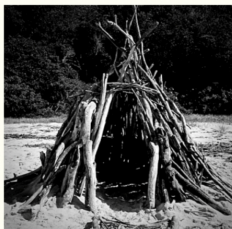


ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПРЕДВИДЕТЬ
ПРОИЗОЙДЕТ КАТАСТРОФА ИЛИ НЕТ



16+



ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ - ЭТО ТО, НАСКОЛЬКО
ВЫ ПОДГОТОВЛЕННЫ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ГОТОВНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

ВО ВРЕМЯ ВНЕСЕТЕВЫХ И НАИХУДШИХ
СЦЕНАРИЕВ

Мия Гекди

Мия Гекди
Энциклопедия готовности
и выживания во
время внесетевых и
наихудших сценариев

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67297911
SelfPub; 2022

Аннотация

Энциклопедия готовности и выживания – это руководство по выживанию в городах и других населенных пунктах во время жестоких, автономных и наихудших сценариев.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Первые шаги и психология выживания	6
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Мия Гекди

Энциклопедия готовности и выживания во время внесетевых и наихудших сценариев

Предисловие

Добро пожаловать в тренировочный лагерь выживания.

В этой книге я поделюсь с вами самыми важными уроками для каждой области. А именно тем, что существенно повлияет на ваше выживание и будет иметь наибольшее значение.

В первой главе вы познакомитесь с основным мышлением специалиста по выживанию. Узнаете, как оценить свою ситуацию и лучше справляться с чрезвычайными бедствиями, чтобы они не казались такими ошеломляющими.

Знакомство с собой, своими слабостями и сильными сторонами, а также выработка смелости продолжать идти и бороться за свою жизнь – это одна из первых и самых важных вещей, которые нужно практиковать. Вы сосредотачиваетесь на вариантах и видите гораздо больше, чем окружающие вас

люди, потому что знаете о выживании и у вас есть планы на различные сценарии. И даже если вдруг окажетесь в новой чрезвычайной ситуации, то сможете правильно оценить ситуацию и понять, что делать дальше. Будете знать – как функционировать в условиях сильного стресса и быстро вернуть себя в состояние, позволяющее принимать наилучшие возможные решения для себя.

Давайте начнем.

Глава 1. Первые шаги и психология выживания

Мысль о природной или техногенной катастрофе может показаться чем-то, что никогда не произойдет, чем-то, что происходит только в кино. Однако взгляд на последние пару десятилетий доказывает, что эта идея ошибочна. Были ураганы и другие стихийные бедствия, беспорядки и террористические атаки. Последствия катастрофы могут быть такими же или гораздо хуже, чем сама катастрофа: людям не нужно много поводов, чтобы грабить, воровать и даже убивать.

Вы не можете предвидеть, что и когда произойдет. Не можете предвидеть, как люди вокруг вас отреагируют, если случится что-то плохое. Не можете знать, что сделает ваше правительство после катастрофы, если оно будет в состоянии сделать что-либо вообще.

Единственное, что можно контролировать так это то, насколько вы подготовлены. Найдите время подумать заранее и позаботьтесь о своём плане, тем самым вы значительно увеличите свои шансы пережить кризис.

Если научитесь выживать, то сможете позаботиться о себе, не полагаясь на других или систему, которая позаботится о вас. Это хорошо не только для себя, но и для окружающих, потому что, если что-то случится, вы не станете одним из

тех, кто требует помощи от других.

Когда вы узнаете о выживании, вы узнаете и о жизни. Это отличный способ чаще общаться с природой, проводить больше времени на свежем воздухе и научиться мыслить нестандартно.

Когда вы выходите и практикуете выживание, то узнаете свои умственные и физические пределы. Такой подход помогает формировать характер и отлично подходит для людей всех возрастов.

Человек, назовем его «выживальщик» может связать веревку, найти дорогу в труднодоступной местности, оказать другим людям первую помощь после несчастного случая. Навыки, которые вы изучаете, практичны, и когда используете их, чтобы помочь людям, они впечатлены и благодарны. Люди любят быть рядом с теми, кто обладает практически-ми навыками, которые могут пригодиться или обеспечить им большую безопасность.

Не нужно быть экспертом по выживанию, чтобы составить некоторые основные планы и запастись необходимыми припасами. Вы не можете контролировать то, что происходит, но можете взять под контроль свою реакцию и готовность ко всем происходящим событиям. И именно поэтому изучение выживания имеет большое значение.

Что такое выживание?

В то время как мы фокусируемся на выживании в катастрофах в этой книге, имейте в виду, что она может быть использована во всех областях жизни. Вам не нужен ураган, землетрясение или война, чтобы столкнуться с такими проблемами, как отсутствие достаточного количества пищи для себя или своей семьи или необходимость провести ночь на улице в плохих условиях практически без защиты.

Научиться выживать – это значит быть менее зависимым от других, от системы, от правительства, от комфорта современного общества, к которому мы привыкли. В конце концов, вы обретаёте новое чувство свободы, потому что знаете, что приспособлены пережить трудные времена.

Кто такой выживальщик?

Настоящий выживальщик – это не тот человек, который принимает большие проблемы, смеется над ними и решает их так, как будто это маленькие проблемы. Настоящий выживальщик – это человек, который принимает плохие ситуации, как плохие, при этом продолжает жить и смотреть им в лицо. Это человек, который уже изучил способы решения всевозможных проблем и думает достаточно гибко, чтобы

найти выход.

Живя в сегодняшнем мире, мы ясно понимаем, что вокруг есть плохие вещи и нам необходимо знать, что можно сделать, если наихудший сценарий все-таки произойдет.

Мы растем, учась доверять людям и чувствуем себя в безопасности. Вещи вокруг, кажется, находятся под каким-то контролем, но реальность такова, что жизнь и природа очень случайны. И справедливая она или несправедливая, она просто такая, какая есть.

Большинство из нас столкнется с моментами или даже более длительными периодами времени, когда жизнь догонит нас, и все пойдет не так, как думали. Глядя на то, в каком направлении движется наше современное общество, мы можем очень скоро оказаться в новой и гораздо более враждебной среде.

Важно то, что вы все еще способны действовать и принимать правильные решения в критические моменты, а не зависеть от помощи других.

Как я поняла, что мир вокруг меня изменился?

Когда я впервые увидела, как людей убивают на улице, в собственных домах, школах в наше время, то почувствовала перемену в себе. Ощущение, когда тебя выбрасывает из привычного уклада вещей в какую-то новую реальность. И я какое-то время ждала, что кто-то положит этому конец, что ситуация вернется в нормальное русло. К счастью для себя, я не стала ждать слишком долго. Просто должна была

принять новую реальность, адаптироваться и в конце концов жить дальше, потому что когда-то вокруг нас все было хорошо, не значит, что так будет всегда. Перемены происходят быстро и оставляют нас пребывать в шоке. Если мы не оправимся от этого шока скоро, то перемены могут оставить без жизни нас или нашего любимого человека.

Большинство из тех, кто читает эту книгу не имеют никаких навыков и подготовки к выживанию. Представьте, что все вокруг становится хаотичным, скорее всего ваши планы поменяются. Остаются только ты и то, что ты знаешь и можешь сделать.

Я призываю вас не совершать ошибку и думать, что вы можете купить безопасность. Сегодня требуется время и практика, чтобы узнать то, что наши предки изучали и практиковали всю свою жизнь. Выживание и готовность идут рука об руку, но вы всегда будете иметь свои навыки и знания, и принимать правильные решения в нужные моменты, потому что это имеет большее значение, чем что-либо еще.

Готовность – ваша резервная копия, которую хорошо иметь при себе.

Почему навыки выживания действительно важны

Мой дедушка давным-давно сказал мне, что когда вы теряете все материальное, только тогда осознаете, насколько вы богаты (искусны) на самом деле.

Правда в том, что современная и “нормальная” жизнь в основном мешает развить полезные истинные навыки выжи-

вания. Общество работает над тем, чтобы облегчить жизнь. Кто-то другой охотится или выращивает еду, готовит ее и доставляет вам. Ваша единственная цель – открыть рот. Когда человек оказывается без этого круга помощи вокруг себя, он осознает, что на самом деле он калека, по сравнению с тем, что знают естественные люди и уже не может жить сам по себе.

Возможно у вас есть какой-то план, но ожидайте, что он развалится. Все меняется, особенно в сценариях выживания, потому что ряд других факторов влияют на то, что происходит. Вам нужно составить план и иметь цель, к которой будете стремиться, чтобы оставаться мотивированным. Тем не менее, вы должны быть морально готовы отказаться от своего плана и сделать новый в любое время.

Вы должны быть очень изобретательны со своей энергией. Тратить энергию на план, который больше не имеет смысла, потому что внешние факторы изменились, может иметь значение для выживания или не выживания.

Когда все идет не так, как хотите, легко разочароваться и потерять надежду. Лучшее, что можно сделать против, это принять и ничего не ожидать. Люди страдают, потому что сравнивают свое нынешнее состояние с желаемым и не любят разницы.

Лучше подумайте о своих близких. Подумайте о том, чтобы увидеть их снова или о чем-то еще, что мотивирует вас, но держите любые прогнозы о будущем расплывчатыми, что-

бы избежать разочарования. Будьте полны надежд и уверенности, старайтесь смотреть на ситуацию с точки зрения реалистичного оптимиста. Надежда, это то, что поддерживает вашу волю к выживанию. Как только ваша воля к выживанию исчезнет, тело вскоре последует за вами.

Мыслям и эмоциям, которые не помогают вам, нет места в ситуации выживания. Будьте благоразумны в том, как вы используете свой мозг и умственные ресурсы, как и любые другие ресурсы, которые у вас есть.

Воля к выживанию – самый важный навык, которым должен овладеть каждый выживший!

Как заботиться о своем состоянии в стрессовые периоды. Пагубные последствия страха хорошо известны, но, пожалуйста, имейте в виду, что иметь страх не так уж и плохо. Если бы люди, не испытывающие страха, могли выжить, мы все были бы бесстрашны от природы. На самом деле цель страха – способствовать к выживанию.

Важно сначала понять, почему люди часто не способны реагировать резко и рационально, когда они сталкиваются с кризисом.

В начале XX века Гарвардский физиолог Уолтер Кэннон впервые описал реакцию “сражайся или беги”. В этой реакции, когда вы воспринимаете что-то как угрозу, ваше тело мобилизует вас на борьбу или бегство. Эта реакция почти выходит из-под нашего контроля и происходит в очень старой части нашего мозга, иногда называемой “рептильным

мозгом”.

Ваша нервная система выделяет химические вещества, называемые катехоламинами, которые останавливают приток крови к пищеварительной системе и в то же время увеличивают приток крови к сердцу и скелетным мышцам. Приток крови к вашим мельчайшим кровеносным сосудам, капиллярам, также уменьшается. Так что, если вы ранены, то будете меньше кровоточить. Много происходит в вашем теле, чтобы вы были готовы сражаться или бежать.

Большинство областей мозга аналогично подвержены воздействию этих химических веществ и помогают лучше сосредоточиться на том, что вы воспринимаете как угрозу. Часть вашего мозга, миндалевидное тело, также работает лучше, чем раньше, и именно поэтому угрожающие или травмирующие события сохраняются в памяти и их трудно забыть.

В целом, это звучит не так уж и плохо, не так ли? Проблема в том, что в этом состоянии многие из ваших высших когнитивных навыков работают не совсем хорошо. У вас больше власти, но меньше контроля над собой, потому что вы действуете инстинктивно, вместо того чтобы ясно думать о том, что имеет смысл, а что нет.

Мы мало что можем сделать, чтобы повлиять на эту первую реакцию. Мастера боевых искусств модифицируют свою “реакцию вздрагивания”, то есть автоматическую реакцию людей на определенный стимул, например, на удар ку-

лаком. Они делают это, подвергая себя воздействию этого стимула снова и снова, тренируя себя реагировать так, как они хотят и их новая реакция происходит автоматически.

Это не работает для многих других сценариев, потому что каждый кризис отличается. Таким образом, хоть вы и не можете изменить реакцию “сражайся или беги” так, как вам хотелось бы, но вы можете научиться быстро восстанавливать свои знания и способности к рациональному мышлению, что поможет в конечном итоге спасти вашу жизнь.

Лучший способ контролировать свою стрессовую реакцию в критической ситуации, это укрыться, оценить ситуацию и решить, что делать. Это нелегко, и я помню, что вначале сложно отделить звуки биения сердца в ушах от внешних шумов, но это возможно сделать. Паника заставляет делать что-то без всякой причины, а потом тебя могут убить. Дело в том, что вы действительно не можете контролировать адреналиновый шок, но можете научиться справляться с ним лучше.

Как мы можем лучше справиться с нашей реакцией на борьбу или бегство?

Необходимо научиться лучше справляться со своим страхом и использовать его таким образом, чтобы помочь себе, а не калечить. У вас есть несколько вариантов, чтобы переписать свои инстинктивные реакции, потому что мозг не может отличить реальную опасность от воспринимаемой.

Давайте посмотрим на факторы, которые могут

определить, чувствуете ли вы, что справляетесь с этой задачей:

- Насколько угрожающим вы считаете определенное событие
- Насколько хорошо вы чувствуете, что можете справиться с этим новым событием

То, насколько угрожающим вам кажется событие, может быть напрямую связано с вашими знаниями и способностью применять их с вашими навыками, которые могут помочь решить возникшую проблему. В этом может помочь подготовка, которая являются вашими инструментами и ресурсами, которыми вы располагаете.

Насколько хорошо вы справляетесь с новыми и неподконтрольными вещами, зависит от того, насколько хорошо вы принимаете ситуацию и ее последствия. Например, то, как думаете о смерти и умирании, может быть фактором того, как вы справляетесь с опасным для жизни событием.

Чтобы помочь вам действовать и принимать наилучшие возможные решения, эта книга будет охватывать то, что нужно знать (знания), как использовать эти знания (навыки), а также какие инструменты и ресурсы могут облегчить вам это (подготовка).

Общая картина о том, что мы уже знаем:

Реакция “сражайся или беги”, это только первая стадия так называемой реакции на стресс. Знание различных стадий типичной стрессовой реакции поможет пройти через нее

быстрее.

Рассмотрим основные фазы, чтобы подготовиться к действию:

- Фаза борьбы или бегства, а также действия: “ЧЕРТ! Я в шоке!”.

Вы ошеломлены тем, что только что произошло.

- Фаза эмоционального освобождения: “О нет! Почему это произошло? Я ненавижу это. Почему это происходит? Я сейчас умру....”.

Вы испытываете волну всевозможных эмоций, таких как беспомощность, замешательство, шок, беспокойство, неверие и гнев.

- Фаза принятия: “Хорошо, это моя ситуация, я ненавижу ее, но я должен иметь с ней дело”.

- Вернитесь к фазе действия: “Что я могу сделать, чтобы исправить это? Давайте сделаем это!”.

Вы планируете следующие шаги. Вы действуете и пытаетесь преодолеть все, что встает на вашем пути.

Если вы осознаете эти различные фазы, то можете пробежать их быстрее, и в то время, как вы делаете это, активируете более высокие уровни вашего мозга, которые помогают мыслить ясно и контролировать ситуацию.

Осознайте, в какой фазе вы находитесь, а затем переходите к следующей. Можно сказать что-то вслух, если вы одиноки или вам удобно делать это перед другими. Это поможет вам успокоить внутреннюю бурю и не даст застрять в одной

фазе.

Важно помнить:

Если находитесь в хаотичной и стрессовой ситуации, первое, что необходимо взять под контроль, так это вас самих.

О преодолении длительного стресса

Некоторые вещи невозможно воспринимать с юмором, и оставаться в позитивном настроении, но с некоторыми другими вещами гораздо легче справиться, если подходить к ним именно с юмором. Да это сложно, но необходимо постараться.

Еще больше способов выстоять перед бурей:

- Физическая активность быстро перерабатывает избыточное количество гормонов стресса, но имейте в виду, что в большинстве ситуаций выживания вы захотите ограничить количество энергии, которую тратите, потому что ее трудно восполнить. Если находитесь в группе, и кто-то кажется слишком напряженным, найти какую-то физическую работу для этого человека может быть хорошей идеей.

- Вспомните стрессовые события в прошлом и попытайтесь найти то, что конкретно вызвало у вас наибольший стресс. Бросьте вызов своим мыслям.

- Будьте чем-то заняты, чтобы избежать страха, и имейте в виду, что он может распространиться, как вирус.

- Структурируйте свои дни, чтобы иметь чувство контроля и порядка. Ежедневные ритуалы могут помочь оставаться в здравом уме и дать вам ощущение нормальности.

- Старайтесь сохранять нейтральный настрой.
- Если не можете оставаться на нейтральной стороне, позвольте себе чувствовать то, что вы чувствуете, но имейте в виду, что нужно действовать.
- Не называйте себя или свои реакции сумасшедшими. Примите их.
- Страх перед неизвестным – это один из самых распространенных и калечащих видов страха. Лучший способ бороться со страхом, это знать, что делать. Поэтому продолжайте читать эту книгу и учиться выживанию.
- Имейте в виду, что люди и раньше попадали в экстремальные ситуации, подобные вашей, и выживали.
- Не пытайтесь заглушить свои чувства алкоголем.
- Если находитесь в группе, поговорите с другими и не изолируйте себя. Разговор о вещах помогает лучше справиться с травматическими событиями.
- Помогайте другим, если можете, потому что это тоже заставит вас чувствовать себя лучше.

Как сохранить своё здравомыслие

Выживание каждый день, это борьба за что-то, и вы определенно не будете скучать. Но есть шанс попасть в петлю мысли о том, что выживание того не стоит, или даже потерять связь с реальностью просто потому, что находитесь под постоянной угрозой своей жизни и страдаете от огромного

чувства неопределенности.

Хороший способ сохранить все вместе, это осознать, что жизнь просто продолжается. Как бы странно это ни звучало, когда вокруг тебя умирает много людей. Вы должны попытаться вести себя как нормальный человек и продолжать идти.

Нужно стараться поддерживать нормальный контакт со своей семьей, вести с ними беседы. Это будет держать вас в движении и может сделать разницу в том, останетесь в живых и в здравом уме или превратитесь в животное без какого-либо прикосновения к реальности больше.

Резюме:

Вы не научитесь становиться бесстрашным воином. Не становитесь высокомерными, когда сможете справляться со страхом лучше других. Это не имеет места в выживании. Люди выживают не потому, что они храбры, они выживают потому, что принимают правильные решения и действуют!

Я говорила это раньше и повторяю снова, практика имеет значение! Если вы практикуете свои навыки и применяете знания, то становитесь более уверенными в своих способностях и, как следствие, более уверенно справляетесь с проблемами и угрозами. Просто осознавая различные стадии стрессовой реакции и проговаривая, можете быстро вернуться к действию.

Получение лучшего понимания вашей текущей ситуации

Ситуационная осведомленность, в основном знание того, что происходит вокруг вас, имеет решающее значение для выживания на многих уровнях. Чтобы принимать верные решения, вам нужна наилучшая информация. Убедитесь, что собрали всю важную информацию о вашем районе, группах и людях вокруг вас и других факторах, о которых, возможно, стоит знать до того, как произойдет какая-либо катастрофа. Правильную справочную информацию, можно собрать прямо сейчас:

- **Ваш район:**

Используйте Google Maps, если нет интернета можно воспользоваться программой Maps.me или OsmAnd, а лучше топографические карты, чтобы найти важные стратегические местоположения в вашем регионе. Какие места могут быть разграблены в первую очередь? Какие места дают оборонительные преимущества? У кого есть ресурсы в вашем регионе? Какие пути из города имеют смысл? Отправляйтесь на прогулку, чтобы познакомиться с районом, если еще этого не сделали. Распечатайте карты и держите несколько копий карты под рукой. Если вы находитесь в ситуации выживания и должны отправить одиночных людей или небольшие группы, то можете дать распечатанные карты людям.

- Люди вокруг вас:

Начните описывать людей, с которыми вы, скорее всего, общаетесь во время сценариев выживания. Запишите свои навыки, сильные и слабые стороны. Подумайте о том, как помочь им развить более полезные навыки. Убедитесь, что несколько человек в вашей группе обладают одинаковыми навыками на случай, если кто-то не сможет помочь.

- Группы по соседству:

Узнайте, кто формирует мнение или имеет влияние на уличном уровне в вашем районе. Сплоченные группы будут держаться вместе в сценариях выживания. Знайте, с кем говорить, а может быть, даже лучше, познакомьтесь с ними и сформируйте отношения.

- Возможные угрозы:

Исследуйте, какие стихийные бедствия затронули ваш район в прошлом и могут нанести новый удар. Получите аварийный радиосканер и следите за местными репортерами в Twitter, Telegram и в других социальных сетях, которые они используют для предоставления мгновенных обновлений новостей.

- Экологические данные:

Исследуйте, какие температуры можно ожидать ночью в течение всего года. Знайте приблизительное время, когда солнце встает и садится. Узнайте об общих направлениях ветра в вашем районе и о том, как они меняются в течение года.

Как только вы осознаете эти факторы, регулярно проверяйте их. Пересматривайте и переоценивайте свою ситуацию каждые несколько месяцев или недель и отмечайте, изменилось ли что-нибудь. Если вы думаете о катастрофах, всегда учитывайте возможные вторичные последствия.

Стихийные бедствия / Угрозы

Техногенные Катастрофы:

- Экономический коллапс
- Пик добычи нефти
- Война (обычная / гражданская)
- Пандемия
- Терроризм (взрывной / химический / биологический / ядерные атаки)

• Тоталитарное государство

• Геноцид

• Кибератаки/Киберпандемия

Стихийные бедствия:

• Землетрясение

• Лесной пожар

• Метель

• Засуха

• Наводнение

• Извержение вулкана

• Цунами

• Сильная гроза (с градом)

• Ураган

- Оползень
- Экстремальная жара
- Удар кометы / метеорита
- Глобальное изменение климата
- Торнадо
- Солнечная вспышка / Выброс Корональной массы /

Электромагнитный импульс

Локальные угрозы / Проблемы:

- Болезнь
- Карстовая воронка
- Бандитская драка
- Потеря работы
- Болезнь
- Инвалидность
- Дорожно-транспортное происшествие

Вторичные:

- Гражданские беспорядки / Насилие
- Грабежи
- Всеобщее беззаконие
- Отключение Воды
- Отключение электроэнергии
- Нехватка продовольствия
- Прерывание подачи топлива
- Отключение связи
- Эвакуация
- Карантин

Важные структуры для обозначения ресурсов на карте

- Медицина

Поставщик медицинских Услуг

Аптеки

Больницы

- Питание

Супермаркеты

Круглосуточные Магазины

Фермы

Торговый центр

Ресторан/Кафе

Распределительные центры

Фабрики

- Вода

Муниципальные резервуары для воды и хранения

Колодцы

Родники

- Люди

У соседа А много X (то, что вам может пригодиться)

Сосед В, который имеет опыт работы в X или работает

как X

Организация С или клуб С, которые делают X

- Разное

Фабрики поблизости (обратите внимание на продукцию, которую они производят)

Хозяйственные магазины

Автозаправочные станции

Оружейные магазины

Полицейские и военные участки

Парки, леса и другие зеленые зоны для древесины и растений

Горячие точки:

Угрозы Бандитских тусовок

Проблемные соседи / жилые комплексы

Плохие соседи

• Стратегическая

Высотки, хорошие смотровые / разведывательные позиции, удушающие точки (например, мосты или туннели)

Закаленные конструкции, такие как тюрьмы, банки или предприятия, связанные с безопасностью

Станции метро, подземные туннели (если доступны канализационные входы)

Влиятельные соседи

Союзники или друзья

Места встреч

Какая информация действительно имеет значение

Хороший совет из моего собственного опыта состоит в том, что если есть мало времени, а вы заботитесь только об информации, которая оказывает влияние на ВАС и ближай-

шее окружение (ваша семья, группа и тому подобное), и забываете обо всем остальном. То я советую потратить время на другую информацию, чтобы лучше понять общую картину до того, как произойдет катастрофа, если вы этого хотите, но особенно в ситуации выживания у вас есть более важные дела. Слишком много информации, которая не касается вас непосредственно, даёт ложную надежду или ложный страх, а это может быть опасным.

Каналы передачи информации

Пока идет обычная жизнь и вы можете быть в курсе событий, которые могут повлиять на вашу безопасность, это имеет смысл. Наилучшая возможная информация, это нефильТРованная информация. Местные человеческие источники. Оставайтесь на связи с местными жителями, которые знают о вашем районе. Лучше всего учиться на том, что происходит у людей, работающих в экстренных службах, правоохранительных органах и политиках. Контакты на криминальной сцене также могут быть очень ценными, но, конечно, дружба с такими людьми часто может привести к большему количеству проблем, чем это того стоит.

Каждый должен решить для себя, как далеко он хочет зайти, когда дело доходит до создания стратегически ценных друзей. В общем, просто обращать внимание на то, что происходит на местном уровне и кого слушают люди, имеет

большой смысл.

Новостные станции

У каждой новостной станции или сети есть своя программа. Эта программа может быть основана на том, кто владеет ими, пишет для них, в какой стране они находятся или кто дает им больше денег. Сделайте свое собственное исследование, чтобы получить наилучшую возможную информацию. Это означает получение новостей из множества различных источников, а не только из одного.

Мы, люди, склонны страдать от предвзятости подтверждения, и это означает, что мы пытаемся найти информацию, которая подтверждает наши идеи и убеждения вместо того, чтобы слушать информацию, которая может доказать нашу неправоту. Мы хотим быть правыми и слышать о вещах, которые вписываются в наше мировоззрение, но это опасно и может привести к неправильной оценке текущих событий.

- Интернет – это мощный инструмент, который может предоставить вам самую лучшую информацию в режиме реального времени, не выходя из дома.

- Сформируйте свое собственное мнение, основанное на фактах, которые вы собираете, проводя собственное исследование. Не верьте в мнения, они обычно написаны очень односторонне кем-то, кто хочет убедить вас поделиться своим мнением. Если читаете статьи о мнениях, прочтите несколь-

ко, с разными точками зрения. Помните, что самая точная информация и понимание ситуации позволяет принимать наилучшие решения. Это начинается на глобальном уровне и переходит на очень-очень локальный уровень, когда вы должны решить, какой дорогой пойдёте, избегая опасность.

- Используйте социальные сети, чтобы слушать людей, которые имеют непосредственный опыт того, что происходит.

Если у вас нет доступа к Интернету (больше), попробуйте другие источники новостей.

- Возьмите ручное АМ/FM-радио. Частота АМ имеет значение, потому что из-за изменений в атмосфере Земли вечером и ночью вы сможете получать широкоэвещательные сигналы даже издалека (т.е. получите информацию, даже если ваши местные радиовышки не работают).

- Приобретите радио, поддерживающее частоты SW, и вы сможете слушать радиостанции со всего мира.

- Прослушивание радио в наушниках обычно более энергоэффективно.

Что делать если у вас больше нет доступа к текущей информации?

О жизни без надёжной информации

Оказаться в ситуации, когда вы не знаете, что происходит и вы ничего не можете с этим поделать, очень страшно. На

самом деле суть в том, что вы даже не пытаетесь что-то сделать (в более крупном масштабе, например, понять общую картину или что-то подобное), потому что все равно не можете этого сделать, и вы, вероятно, тратите драгоценное время.

Другие люди используют это время. Пока я ждала информацию из “надежного” источника (радио, интернет, правительство и т. д.) Некоторые люди использовали доступную информацию (видя, что людей убивают, отсутствие закона...) и предпринимали какие-то реальные действия (покидали город). Урок здесь заключается в том, что вам не нужно пытаться понять вещи любой ценой. Если не можете получить хорошую информацию, работайте с информацией, которая у вас есть, и вместо этого делайте другие более важные вещи.

Правила меняются, поэтому информация, которая имеет значимость в “нормальной” жизни, может быть совершенно неважной.

Как и любую другую информацию, вам нужно уметь выбирать, что (и как) вы собираетесь использовать, и отделять хорошее от целой кучи лжи, полу-лжи и неважных новостей.

Новые заботы могут заключаться в том, где находится ближайший магазин, рынок или торговый центр, где я смогу обойти банды/группировки, чтобы добраться до нужного мне места. Если вы понимаете о чем я..

Дело в том, что изменение между этими двумя “способа-

ми мышления” может быть резким и, если вы все еще думаете по-старому, вы проиграли. Это важно понять.

Отключение информации может быть действительно страшным, особенно с тех пор, когда мы так привыкли всегда быть на связи и иметь информацию по требованию.

Ваш следующий лучший выбор, чтобы понять ситуацию и принять правильные решения, это люди, которым вы можете доверять. Чтобы оставаться на связи с ними, нужно осознать все различные способы и продолжать общение с ними, когда весь ад вырвется на свободу.

Вышки сотовой связи, перегруженные после стихийного бедствия, массовые отключения электроэнергии после стихийных бедствий, кибератак или даже правительством, которые отключают свою собственную страну, все это часть нашей сегодняшней реальности.

Вот несколько вопросов, которые вы должны задать себе, прежде чем создавать свой план экстренной связи:

- За кого вы несете ответственность? С кем хотите связаться?
- Каков ваш типичный образ жизни? Вы много путешествуете? Пользуетесь метро, чтобы ездить на работу каждый день?
- Как далеко находятся люди, с которыми хотите общаться?
- Как часто и в течение какого периода времени вам приходится общаться с людьми?

Ответы на эти вопросы помогут реально оценить свои коммуникационные потребности.

Подробнее о создании коммуникационного плана читайте в следующем разделе.

Создание плана экстренной связи

О важности наличия альтернативных каналов связи

Вам необходимо подумать о каких-то альтернативных способах общения при катастрофе. Сотовые телефоны, радио и другие средства хороши, но вы должны учитывать, что все они потерпят неудачу, поэтому помимо них включите в свою подготовку другие способы связи.

Например, есть места, где можно оставлять сообщения и в какие дни. И, конечно же, иметь “резервные” места, если места “первого выбора” будут скомпрометированы каким-либо образом.

В реальной жизни это было бы, например, так: в случае наихудшего сценария будете проверять сообщения от члена вашей группы (или семьи) каждый воскресный вечер, под камнями в старой банке, рядом с вашим любимым кафе. Или иметь какое-то кодовое слово, когда входите в свой дом, чтобы другие люди знали, что вы вынуждены что-то делать. Подумайте обо всех возможных сценариях и найдите для них решения.

Выбирайте очень тщательно людей, которые знают ка-

кую-то конфиденциальную информацию о вас, вашей семье и доме. Например, вам не нужно рассказывать соседу о вашей тайной заначке, потому что он хороший человек (порядочный).

Когда неправильные люди знают информацию о вас в наихудшем сценарии, это может быть очень опасно, поэтому, если вы думаете, что “чем больше людей я включаю в расписание, информационное планирование и так далее, тем лучше”, вы, вероятно, ошибаетесь.

Как создать свой коммуникационный план в чрезвычайной ситуации

Создайте расписание вызовов для экстренной ситуации. Таким образом, если у кого-то разряжена батарея сотового телефона, он знает, что должен включать свой телефон сразу после захода солнца или каждый полный час. Если человек А до сих пор не получил звонка от человека Б в пять минут первого, то человек А звонит человеку Б. Попробуйте позвонить дважды, а затем сделать 5-минутный перерыв.

Запишите важные телефонные номера или запомните их на случай, если потеряете свой мобильный телефон.

Иметь запасной план. Если человек А и человек Б не могут связаться друг с другом, нужно договориться оставить сообщение на голосовой почте или с человеком С.

Убедитесь, что люди, которые важны для вас, знают, какие шаги вы, вероятно, предпримете дальше. Будете ли вы немедленно искать транспорт обратно домой или, скорее

всего, будете ждать катастрофы?

Запишите план вместе со всей соответствующей информацией, такой как номера телефонов, вовлеченные люди и правила общения друг с другом. Поговорите об источниках информации, которые люди вокруг вас, скорее всего, будут использовать во время чрезвычайной ситуации, и включите эту информацию в свой коммуникационный план.

Также включите в свой план другие устройства и средства связи.

Примечания: Этот пример аварийного плана дает вам представление о том, что вы должны думать.

Выберите точки встречи, которые находятся далеко друг от друга, чтобы, скорее всего они были жизнеспособны с точки зрения локализованной катастрофы, но до них было легко добраться просто пешком.

Добавление большего количества людей в группу, конечно, усложняет ситуацию. Попробуйте распределить обязанности в таких группах (например, кто забирает детей, кто проверяет друзей и семью и т.д.). Имейте в виду коммуникационный план также, как и все ваши приготовления могут просто дать вам больше шансов, но не могут гарантировать, что все получится.

Более простой план, понятный всем, гораздо лучше, чем сложный план со множеством условий, которые только половина людей понимает и правильно выполняет в стрессовых ситуациях. Практикуйте эти планы или включайте места, ко-

которые вы часто посещаете со своей семьей, чтобы их было легко запомнить для всех.

Подумайте о том, чтобы добавить несколько идей плана экстренной связи в повседневную жизнь вас и вашей семьи. Например, выключение мобильных телефонов, когда у них осталось всего 15% заряда, и включение их на несколько минут с заданными интервалами, чтобы они были доступны хотя бы в определенное время. Помимо того, что вы можете быть полезны в чрезвычайных ситуациях, многие вещи, которые узнаете в этой книге, это просто хорошие привычки, которые облегчают жизнь.

Большое преимущество плана экстренной связи заключается в том, что у каждого есть руководство и система, которой нужно следовать, поэтому шансы встретиться и воссоединиться намного выше, чем без него.

Альтернативные способы общения

Информируйте себя о том, какие виды радиоприемников вам разрешено эксплуатировать без специальных лицензий в вашей стране. Конечно, во время чрезвычайной ситуации или если вы хотите, чтобы вас нашли, вы должны использовать любую форму связи, которая помогает.

Возьмите несколько радиостанций FRS/GMRS. Это дешевые способы общения на коротких расстояниях. Дополнительное преимущество: В США было продано более 50 миллионов таких радиостанций two-way, и люди могли общаться с другими людьми в своём регионе, которые также исполь-

зуют их в случае чрезвычайной ситуации. Они могут пригодиться для сбора разведданной информации, если вы используете их для прослушивания разговоров других. Предлагаемые бренды: Midland (что-то вроде Midland XT511), Motorola и Uniden.

Возьмите радио СВ, если живете рядом с шоссе, чтобы общаться с проезжающими мимо дальнобойщиками.

Получите радиостанции EXRS для частной связи. Их диапазон подобен радиоприемникам FRS/GMRS, но они используют технологию коммутации frequency, чтобы сделать передачу невозможной для перехвата с помощью equipment потребительского класса (вы не можете купить equipment для перехвата передач в данный момент).

Спутниковые телефоны стоят дорого, но могут стоить того, в зависимости от вашей ситуации. Сначала выберите провайдера сети, такого как Inmarsat, Thuraya, Globalstar или Iridium, Starlink и проверьте, какие области покрывают их спутники. Iridium покрывает всю планету, в то время как Thuraya покрывает только некоторые континенты. Затем определитесь с телефоном и купите тарифный план.

Любительская радиосвязь (ham radio) является одним из наиболее эффективных способов связи во время чрезвычайных ситуаций, её можно использовать для ретрансляции ваших сообщений на большие расстояния (с помощью ретрансляторов, антенн, усиливающих ваш сигнал). Для отправки сообщений в большинстве стран необходимо полу-

чить лицензию. Прослушивание любительского радио часто разрешается без лицензии. Вы сможете передавать текстовые сообщения вместе с GPS-координатами и многое другое. Рекомендую приобрести портативное любительское радио, которое вы можете носить с собой, либо от Icom, Kenwood, либо от Yaesu. Также купите водонепроницаемое радио, способное выдавать 5 Вт, и вложите деньги в хорошую хлыстовую антенну (потому что большинство заводских антенн, которые поставляются с этими устройствами, не так уж хороши). Позже сможете приобрести стационарное радио для своего дома.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.