**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ УСЛОВИЯХ**

С физической подготовкой, мне кажется, все понятно. Общефизическая подготовка еще никому и никогда не вредила. А в чрезвычайных условиях так только помогала.

Человек, обладающий большей физической силой, способен легче спуститься из горящего дома, дольше провисеть на срезе карниза, сорвавшись с крыши, более продолжительное время удерживать свалившуюся на него тяжесть, быстрее освободить из завала своих близких, скорее выбраться из воды, провалившись под лед. Все это повышает его шансы на спасение в сравнении с нетренированным, оказавшимся в точно такой же ситуации потерпевшим.

**Особую значимость физическая сила играет в криминальном выживании.** Здесь мощная фигура, накачанные бицепсы и уверенная походка штангиста профессионала, вышедшего на помост, сами по себе способны остановить приготовившегося к нападению преступника.

Потому как преступника в первую очередь интересуют слабые жертвы, которые не способны оказать никакого сопротивления. Других он предпочитает обходить стороной, чтобы не платить за "приобретаемый товар" втридорога. С профессионального боксера снимать куртку - это вам не с пожилой женщины сережки сдергивать. Здесь можно очень сильно переплатить.

Соответственно хорошо физически развитый жилец может дольше защищать свою входную дверь от силового проникновения преступников, может с большей вероятностью на успех просить непрошеных визитеров покинуть не принадлежащее им помещение, может учить вежливости оккупировавших подъезд и распивающих и распевающих ночь напролет хулиганов. И шансов у него на то, чтобы его поняли и его просьбу выполнили, будет больше, чем даже у профессора славистики.

**Что касается психологической подготовки,** она в первую очередь зависит от степени усвоения материала, предложенного к самостоятельному изучению в предыдущих статьях. От того, знает ли человек, что его ожидает при возникновении той или иной случившейся аварии, придумал ли, как в этом случае действовать, выработал ли определенные навыки самоспасения.

Если он знает, что ждать, что делать и как делать, то за его психологическую подготовку можно быть спокойным. Ему просто некогда будет впадать в истерику или ступор. Он будет действовать согласно заранее выработанному плану. А плакать, смеяться или ругаться после, когда все закончится.

Общеизвестно, что в экстремальных условиях, как и в жизни, чаще выживают оптимисты. Которые, несмотря ни на что или даже вопреки всему, верят в свое спасение. И спасаются!

Странно, почему дешевые бодрячки имеют больше шансов на спасение, чем умудренные опытом пессимисты? Потому и имеют!

Потому что дольше способны противостоять жесткому психологическому стрессу. Пусть даже посредством дешевого бодрячества. Ведь как рассуждает оптимист? - Ну, стоит ли умирать, когда тебя должны спасти с минуты на минуту?..

И значит, есть прямой резон еще пару часов подержаться за леер спасательного плота или еще пару минут за перила собственного отрезанного огнем балкона, хотя сил держаться уже практически нет… Логика понятна?

Как ни странно это прозвучит, но вера в спасение приближает спасение! Пусть даже эта вера не аргументирована. Вырабатывайте в себе оптимизм! Заранее вырабатывайте! Когда угодите в заваруху, радоваться жизни будет поздно!

Более фундаментальная психологическая подготовка к действию в экстремальных условиях сводится к… усвоению норм общечеловеческой морали. К тому, что вначале спасаются дети и женщины, что неприлично расталкивать бегущих рядом людей, устремляясь к единственному во время пожара выходу, что нельзя поддаваться панике, даже когда очень страшно, потому что это хотя бы даже некрасиво. Одним словом - к тому, что лучше умереть, чем уронить свое человеческое достоинство. Что честь - выше смерти!

**Человек не должен бояться смерти. Человек должен бояться бесчестной смерти!**

Это та идеальная психологическая подготовка, которая позволяет людям сохранить свой разум в любой, самой экстремальной, ситуации. А сохранив разум, искать пути к спасению, не уподобляться стаду баранов, бестолково блеющих и мечущихся из стороны в сторону, топча и бодая ближних.

К сожалению, сегодня нам такая психологическая подготовка стала свойственна гораздо меньше, чем лет сто тому назад. К сожалению, жизнь любой, даже самой унизительной и бесчестной, ценой стала нам важнее незапятнанной чести. И именно поэтому мы стали жить меньше и хуже. А как же иначе?

Чем больше боишься - тем менее способен себя защищать. Потому что боишься.
Я думаю, ни один современный бандит никогда бы не позарился на кошелек офицера кавалергарда, потому что ничего бы от него не получил, не забрав до того в жестокой борьбе его жизнь. И не потому, что офицеру жалко было бы лишиться кошелька, а потому, что стыдно было бы отдавать то, что другому не принадлежит.

Потому что честь выше жизни! И готовностью поставить на кон свою жизнь тот офицер защитил бы не только себя, но и всех прочих офицеров. И общество в целом.

*"Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях"
Андрей Ильичев*

<http://kombat.com.ua/stat83.html>