

## **Личная безопасность в современной жизни**

XXI век принес людям не только достижения в области технического прогресса, облегчившие жизнь, но и массу проблем, затрудняющих ее, а иногда делающих просто невыносимой. Болезни, изменение климата, нарушение экологического равновесия, войны и т.д. Все это таким или иным образом отражается на нас.

Многие считают, что эти беды обойдут их стороной, никакие глобальные проблемы не коснутся. Но дело в том, что большие катаклизмы порождают малые, которые, возможно заденут вас или ваших близких.

Сегодня бедой нашей страны стал разгул вседозволенности и бесконтрольности, породивший рост преступности. Причем преступления становятся жестокими и изощренными. Самыми распространенными уголовными преступлениями в наше время считаются убийства, наркоторговля, угон автомобилей, рэкет, грабежи и кражи. От них не застрахованы ни простые граждане, ни известные люди.

Как же защититься от всех напастей и крушений, которые могут коснуться нас в повседневной жизни? Вот здесь появляется понятие безопасности, обеспечение которой и позволяет в какой-то мере застраховаться от всевозможных проблем и включает в себя комплекс мер, направленных на сохранение вашей жизни и членов вашей семьи, личного имущества.

Соблюдение элементарных правил личной безопасности помогает человеку, как доказывает жизнь, избежать различных физических и моральных травм.

Данный материал представляет Вашему вниманию аспекты проблемы обеспечения безопасности человека в современном обществе. Однако предугадать все ситуации, которые может при готовить жизнь, вряд ли под силу кому-либо. Поэтому советы, которые представлены далее, не являются панацеей от всех бед. Возможно вы столкнетесь с явлением не затронутыми в нашем разделе. В этом случае, мы надеемся, вы сможете найти правильное решение, используя наши советы как базу. Искушенному читателю что-то может показаться смешным и обыденным, но тем не мнение не стоит перелистывать страницу или бросать чтение на середине журнала, ведь добрый совет сможет однажды спасти вам жизнь.

*Древние римляне говорили: «Спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи».*

Энергичный, но добродушный шлепок акушерки по «пятой точке» вводит младенца в мир жизнедеятельности, дает ему возможность набрать в легкие воздуха, как бы командует: «Живи.», «Выживай!». С момента появления на Божий свет человека подстерегают опасности. Возможно, они

и одержали бы победу над человеческим родом, но у разумного человека есть основной метод защиты от козней «беса» опасности – БЕЗОПАСНОСТЬ.

Эта богиня Доброты на протяжении тысячелетий, верно, служит человеку, отражая опасности щитом, на котором алмазом опыта жизнедеятельности выгравирован девиз: «Предупрежден, значит вооружен». С древних времен обеспечение персональной безопасности и сохранение здоровья - один из важнейших практических интересов человечества.

Недаром кардинал и генералиссимус Франции Ришелье оставил будущим поколениям мудрое наставление: «... Безопасность – это категория неизмеримо более высокая, чем величие».

В условиях современного общества вопросы безопасности жизнедеятельности резко обострились и приняли характерные черты проблемы выживания человека, то есть «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели».

Поэтому, как ради себя, так и ради других, следует знать основы безопасности жизнедеятельности. Это то же самое, что использование ремня безопасности во время управления автомобилем. Это выражение уважения к человеку. Это жизнеутверждающая позиция.

«Зри в корень», – говорил гениальный Козьма Прутков. Давайте вместе «позрим», что такое безопасность, безопасный.

Этимология слова: БЕЗ + ОПАСНЫЙ = БЕЗОПАСНЫЙ.

Опасный – «содержащий в себе возможность бедствия, несчастья», «способный причинить кому-либо зло, вред» и т.п. В памятниках древнерусской письменности XI века встречается в форме «опасный» – «охранительный, тщательный». Впоследствии слабый «ъ» исчез, звук «с» отвердел. Значение, вероятно, развивалось следующим образом: «заботливый» - «предостерегающий», далее «внушающий опасение, осторожность», «грозный опасностью» - «способный причинить несчастье». Приставка без (безо, безъ) выражает значение «не имеющий чего-либо». На базе предложного сочетания «без опас» (опасъ — охрана, защита) образовано прилагательное «безопасный» - «не грозный опасностью», «защищенный». В словаре русского языка С. Л. Ожегова говорится: «Безопасность – положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь».

Безопасность жизнедеятельности - это состояние окружающей среды, при котором с определенной вероятностью исключено причинение вреда существованию человека.

Уже у древних римлян понятие безопасность (лат. *seciuitas*) олицетворяло общественную и личную безопасность, гарантированную властями. Ее культовое значение отразилось даже в монетных знаках.

## **Безопасность и жизнедеятельность взаимосвязаны.**

Жизнедеятельность – сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность. Необходимым и обязательным условием протекания биологического процесса является деятельность. В широком смысле это слово означает разносторонний процесс создания человеком условий для своего существования и развития. Основными видами деятельности человека являются труд, учение, игра. Другие виды деятельности – общественно-политическая, педагогическая, военная и т.д. возникли благодаря труду, который всегда носил общественный характер.

В процессе разнообразной активной деятельности человек вступает во взаимодействие с окружающей средой. Под этим понятием понимают все то, что нас окружает, что прямо или косвенно воздействует на нашу повседневную жизнь и деятельность.

Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических и биологических. Безусловно, что на человека, как социальное существо, непосредственное влияние оказывают и психогенные факторы.

В ходе длительной эволюции человек приспособился к природной окружающей среде» и любые ее изменения неблагоприятно влияют на его здоровье. Организму человека свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия лишь до тех пор, пока они не превышают пределов адаптационных возможностей человека. В противном случае происходит повреждение организма, которое при достижении определенной степени изменений квалифицируется как несчастный случай (травма) или заболевание.

Повреждение организма может, произойти в результате как непосредственных контактных внешних воздействий (механических, электрических, химических и т.п.), так и дистанционных (теплового, светового и пр.). Повреждения могут возникать сразу после воздействия или спустя определенное время после него (например, после радиационного облучения).

Опасные и вредные факторы обычно имеют внешне определенные пространственные области их проявления, так называемые опасные зоны.

Нахождение человека в опасной зоне является одним из условий возникновения повреждения организма. При этом опасный фактор (опасность) должен обладать достаточной энергией, чтобы вызвать повреждение организма.

Но в большинстве случаев люди сами не придают должного значения скрытой опасности и поступают себе во вред. Характерный пример пренебрежительного отношения к опасности - нарушение правил уличного

движения. Вряд ли найдется пешеход, не знающий, для чего установлены светофоры. И, тем не менее, многие идут на красный свет. Итог этому - примерно половина дорожных происшествий происходит по вине пешеходов.

Жизнь – дело рискованное. «Для того чтобы жить, надо больше мужества, чем для того, чтобы умереть», – утверждал итальянский драматург Витторио Альфьери. Это действительно так. С опасностями человек столкнулся с момента своего появления на Земле. Вначале это были природные опасности: пониженная или повышенная температура воздуха, атмосферные осадки, солнечная радиация, молнии, встречи с дикими животными, ядовитыми насекомыми и растениями, стихийные явления природы (землетрясения, наводнения, ураганы, лесные пожары и т.д.).

С развитием человеческого общества к природным опасностям непрерывной чередой прибавлялись техногенные опасности, то есть рожденные техникой. Научно-технический прогресс, наряду с благами, принес и неисчислимы бедствия, как человеку, так и окружающей среде.

Техногенные опасности могут проявляться в виде аварий технических систем, пожаров, взрывов и других трудно предсказуемых событий. Попадая в зону действия подобных экстремальных ситуаций, люди рискуют получить травмы различной степени тяжести.

Следует заметить, что человек и сам является часто источником опасности. Своими действиями или бездействием он может создать для себя и окружающих реальную угрозу жизни и здоровью. Опасности, создаваемые человеком, очень разнообразны. Войны, социально-политические конфликты, преступления, проституция, наркомания, СПИД, голод, нищета, бескультурье – эти и другие пороки человеческого общества – социальные опасности.

Таким образом, опасности окружающего мира условно разделены на три четко выделенные группы: природные, техногенные и социальные.

Ученые пришли к выводу, что какой бы деятельностью ни занимался человек, где бы он ни находился, всегда рядом с ним существуют скрытые силы, представляющие для него угрозу. Это – потенциальные, то есть возможные опасности (потенциальный в переводе с латинского означает «скрытая сила»).

Постоянное наличие вокруг нас потенциальных опасностей вовсе не значит, что несчастье обязательно произойдет. Для этого необходимы определенные условия. Эти условия называют причинами.

Причиной несчастного случая очень часто служит наша собственная беспечность или неосторожность окружающих. Для сохранения своего здоровья и жизни необходимо хорошо знать и своевременно устранять

причины, при которых происходит превращение потенциальных опасностей в действительные.

Уберечься от несчастья удастся не всегда, поскольку некоторые опасности не зависят от наших действий, проявляются внезапно, не оставляя времени на размышление, на спасение. Например, взрыв, землетрясение, ураган.

В книге «Дианетика» (Современная наука душевного здоровья) Рон Хаббард пишет: «Существует пять разновидностей реакций человека на источник опасности. Пять направлений он может выбрать для решения любой проблемы. Действия его также можно оценить пятью разными способами. Сравнение с черной пантерой является здесь удачным.

Давайте предположим, что черная пантера в плохом настроении сидит в доме человека по имени Гарик. Гарику надо идти спать на второй этаж. Но на ступеньках – черная пантера. Проблема заключается в том, как подняться по лестнице. Существует всего пять действий, которые Гарик может предпринять:

1. может атаковать пантеру;
2. может убежать из дома и от пантеры;
3. может использовать другую лестницу и избежать встречи с черной пантерой;
4. может игнорировать животное (представить, что ее нет и попытаться пройти мимо нее) и
5. может сдаться пантере.

Вот пять механизмов:

- атаковать;
- отступить;
- избежать;
- проигнорировать;
- сдаться.

Любые действия подпадают под эти категории. И все они отмечаются в жизни. Все реакции можно разрешить «одним из указанных пяти способов». До тех пор, пока человек атакует действительно существующую угрозу, он находится в неплохой форме, он «нормальный»!

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗОНЫ РИСКА И СТРАХА**

С первых минут появления на свет и до дней последних человек постоянно пребывает в «зоне риска». Какие только напасти ни подкарауливают его на жизненном пути. Такой авторитет в области безопасности, как, например, английская фирма «Artur D. Litre», занимающаяся уже более 100 лет вопросами безопасности, пришла к выводу,

что опасность может быть оценена количественно, например, величиной риска. Под риском как количественной мерой опасности обычно подразумевают возможность (либо вероятность) возникновения нежелательного события за определённый отрезок времени.

В таблице приведена вероятность риска стать жертвой некоторых видов опасностей в течение года.

*Вид опасности Вероятность случаев в году*

Общий риск 1 из 700

Автомобильные катастрофы 1 из 4,000

Преступления 1 из 4,000

Отравление 1 из 5,000

Умышленное убийство 1 из 7,000

Утопление 1 из 10,000

Падение 1 из 25,000

Пожар и ожог 1 из 28,000

Авиакатастрофа 1 из 50,000

Электрический ток 1 из 65,000

Железная дорога 1 из 150,000

Промышленная авария, катастрофа 1 из 170,000

Стихийное бедствие 1 из 1,600,000

Авария на ядерном реакторе 1 из 300,000,000

Чтобы противостоять эпидемии насилия, опасности и страха, необходимо знать два ограничивающих момента:

- до какого предела дойти, где грань между страхом губительным и страхом, данным человеку во спасение;
- необходимо твердое знание заповедей безопасного поведения, ибо оно переходит в новое качество – имидж силы, уверенности, безопасности.

Пословица гласит: «Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал». Присутствие духа значительно увеличивает шансы на спасение человека в любой ситуации.

## **ПРИСУТСТВИЕ ДУХА**

Природное это качество или его можно воспитать? Вот несколько примеров.

Настоящим кошмаром во время боевых действий на Тихом океане для американских летчиков и моряков стали акулы. Пережить воздушный бой или торпедную атаку было, по словам ветеранов, гораздо легче, чем качаться в шлюпке или на плотике под палящим тропическим солнцем и гадать, кто появится раньше – спасательное судно или черный плавник. Педантичные янки собрали громадный объем данных по случаям нападения акул на одиночных людей и группы моряков, уцелевших после потопления их судов, потратили значительные средства на поиск всевозможных средств борьбы с морскими разбойницами. Испытывались химические вещества предположительно годные для отпугивания акул, различные виды оружия, но самое главное – вырабатывались рекомендации по поведению людей, подвергающихся опасности. После того как выяснилась практически полная неэффективность всех химикалий, а также способность, например, большой белой акулы без видимого неудовольствия переносить попадания в голову пуль полной обоймы армейского кольта калибра 11.43, основное внимание сосредоточили на выяснении ключевого вопроса: что же привлекает акулу к потенциальной жертве?

Ученые пришли к парадоксальному выводу: основной приманкой для вечно голодной хищницы является не запах крови и тем более не внешний вид непривычных для океанской пустыни предметов – спасательных плотиков или болтающихся в надувных жилетах двуногих. Оставалось предположить, что существует некая «эманация страха», выделяемая людьми. Физический носитель этой эманации – гипотетическое вещество, которое вырабатывает организм запаниковавшего человека, так и не был установлен, но справедливость заключения американцев позже подтверждалась и аквалангистами команды Кусто, достаточно бесцеремонно обращавшимися с «белыми убийцами», и работами специалистов, изучавших многовековой опыт традиционных культур ныряльщиков за жемчугом.

Бытующие сейчас представления об энерго-информационном обмене позволяют связать этот пример со случаем, вошедшим в число легенд о мастерах японских будо. Холодной осенней ночью хромоногий воин пытался одолеть один из поросших густым лесом перевалов горной области Кай – домена князя Такэда. Это был будущий главный советник князя и его лучший полководец Ямамото Канноцукэ. В чашобе самурая ожидала встреча со стаей голодных волков. Первым побуждением мастера клинка было намерение перерубить подбирившихся поближе серых хищников. Однако воспитанное с детских лет глубокое уважение к мечу – святыне для средневекового члена японской воинской касты – заставило Канноцукэ выпустить рукоять. Оскорбить клинок кровью животного самурай не захотел, однако выбираться из смертельно опасного положения было необходимо.

На помощь воину пришло искусство управления внутренней энергией Киай, секретная техника, культивируемая в японских школах традиционного будо. Зажав большие пальцы рук в ладони методом «крепкого сжатия»,

Канноцукэ расправил плечи, распрямился и захромал навстречу волкам. Завороженные образом проявленной мощи, изливаемым вовне потоком энергии, звери присели на хвосты и не осмелились атаковать необычного человека.

Как и любое искусство, имеющее целью раскрыть внутренний потенциал человека, Киай-до опирается на несколько простых аксиом. Человек обладает неким количеством вселенской энергии ки (японское прочтение китайского термина «ци»), стоит как полноправный участник в цепи энергообмена Небо-Человек-Земля. Каждое физическое действие человека, каждое душевное движение или мысль пронизаны ки. Концентрируя и распределяя ки, осознанно используя его в любом виде деятельности, человек способен существенно улучшить достигаемые результаты. Естественно, что самым важным для самураев было боевое применение ки – и как средства поражения, и как средства реанимации раненых и контуженных. Стоит спутать или прервать поток своего ки при выполнении удара или блока, инициатива перейдет к противнику. Стоит вложить в пущенную стрелу силу всей полноты своего бытия – она пронизет и двойной доспех, и каменную скалу.

Любого самурая готовили к управлению своим и чужим ки. Строго говоря, название искусства Киай-до значит «Путь единения ки», возможно – своего ки и энергии противника. Разумеется, такое объединение в японском смысле слова и означает контроль, управление, владение.

Считалось, что мастера Киай-до способны пересылать свое ки без помощи физического тела, и рассказы о подвигах прославленных воинов это подтверждают: убить врага насыщенным ки, особо модулированным криком, или вернуть к жизни впавшего в кому соратника было для них достаточно обычным делом. Развитое ки было залогом неуязвимости в бою, выносливости в походе, стойкости организма во время эпидемий.

Похожие школы существовали и существуют не только в Японии. И единственным, пожалуй, отличием Киай-до и схожего по идеологии, но гораздо более популярного современного воинского искусства Айки-до от других эзотерических систем Востока и Запада состоит в том, что японцы говорят не о накоплении внутренней энергии, а о постоянном изливании своего ки вовне.

Современному человеку стоит обратить внимание на следующие аксиомы Киай-до: страх спутывает ваше ки, а проникновение внешнего потока подчиняет вас чужой воле. Используя этот традиционный восточный понятийный аппарат, легко объяснить, что же происходит с человеком, попавшим в экстремальную ситуацию.

Онемение, пересохшее горло, «ватные» руки и ноги, вросшие в землю, пустота в голове, состояние паники, охватившее всё существо находящегося в опасности человека, – типичные симптомы «спутанного» ки. Таким



образом, состояние духа напрямую влияет на способность адекватно реагировать на угрозу – отбиваться, бежать или хотя бы по делу ответить подошедшему к вам в темном переулке гражданину.

Второй аспект проблемы – влияние присутствия духа на излучение вовне своего или втягивание в себя внешнего потока. Утратив самообладание, человек неизбежно подчиняется чужой воле, открывается внешнему ки. В образовавшуюся потенциальную яму, пустоту рано или поздно внедряется чужая сила.

Именно эту пустоту безошибочно чувствуют хищники - волки и акулы, а также хищники мира людей – преступники. Состояние пустоты, дефицит жизненной силы и воли, по которому бандиты выделяют жертву среди уличной толпы, на языке современных специалистов по выживанию в условиях каменных джунглей называется виктимностью.

Виктимология – это учение о поведении жертвы, которое объясняет, чем руководствуется уличный грабитель или насильник во время выбора жертвы.

Новый термин «виктимология» представляет собой сложное словообразование от латинского «виктима», что означает «жертва» и греческого «логос» – знание, наука.

Выдающийся американский специалист в данной области профессор Бетти Грейсон путем серии исследований показала, что преступнику требуется в среднем семь секунд для визуальной оценки потенциального объекта для нападения – его физической подготовки, темперамента и тому подобного. Точно, хотя и бессознательно, преступник отмечает все: неуверенность взгляда, вялую осанку, несмелость движений, психическую подавленность, физические недостатки, утомление – словом все, что сыграет ему на руку.

Чтобы выделить и классифицировать основные личностные особенности потенциальной жертвы, Грейсон засняла на видеопленку пешеходов, принадлежащих к разным возрастным и социальным группам. Запись была продемонстрирована заключенным, отбывающим срок в различных тюрьмах США. Предположения исследователя подтвердились: подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей.

В результате математического анализа выяснилось, что потенциальную жертву преступники часто выделяют по некоторым отличительным особенностям, движений. Это может быть их общая несогласованность, неуклюжесть походки – слишком размашистая или семенящая, которая привлекает внимание на фоне единого людского потока.

А доктор Джоуэл Кирх, спортивный психолог и основатель Американского спортивного института, вместе со своим сотрудником Джорджем Леонардо подвели итог этой работы, определив две обобщенные категории людей: так называемую «группу риска» и тех, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первых условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и несобранны психически. Вторые уверены в себе, как говорится, «ладно скроены, крепко сшиты», они смотрят и ступают уверенно.

Человеку, который чувствует себя относящимся к группе риска, для начала следует изучить себя: походку, жесты, мимику и заняться их коррекцией. Практически каждый человек в той или иной степени наделен артистическими способностями. Внушить себе уверенный стиль поведения и следовать ему среди уличной толпы может любой.

Уверенно поднятая голова» прямой спокойный взгляд позволят создать вам некий защитный психологический щит. Этим вы исполните наставление мудрого Соломона: «Не соревнуй человеку, поступающему насильственно, и не избирай ни одного из его путей».

Быть и казаться - совсем не одно и то же. Можно выглядеть донельзя «крутым», завести соответствующий «прикид», выражение лица, цветные наколки и машину «для мужчин, не привыкших чувствовать себя вторыми», но любая собака, тем более профессиональные «душеведы» – преступники - моментально поймут, что, кроме «понта», у этого человека ничего нет. Бандитов не зря называют волками – межличностные отношения в их среде очень похожи на динамичный, постоянно возобновляемый баланс сил в стае серых хищников. Ситуация, в которой одно слово или поступок могут кардинально изменить ранг человека в сложной, но понятной для всех членов сообщества иерархии, заставляет с особым вниманием относиться не только к собственным действиям, но и к малейшим оттенкам душевных движений других. В результате даже не самые выдающиеся люди этой субкультуры моментально различают фальшь, двоемыслие.

Внутренняя сила и органично связанное с ней ощущение неуязвимости, безопасности есть то, что имитировать невозможно. Поэтому человеку, не желающему попасть из трудного положения в труднейшее, следует прежде всего четко представить - до какого предела он сможет пойти, отстаивая принятый образ.

Понять, чем вы на самом деле располагаете, – значит сделать первый шаг к новой силе и новым возможностям. Аура безопасности станет реальной защитой.