остаются относительно спокойными, но активных действий не принимают. 15-25% проявляют истерическую реакцию, сильно возбуждены, их действия не соответствуют реальной обстановке или находятся в состоянии «психологического шока» - заторможенность, подавленность, безразличие, неспособность к каким-либо действиям. Только единицы, сохранив самообладание, быстро оценивают сложившуюся обстановку, действуют решительно и разумно. При психологическом стрессе страх является первой опасностью, с которой приходится встречаться человеку. Этот стрессор сильно и болезненно действует на организм, все способности человека внезапно достигают либо крайнего напряжения, либо приходят в полный упадок. «Почуяв опасность», организм становится подобным взведенной пружине. Мозг начинает соображать быстро, зорче становится взгляд, острее слух, а мышцы наливаются неведомой силой. Если научиться подавлять и контролировать страх, он становится своеобразным катализатором энергии и решительности. Но стоит поддаться ему, как он превратиться в опасного врага, подчинив себе все мысли и поступки. Поддавшись страху, человек окончательно утрачивает способность контролировать свои действия, принимать правильные решения. В экстремальных ситуациях важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от «личного» страха, оценить обстановку в целом, наметить наиболее безопасную линию поведения. Отвлечение от «личного страха» достигается волевым действием – «переключением мозга». Иногда достаточно просто задать себе вопрос или команду, или просто сосчитать до десяти. Желательно выработать своеобразный рефлекс на опасность. Достигается это обучением действий в экстремальных ситуациях. Правильные действия в результате тренировок, разборов чрезвычайных ситуаций, личном опыте, участия в мелких происшествиях «записываются» в подсознание человека. Его действия доводятся до «сознательного автоматизма». Нерешительность, растерянность и т.п. в экстремальной ситуации объясняются элементарной безграмотностью, незнанием как действовать в той или иной обстановке. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, впоследствии сменяющееся отчаянием, чувством обреченности. Альпинист в горах на крик «Камень!» мгновенно прижмется к скале или станет задирать голову, стремясь увидеть, откуда исходит опасность.

2. Выживание в условиях голода, холода, жары, жажды

При автономном существовании человеку приходится сталкиваться и с другими стрессорами: физическая боль, жажда, голод, холод, жара, одиночество, переутомление, уныние и т.д. При возникновении этих состояний важно целенаправленными действиями не допустить превышения пороговых значений (пределов) этих психологических состояний. Добиваться тренирующего, а не разрушающего воздействия стресса. Иначе организм человека, исчерпав свои внутренние возможности начнет разрушаться.

Физическая боль. Физическая боль – это реакция организма, выполняющая защитную функцию. Человек, лишенный волевой чувствительности, подвергается серьезной опасности, так как не может своевременно устранить угрожающий фактор. Но с другой стороны, боль причиняет страдания, раздражает, отвлекает человека, а длительная, сильная, непрекращающаяся боль влияет на его поведение, на всю его деятельность.

Сосредоточиваясь на решении какой-либо очень важной задачи человек способен на время «забыть» о боли, справиться даже с очень сильными болевыми ощущениями, преодолеть их.

Холод. Снижая физическую активность и работоспособность, холодовый стрессор оказывает воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, цепенеют мозг, воля, без которой любая борьба обречена на поражение. Поэтому в зоне низких температур, например в Арктике, деятельность человека начинается с мер по защите от холода: строительства убежищ, разведения огня, приготовления горячей пищи и питья.

Жара. Высокая температура окружающей среды, в особенности прямая солнечная радиация, вызывает в организме человека значительные изменения, иногда за относительно короткое время. Перегрев организма нарушает функции органов и систем, ослабляет физическую и психическую деятельность. Особенно опасно воздействие высоких температур при недостатке питьевой воды, ибо в этом случае наряду с перегревом развивается обезвоживание организма.

Постройка солнцезащитного тента, ограничение физической активности, экономное использование запаса воды - меры, значительно облегчающие положение людей, терпящих бедствие в пустыне или тропиках.

Жажда. Жажда, являясь нормальным сигналом на нехватку жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой деятельности человека в случае автономного существования. Жажда завладевает всеми его помыслами и желаниями, они сосредоточиваются на единственной цели - избавиться от этого мучительного чувства.

Голод. Совокупность ощущений, связанных с потребностью организма в пище, можно рассматривать как типичную, хотя и несколько замедленную стрессовую реакцию. Известно, что человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание, а при недостатке воды в особенности, ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т. д.

Поскольку аварийный пищевой рацион обычно рассчитан лишь на несколько суток субкомпенсированного питания, источником пищевых запасов должна стать внешняя среда за счет охоты, рыбной ловли и сбора дикорастущих съедобных растений.

Переутомление. Своеобразное состояние организма, возникающее после длительного (а иногда и кратковременного) физического или психического напряжения. Переутомление таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляет волю человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Оно подготавливает человека к психологической установке: <Эта работа несрочная, ее можно отложить на завтра>. Последствия такого рода установки могут быть самые серьезные.

Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное, равномерное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно более полноценным.