**Преодоление страха и стрессового состояния при автономной ситуации.**

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. К наиболее типичным причинам ее появления относятся: потеря ориентировки, отставание от группы, авария транспортных средств.

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.

Первая реакция любого, кто попал в опасную ситуацию, - страх.

Страх - это эмоциональная реакция на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти.

Это естественная реакция, и она свойственна каждому нормальному человеку. Именно страх за свою жизнь вызывает желания действовать во имя собственного спасения. Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, тогда страх может привести к стрессу - чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. Возможно ли выйти из такого состояния? Возможно, при чем в зависимости от подготовленности человека следует выбрать различные пути и способы из предложенных ниже.

Психотерапия. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься.

Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Дыхание животом - вот так это называют. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно - значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошел он или нет. Как правильно дышать? Животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Анализ ситуации и выработка плана действий. Человек не может действовать успешно, если у него нет четкой цели и плана по ее достижению. Иногда кажется, что профессиональные спасатели, летчики, военные в сложных ситуациях действуют, не задумываясь. Но это не так: просто у них есть готовый, зачастую уже проверенный план, а то и несколько вариантов.

Поначалу человеку может показаться, что он ничего не знает и ничего не может. Но стоит только разделить ситуацию и задачи на составные части, как окажется, что многое ему под силу.

Мобилизация сознания и воли на активные действия. Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению выживания. Для этого человеку необходимо задать себе четкую установку действовать в возможной экстремальной ситуации.

Итак, подведем итоги. Если неожиданно возникла сложная ситуация в полевых условиях, то человеку необходимо:

успокоиться и обдумать сложившуюся обстановку;

оценить собственное состояние (общее самочувствие, степень усталости, жажда, голод), если это необходимо, оказать себе или товарищу неотложную помощь;

осмотреть имеющееся в распоряжении снаряжение (аптечка, компас, одежда, продукты питания), принять меры к его спасению, если это необходимо;

определить, безопасно ли местонахождение (отсутствие возможности камнепадов, лавин, оползней, затопления, поражение молнией, наличие укрытия, дров, воды);

спланировать свои дальнейшие действия и решить: готовится ли к ночлегу или наметить маршрут выхода в населенную местность;

начать действовать по плану;

попробовать подать сигналы к бедствию.

ПОМНИ: обязательными условиями благополучного преодоления всех трудностей при автономной ситуации являются проявление воли, настойчивость, грамотное действия. Паника и страх резко снижают твои шансы на спасение.