

# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# 8-9

классы



ЧАСТЬ

# 2





# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 8–9

классы

**Учебник**

**В двух частях**

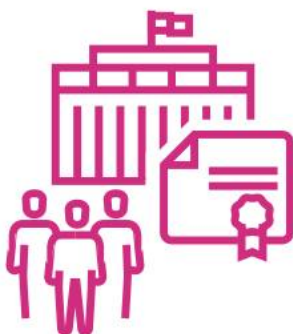
**Часть 2**

Под научной редакцией Ю. С. Шойгу

Допущено Министерством просвещения  
Российской Федерации

*3-е издание,  
переработанное*

Москва  
«Просвещение»  
2023





# Оглавление

## Модуль 6. Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний

Тема 1. Общие представления о здоровье .....	6
Тема 2. Инфекционные заболевания .....	15
Тема 3. Неинфекционные заболевания .....	23
Тема 4. Психическое здоровье и психологическое благополучие. ....	28
Тема 5. Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях .....	35

## Модуль 7. Безопасность в социуме

Тема 1. Общение — основа социального взаимодействия .....	50
Тема 2. Конфликты в процессе общения .....	56
Тема 3. Манипуляция и способы противостоять ей .....	62
Тема 4. Опасные проявления конфликтов и манипуляций. Действия в сложных ситуациях .....	69
Тема 5. Безопасное поведение и современные увлечения молодёжи .....	78

## Модуль 8. Безопасность в информационном пространстве

Тема 1. Безопасность в цифровой среде .....	88
Тема 2. Опасные программы и явления цифровой среды .....	95
Тема 3. Опасный контент и опасные персоны .....	101
Тема 4. Деструктивные течения и защита от них .....	109
Тема 5. Безопасное поведение .....	116

## Модуль 9. Основы противодействия экстремизму и терроризму

Тема 1. Основы противодействия экстремизму .....	124
Тема 2. Основы противодействия терроризму .....	132
Тема 3. Роль личности в противодействии терроризму .....	139
Тема 4. Основы контртеррористической безопасности .....	144
Тема 5. Правила поведения при совершении террористических актов .....	152

## Модуль 10. Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения

Тема 1. Взаимодействие государства, общества, личности в обеспечении безопасности .....	160
Тема 2. Оборона страны .....	181
Тема 3. Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций различного характера .....	195

### Приложение

Тема 1. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи .....	206
Тема 2. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения .....	216
Тема 3. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах .....	222
Тема 4. Оказание первой помощи при прочих состояниях .....	233

### Условные обозначения



Это важно



Мнение эксперта



Задание для группы



Ситуационная задача



Это интересно

При подготовке данного издания использованы иллюстративные материалы:  
3355m/Shutterstock.com; pikepicture/Shutterstock.com; Flat vectors/Shutterstock.  
com; ayelet-keshet/Shutterstock.com; FedorAnisimov/Shutterstock.com; CHARTGRAPHIC/  
Shutterstock.com; Crazy nook/Shutterstock.com; Hanaha / Shutterstock.com; svtdesign/  
Shutterstock.com; E.Druzhinina/Shutterstock.com; tynyuk/Shutterstock.com; Aluna1/  
Shutterstock.com

# 6

## Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний





# 1

## Тема

# Общие представления о здоровье

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Для большинства из нас здоровье — это привычное и естественное состояние, на котором мы особенно не акцентируем внимание, пока нас ничего не беспокоит. Как ни странно, зачастую именно «незаметность» здоровья становится причиной бездумного отношения к нему. Чтобы не попасть в эту ловушку, важно знать, из каких компонентов складывается здоровье, какие факторы влияют на него и каких правил следует придерживаться, чтобы сберечь и укрепить здоровье, данное нам от природы. Если же человек имеет какое-то заболевание, то внимание к своему здоровью должно быть ещё более серьёзное. Необходимо обязательно выполнять все рекомендации лечащего врача по безопасному поведению и лечению заболевания.

### Вы узнаете:

- что такое здоровье и как его сохранить;
- почему здоровый образ жизни является одним из главных факторов, определяющих благополучие человека;
- кто несёт ответственность за здоровье каждого из нас.

## Представление о здоровье в контексте сегодняшнего дня и в историческом аспекте

Однако есть и другое, официально признанное и более полное определение этого понятия. **Здоровье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов\*. По мнению специалистов, именно эти условия в комплексе позволяют человеку жить продуктивной и насыщенной жизнью.

Что такое здоровье? Как его охарактеризовать? Чаще всего на этот вопрос отвечают так: здоровье — это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; то есть отсутствие недуга, болезни.

На разных этапах развития человеческого общества представления о здоровье существенно различались, однако основы современных взглядов на проблему сохранения и укрепления здоровья человека и общества были заложены ещё древними философами и врачами.



Древнегреческий математик и философ Пифагор считал, что здоровье человека возможно лишь при взаимосвязи всех элементов его организма, определяющих как духовную, так и телесную жизнь.

\* Это определение зафиксировано в уставе Всемирной организации здравоохранения, которая занимается вопросами охраны здоровья в мировом масштабе.



Один из основополагающих принципов здоровой жизни можно сформулировать так: важно не крепкое здоровье само по себе, а возможность с помощью здоровья реализовать жизненную миссию.

Важно понимать, что **здоровье человека** — это не неизменное врождённое свойство, а процесс **сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.**

## Компоненты здоровья человека

Здоровье человека — многогранное понятие, включающее в себя ряд составляющих. Рассмотрим главные его компоненты.



**Физическое здоровье** — естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.



Физическое здоровье определяется заботой человека о своём теле.

### Что делать, чтобы сохранить и укрепить физическое здоровье?

- ▶ Регулярно давайте своему организму **физическую нагрузку**, двигайтесь. Необходимо уделять физической активности хотя бы 60 мин в сутки.
- ▶ Ешьте **здоровую пищу**. Правильное питание очень важно для растущего организма. В рационе питания подростка должны преобладать фрукты и овощи, цельные злаки, содержащие большое количество белка продукты, нежирные молочные продукты.
- ▶ Соблюдайте **личную гигиену**. Тело и одежду необходимо содержать в чистоте. Нарушение элементарных гигиенических правил неблагоприятно сказывается не только на самом человеке, но и на всех, кто с ним контактирует. Чаще мойте руки (через них передаётся огромное количество болезнетворных микробов), бережно относитесь к коже лица и т. д.
- ▶ Поддерживайте **здоровую массу тела**. Дети и подростки, имеющие лишний вес, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Избыточная масса тела влечёт за собой развитие ряда хронических болезней, депрессии и низкой самооценки. Избегайте и другой крайности — стремления во что бы то ни стало похудеть





при нормальном телосложении. Желание достичь призрачных стандартов красоты — путь, который может привести к опасному психическому заболеванию.

- ▶ **Высыпайтесь.** Подросткам необходимо **спать не меньше 8 ч в сутки** (для большинства оптимальная продолжительность ночного сна составляет от 9 до 9,5 ч). Во время сна организм отдыхает и восстанавливает силы, что способствует усилению концентрации внимания и повышению успеваемости в школе.
- ▶ **Воздерживайтесь от употребления любых токсинов.** Человек — единственное существо, способное по собственной воле отравлять и разрушать своё здоровье путём употребления различных токсических веществ.
- ▶ **Чистите зубы щёткой и нитью.** Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и дёснами.
- ▶ **Защищайтесь от солнечного излучения.** Получение нескольких тяжёлых солнечных ожогов в детстве в разы увеличивает риск развития рака кожи во взрослой жизни.
- ▶ **Не слушайте музыку на большой громкости.** Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

### Практико-ориентированное задание

Сочините для учащихся младших классов небольшую сказку о незаметном, сильном, но легко уязвимом друге Человека — Здоровье.

**Психическое** (душевное, ментальное) здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

**!** Психическое здоровье выражается в заботе человека о своей психике.

### Что делать для укрепления психического здоровья?

- ▶ Научитесь **справляться со стрессом**. Полностью избежать стрессовых ситуаций в современном мире невозможно, но умение с ними справляться — очень полезный для жизни навык.
- ▶ Старайтесь поддерживать хорошие, **гармоничные отношения** с родителями и значимыми для вас людьми. Всегда помните, что они желают вам только хорошего и всегда действуют из лучших побуждений. Постарайтесь понять причины, по которым родители устанавливают те или иные правила.
- ▶ Поддерживайте **баланс между школой, хобби и социальной жизнью**.
- ▶ Не пытайтесь брать на себя слишком много обязанностей. **Направьте силы на самые важные для вас сферы**. Если братья одновременно за слишком много дел, это может привести к стрессу, истощению и депрессии.

**Эмоциональное здоровье** — это способность адекватно воспринимать мир, совершать осознанные поступки, быть эмоционально устойчивым.





Эмоциональное здоровье проявляется в заботе человека о своих чувствах.

### Что делать для эмоционального здоровья?

- ▶ Учитесь **определять признаки эмоционального истощения**. К ним относятся тревога, подавленность, чрезмерная утомляемость, снижение самооценки, потеря интереса к ранее любимым занятиям, отсутствие аппетита, набор или потеря массы тела, несвойственное человеку ранее поведение.
- ▶ Обращайте **внимание на своё настроение**, на то, какие чувства возникают у вас в той или иной ситуации. Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст. Если вы о чём-то сильно переживаете, поговорите об этом с родителями, школьным психологом или с тем человеком, которому вы доверяете.
- ▶ Принимайте себя. Постарайтесь **объективно оценить свои сильные и слабые стороны**, не вините себя, если вас что-то не устраивает в себе. Идеальных людей не бывает, недостатки есть у всех, надо научиться преодолевать их, превращая в достоинства. Развивайте свои сильные стороны.
- ▶ Бережно и уважительно **относитесь к окружающим** вас людям. Не унижайте их. Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, обязательно скажите об этом родителям, учителю или другим взрослым людям.

**Поведенческое здоровье** — это проявление внутреннего состояния человека, выражающееся в адекватном ситуации поведении, умении общаться. Основу поведенческого здоровья составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная и т. д.) и межличностные отношения, способность эффективно трудиться.



Поведенческое здоровье проявляется в заботе человека о своей безопасности.

### Что делать для укрепления поведенческого здоровья

- ▶ **Избегайте употребления наркотических веществ**. К таковым относятся алкоголь, наркотики, рецептурные препараты и табачные продукты.
- ▶ Находясь на улице, в общественном месте, на дороге, **соблюдайте правила безопасного поведения**. Будьте внимательны и бдительны, заботьтесь о себе и окружающих людях.
- ▶ Старайтесь **избегать угрожающих жизни и здоровью ситуаций** (драк, проявлений насилия, хулиганского поведения и т. д.).



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека, выделите и обоснуйте не менее пяти причин важности сохранения здоровья. Подготовьте презентацию результатов и выступите с ней перед классом.



Согласно последним научным исследованиям, естественный резерв прочности человеческого организма составляет 210 лет. Процесс старения активизируют структуры, расположенные на концах хромосом, а основными причинами их деградации являются стрессы и низкая интеллектуальная активность человека, попросту говоря, безделье. Поэтому ежедневно, на протяжении всей жизни следует сохранять позитивный настрой и поддерживать умственную активность.

## От чего зависит наше здоровье

Как вы уже, наверное, поняли, все компоненты здоровья взаимосвязаны. Существует ряд факторов, оказывающих непосредственное влияние на состояние организма каждого из нас.

Степень влияния каждого из этих факторов на разных людей неодинакова, однако среднестатистические данные таковы:

- ▶ наследственность — 15—20%;
- ▶ экология — 20—25%;
- ▶ уровень медицинского обслуживания — 8—10%;
- ▶ образ жизни — 50—55%.



Из представленной схемы видно, что главным фактором, определяющим физическое здоровье человека, является его **образ жизни**.



Здоровье каждого человека является семейной ценностью. Сохраняя личное здоровье, мы заботимся о благополучии всех членов семьи.



## Здоровый образ жизни

В последние годы в развитых странах мира становится всё больше приверженцев здорового образа жизни, заключающегося в:

- ▶ оптимальном соотношении труда и отдыха;
- ▶ правильно рассчитанной физической активности;
- ▶ отказе от вредных привычек;
- ▶ сбалансированном питании;
- ▶ закаливании и соблюдении правил гигиены;
- ▶ позитивном мышлении;
- ▶ безопасном поведении.

Исследования учёных показывают, что соблюдение здорового образа жизни способствует увеличению продолжительности жизни на 15—20 лет.







### Режим дня

Для каждого школьника режим дня должен составляться индивидуально, в зависимости от общей загруженности и особенностей организма.

Отсутствие чёткого режима дня может привести к:

- ▶ переутомлению;
- ▶ низкому самоконтролю;
- ▶ замедлению реакции;
- ▶ снижению успеваемости;
- ▶ перепадам настроения;
- ▶ проявлению неадекватных реакций, таких как агрессивность, подавленность, страх, невнимательность и невозможность концентрировать внимание.

### Питание

Здоровое питание является важнейшим средством профилактики многих неинфекционных заболеваний (прежде всего ожирения) и способствует увеличению продолжительности жизни. Сбалансированный рацион питания должен содержать в себе углеводы, жиры и белки, витамины, минералы и микроэлементы в правильных пропорциях. Кроме того, здоровое питание школьника должно в полной мере покрывать энергозатраты организма.



При несоблюдении правил здорового питания повышается риск возникновения:

- ▶ избыточной массы тела и повышенного артериального давления;
- ▶ сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний;
- ▶ нарушений роста и развития различных органов, в том числе головного мозга.



В концепцию соблюдения здорового образа жизни хорошо вписывается правило «**5 — 2 — 1 — никогда**»:

- **5** (или больше) фруктов и овощей ежедневно;
- **2** (или меньше) часа у экрана компьютера или телевизора ежедневно;
- **1** час физической активности ежедневно;
- **никогда** не употреблять сладкие напитки, если только это не 100-процентный фруктовый сок.

### Физическая активность

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают подросткам оставаться сильными и здоровыми, наращивать мышечную массу, укреплять костную систему, способствуют развитию двигательных навыков, укреплению иммунной системы. Люди, дающие своему организму физическую нагрузку, гораздо реже болеют, чем те, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Ряд научных исследований доказывает эффективность использования шагомеров для контроля и повышения уровня физической активности, улучшения состояния здоровья людей.



*Утренняя зарядка — это полезное правило здорового образа жизни. Однако физические упражнения необходимы не только по утрам. Они исключительно важны для здоровья, и уделять им следует не меньше 150 мин в неделю.*

### Отсутствие вредных привычек

Важно понимать, что вредные привычки наносят непоправимый ущерб здоровью любого человека, а подростка особенно. Курение существенно замедляет рост, а впоследствии сильно сказывается на продолжительности жизни. Кроме того, эта вредная привычка повышает риск смерти от болезней лёгких в 12 раз, от рака трахеи, бронхов, лёгких в 23 раза среди мужчин и в 13 раз среди женщин, от рака губы, ротовой полости, гортани в 5—11 раз, от рака пищевода в 7 раз. Отказ от курения позволяет сохранить годы жизни, которые были бы потеряны при продолжении курения. Электронные сигареты не менее опасны для здоровья, чем обычные, поскольку их применение повышает риск инфаркта миокарда.

По данным Всемирной организации здравоохранения, употребление алкоголя может привести более чем к 200 нарушениям здоровья, связанным с болезнями и травмами. Употребление алкоголя — причина не только высокой смертности, но и роста преступности, травматизма, количества дорожно-транспортных происшествий, случаев домашнего и бытового насилия. В настоящее время любые дозы употребляемого человеком алкоголя считаются опасными для здоровья.

Наркотическая зависимость — самый настоящий бич нашего времени. Это смертельное заболевание, практически не поддающееся излечению. Проявляется оно в патологическом тяготении к потреблению психоактивных веществ. Этот вид зависимости коварен и многолик, поскольку разновидностей наркотических веществ очень много, при этом каждое из них оказывает на организм человека разрушительное воздействие. Опасность наркомании заключается в том, что зависимость от препарата появляется после его первого применения. Поэтому самое надёжное средство профилактики наркозависимости — избежать первой пробы.

Важно знать, что чрезмерное увлечение видеоиграми сродни алкогольной и наркотической зависимости. По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, игромания является психическим заболеванием. У подростков этот недуг возникает и прогрессирует очень быстро — таковы особенности психики растущего организма человека, поэтому, чтобы предотвратить возникновение игровой зависимости, следует усилием воли сокращать время пребывания перед монитором компьютера, заниматься разными видами деятельности, радоваться многообразию мира.

Любая зависимость лишает человека свободы, самоуважения, ослабляет его волю. А без этого полноценная и счастливая жизнь невозможна.

### Позитивное мышление

Позитивное мышление означает наличие оптимистичного взгляда на мир и происходящие события. При этом человек сознательно контролирует свои мысли и не даёт укорениться негативным эмоциям, верит в себя и в успех своей деятельности, осознаёт свою уникальность и ценность окружающих людей, признаёт право на ошибку — собственную или чужую, воспринимает трудности и неудачи как возможность измениться.





### Ответственность за здоровье и образ жизни

Задаваясь вопросом, насколько необходимо соблюдать нормы и правила здорового образа жизни, каждый человек должен попытаться ответить на такие вопросы: как я отношусь к своему здоровью? Что именно вкладываю я в это понятие? При этом важно помнить, что здоровье — безусловная ценность, которую легко можно утратить, а вернуть часто бывает невозможно.



Прочитайте о том, какое значение здоровому образу жизни придавали некоторые выдающиеся люди нашей страны.

Великий полководец А. В. Суворов, не проигравший за свою военную карьеру ни одной битвы, с раннего детства ежедневно обливался ледяной водой и регулярно делал гимнастику. От спартанских привычек, которые были выработаны в юности, А. В. Суворов отказался лишь в последние недели своей жизни.

Великий русский писатель Л. Н. Толстой с детства и до самой старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал про турник. Писатель часто совершал пешие прогулки и путешествия. Например, он ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну, что составляет примерно 190 км.

Выдающийся учёный И. П. Павлов был рьяным сторонником здорового образа жизни, физической активности, без которой, как он считал, не будет активен и мозг человека. И. П. Павлов много ходил пешком, с увлечением играл в городки, ходил на лыжах, катался на велосипеде. Закаливание входило в число неизменных правил жизни учёного. Он говорил: «Человек — высший продукт земной природы. Человек — сложнейшая и тончайшая система. Но для того чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Попробуйте дать своё определение понятия «здоровье». Какие его составляющие вам представляются наиболее значимыми?
2. Напишите небольшое эссе на тему «Человек и его здоровье — кто кого защищает?».
3. Составьте в тетради таблицу параметров, по которым можно контролировать состояние своего физического здоровья.
4. Приведите не меньше пяти доводов в пользу важности соблюдения подростками режима дня.
5. Напишите сочинение-рассуждение на тему того, кто несёт ответственность за здоровье и образ жизни конкретного человека.





# 2

Тема

## Инфекционные заболевания

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Согласно принятой классификации, все заболевания можно разделить на две большие группы — инфекционные и неинфекционные. Среди всех регистрируемых заболеваний инфекционные болезни составляют порядка 60%. Несмотря на то что многие смертельно опасные вирусы побеждены, появляются новые возбудители инфекции и, как следствие, новые болезни, а потому острота этой проблемы с течением времени и с развитием медицины не снижается. Каждому, кто заботится о своём здоровье, необходимо знать источники и механизмы развития инфекционных заболеваний, а также иметь представление о мерах их профилактики.

### Вы узнаете:

- какие болезни являются инфекционными и что может служить причиной их возникновения;
- как распространяются инфекционные заболевания и кто находится в группе риска;
- о существующих мерах профилактики опасных инфекционных заболеваний.

### Инфекционные болезни и их источники

**Инфекционные болезни** относятся к группе заболеваний, обусловленных воздействием на организм человека различных болезнетворных микроорганизмов. Инфекционные заболевания классифицируются в соответствии со множеством параметров, основными среди которых являются:

- ▶ место локализации инфекции (кишечник, дыхательные пути, кровь, наружные покровы);
- ▶ вид возбудителя инфекции (вирусы, бактерии, грибки, простейшие).



Источниками болезнетворных микробов могут быть как больные люди, так и здоровые бактерионосители. Наиболее опасными для окружающих с точки зрения распространения инфекционного заболевания являются люди, находящиеся в активной фазе болезни (в этот период они интенсивно выделяют возбудителя в окружающую среду). Даже те, кто переносит болезнь в лёгкой (стёртой) форме, могут заражать всех, с кем контактируют.

Кроме того, источниками инфекционных болезней могут выступать продукты животного происхождения, а также сами животные — как дикие, так и домашние. Некоторые грызуны (крысы, суслики и др.) являются переносчиками таких опасных инфекций, как чума, туляремия, а собаки и кошки могут явиться источником глистной инфекции у человека. Определённую опасность для человека представляют и на-



секомые: например, комары могут быть переносчиками возбудителя малярии и некоторых вирусных лихорадок, а клещи, относящиеся к классу паукообразных, могут явиться причиной таких опасных заболеваний, как боррелиоз и энцефалит.

Источниками инфекционной болезни могут быть и объекты окружающей среды — почва, вода, воздух, предметы обихода, являющиеся местом естественного обитания вредоносных бактерий. Так, например, непривитые люди могут заболеть столбняком при попадании частиц почвы в открытую рану, полученную в результате травмы.

Несколько инфекционных заболеваний, вызывающих наиболее высокую смертность среди людей, называют **особо опасными инфекциями**. К ним относятся чума, холера, натуральная оспа, жёлтая лихорадка. Благодаря профилактическим мероприятиям (вакцинирование населения) и улучшению гигиенических условий жизни человека частотность этих заболеваний снижается: в последние десятилетия зафиксированы единичные случаи заражения этими особо опасными инфекциями.



На протяжении всей истории своего существования человечество переживало ряд страшных эпидемий, уносящих жизни десятков и сотен миллионов людей.

Так, в XIV в. чума царила на территории всего Старого света\* и погубила более 100 млн человек.

Эпидемии оспы, кори и тифа, прокатившиеся по территории Центральной и Южной Америки между 1518 и 1568 гг., привели к сокращению населения Мексики с 20 до 3 млн человек.

В XIX в. туберкулёз унёс жизни около одной четверти взрослого населения Европы.

В 1918 г. опасная разновидность гриппа, известная под названием «испанка», стала причиной сокращения населения мира на 2%.

К сожалению, не со всеми инфекционными болезнями даже при современном уровне медицины удаётся справиться. В наши дни нередки случаи неблагоприятных исходов в результате таких инфекционных заболеваний, как СПИД (ВИЧ-инфекция), туберкулёз, малярия и даже некоторые разновидности гриппа. Из-за угрожающего характера и потенциальной опасности для большого количества людей эти заболевания входят в разряд социально значимых.



В России 12 опаснейших инфекций включены в Национальный календарь прививок, которые проводятся в установленные сроки бесплатно в соответствии с программой обязательного медицинского страхования. Например, самую первую прививку против гепатита В ребёнок получает уже в первые часы жизни. В дальнейшем его вакцинируют от туберкулёза, дифтерии, столбняка, коклюша, пневмококковой и гемофильной инфекций, кори, краснухи, свинки, полиомиелита, гриппа.

\* **Старый свет** — общее название стран, расположенных в трёх частях света: в Европе, Азии и Африке. Эти земли были изведаны европейцами до открытия Америки (Нового света), которое произошло в 1492 г.



**Чем опасны те инфекции, от которых делают прививки?** Многие инфекционные болезни приводят к смерти человека или инвалидности. Например, от дифтерии умирает каждый 20-й заболевший. Лечить дифтерию можно только лошадиной сывороткой, крайне опасной для детей с аллергией или аллергическими реакциями. Поранившись, мы можем заболеть столбняком. А лечить его тоже можно только противостолбнячной сывороткой, полученной из лошадиной сыворотки. И это небезопасное лечение, с одной стороны, а с другой — оно помогает не всегда. Считается, что смертельный исход от столбняка достигает 90—100%. Такая детская «безобидная» болезнь, как корь, является одной из основных причин смерти среди детей раннего возраста. При кори и ветрянке нередко у детей бывает энцефалит, после этого в дальнейшем возникают нарушения интеллектуального развития ребёнка. Свинка может стать причиной глухоты. Кроме того, это возможность получить такое осложнение, как бесплодие, особенно у мальчиков. Краснуха у беременных почти всегда приводит к мертворождению или тяжёлым врождённым порокам развития у детей. При заболевании полиомиелитом часто возникает паралич или даже смертельный исход.

### **Биолого-социальные (биосоциальные) чрезвычайные ситуации**

Источником биосоциальной чрезвычайной ситуации является особо опасная или широко распространённая инфекционная болезнь людей, сельскохозяйственных животных и растений. Поражающим фактором является патогенное (болезнетворное) действие инфекционных микроорганизмов на организм человека, животного или растения.

Механизм возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди людей называется **эпидемическим процессом**, а место, где появляются заболевшие, и территория, в пределах которой возможно заражение других людей, называется **эпидемическим очагом**.

Массовое распространение инфекционной болезни может происходить в форме **эпидемии** или **пандемии**.

При оценке степени распространения инфекционных заболеваний среди животных пользуются сходной терминологией: **эпизоотия**, **панзоотия**. Для растений по аналогии применяют термины **эпифитотия**, **панфитотия**.

Механизм возникновения инфекционной болезни таков: попав в организм человека, возбудитель заболевания при благоприятных условиях начинает быстро раз-

**Биолого-социальная (биосоциальная) чрезвычайная ситуация** — состояние, при котором в результате возникновения источника биолого-социальной чрезвычайной ситуации на определённой территории нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, существования сельскохозяйственных животных и произрастания растений, возникает угроза жизни и здоровью людей, широкого распространения инфекционных болезней, потерь сельскохозяйственных животных и растений.

**Эпидемия** — стремительное распространение на определённой территории инфекционной болезни, масштабы заболеваемости которой существенно превосходят показатели, обычно регистрируемые в данной местности.

**Пандемия** — высшая степень развития эпидемии, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на страны и даже континенты.





множаться и выделять ядовитые вещества (токсины), которые разрушают ткани и изменяют нормальные процессы жизнедеятельности человека. С момента заражения организма до появления симптомов болезни может пройти от нескольких часов до нескольких лет, а это время называется **инкубационным периодом**. Другими словами, инкубационный период — время активного размножения возбудителя в организме человека без видимых признаков заболевания.

Место проникновения микроорганизмов в организм называют **входными воротами инфекции**. Для каждого вида заболевания имеются свои входные ворота. Так, например, холерный вибрион проникает в организм через рот и не способен проникать через кожу.

При воздушно-капельном пути передачи болезнетворные микроорганизмы внедряются через дыхательную систему. Например, возбудители могут находиться в пыли. Кроме того, микроорганизмы выделяются во внешнюю среду вместе со слизью во время кашля, чихания.

При водном и пищевом (алиментарном) пути возбудители проникают в организм через пищеварительный тракт (например, вместе с невымытой пищей, загрязнённой водой, из-за грязных рук).

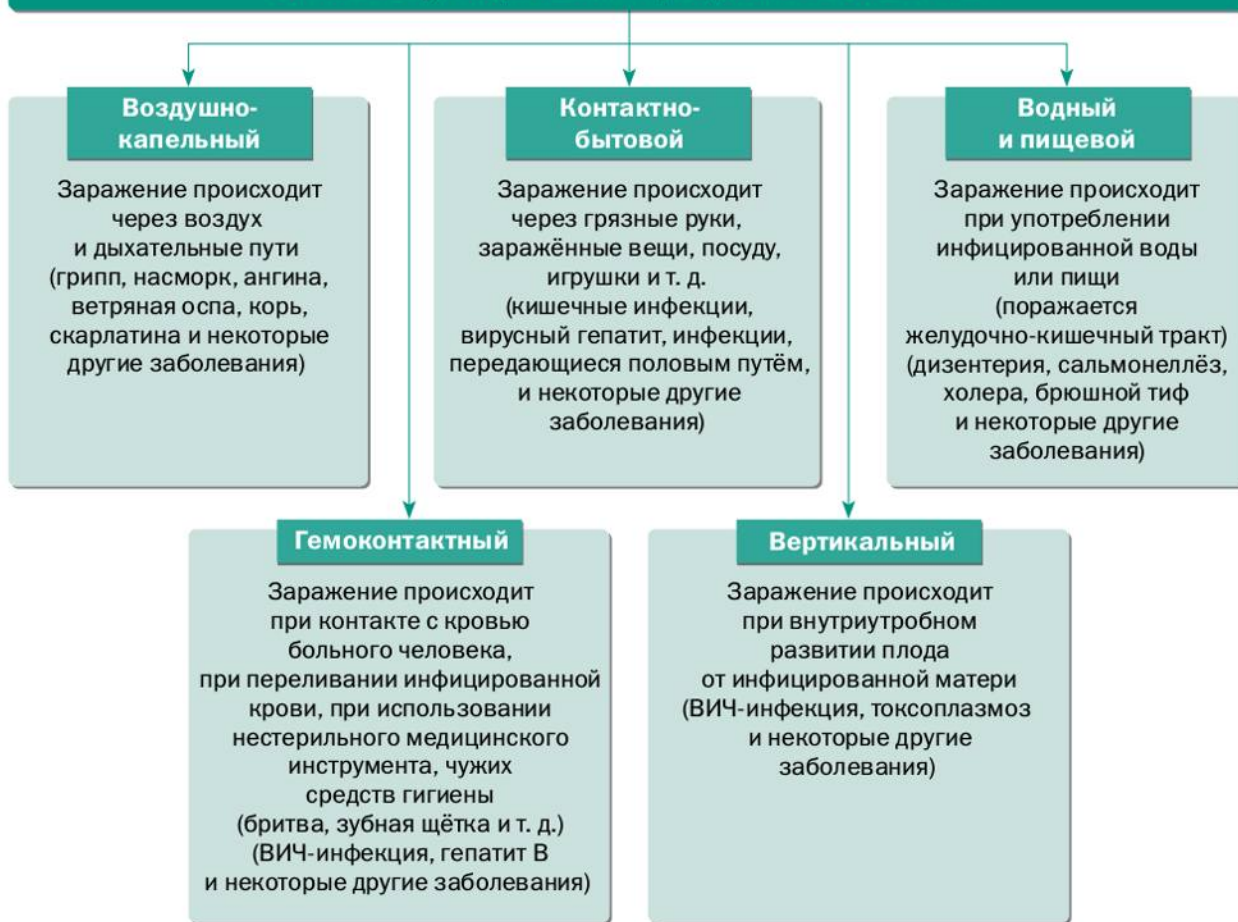
Контактное заражение происходит при совместном использовании бытовых предметов или игрушек, непосредственном контакте с кожей больного человека. Если речь идёт о венерических заболеваниях (или заболеваниях, передаваемых половым путём), то передача инфекции происходит во время полового акта.

Патогенные микроорганизмы нередко передаются от человека к человеку вместе с кровью. Заражение может произойти во время переливания крови, в результате использования нестерильного инструментария, причём не только медицинского. Например, подхватить инфекцию можно, делая маникюр. Переносчиками возбудителей болезней могут быть и насекомые.

Нередко патогенные микроорганизмы передаются от больной матери к ребёнку во время беременности или родов.



### Основные пути заражения инфекционными болезнями



### Профилактика инфекционных заболеваний

Первостепенными мерами, снижающими риск распространения инфекционного заболевания и заражения им, являются следующие:

- ▶ проведение профилактических прививок;
- ▶ дератизация, дезинсекция (уничтожение потенциальных носителей и переносчиков инфекции — крыс, комаров, клопов, тараканов, вшей);
- ▶ повышение сопротивляемости организма с помощью закаливания и занятий физкультурой;
- ▶ карантинные мероприятия (изоляция ранее заболевших, дезинфекция помещения, выявление контактирующих с больными и т. д.);
- ▶ оказание квалифицированной медицинской помощи заболевшим;
- ▶ соблюдение правил личной гигиены.



При эпидемии инфекционного заболевания важным, надёжным и безопасным методом профилактики является вакцинация.





## Правила поведения при эпидемии инфекционного заболевания

При объявлении эпидемии какого-либо инфекционного заболевания избежать заражения поможет соблюдение ряда несложных правил.

### 1. Мыть руки.

В период эпидемии чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее пяти раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их на протяжении не менее 20—30 с, а затем смывая проточной водой.

Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продаётся в аптеке или супермаркете. Для очищения рук можно пользоваться также влажными антибактериальными салфетками для рук.



*При мытье рук недостаточно их только намылить и ополоснуть. Необходимо тщательно очистить места между пальцами, в районе ногтевой пластины и под ней, у запястья. Кроме того, следует знать, что загрязнения эффективно удаляются лишь обильной пеной.*



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и снимите видеоролик о том, как правильно мыть руки.

### 2. Не трогать лицо.

Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путём.

### 3. Избегать контакта с больными людьми.

Следует держаться подальше от заболевших людей: инфекция может попасть в организм даже на расстоянии.



*Медицинская маска обеспечивает хорошую защиту от попадания инфекции в верхние дыхательные пути. Однако примерно через час ношения она сильно увлажняется и начинает притягивать вредные частицы, в том числе возбудителей инфекции.*

### 4. Вести здоровый образ жизни.

Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценный сон помогут укрепить иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние организма вирусным инфекциям.

Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Особенно полезны лыжный спорт и спортивные игры на открытом воздухе, так как свежий воздух препятствует распространению инфекций. Закалить организм помогут плавание и различные водные процедуры.



**5. Увлажнять воздух.**

Центральное отопление делает воздух в помещении сухим, что приводит и к сухости слизистых оболочек носа, глаз и рта, в результате чего они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — она должна быть около 50%. При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, а при влажности менее 40% человеческий организм становится особенно уязвимым для вирусных инфекций.

В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку, чистить раковины на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять каждые три дня, а стирать их в горячей воде.

Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.

**СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА**

В период эпидемии гриппа молодой человек приоткрыл окно для проветривания комнаты. «Не открывай окно: отопление ещё не включили, мне холодно и больше вероятности подхватить вирус», — попросила его сестра.

- 1) Оцените действия брата и сестры с точки зрения профилактики инфекции.
- 2) Следуя первому правилу безопасной жизни «предвидеть опасность», предложите перечень мер профилактики гриппа.

### **Мероприятия по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время чрезвычайных ситуаций биолого-социального характера**

**1. Регистрация и оповещение**

Все, кто заболел или может заболеть с большой степенью вероятности, берутся на специальный учёт. О выявлении новых инфекционных больных немедленно оповещается главный врач центра государственного санитарно-эпидемиологического надзора района (города). Жители региона, в котором наблюдается вспышка инфекционного заболевания, информируются о том, как им следует действовать в сложившейся ситуации.

**2. Эпидемиологическое обследование и санитарно-эпидемиологическая разведка**

Каждый случай инфекционного заболевания подвергается тщательному эпидемиологическому обследованию для выявления предполагаемого источника заражения и предотвращения распространения инфекции. Собранный материал исследуется в лаборатории.

**3. Выявление, изоляция и госпитализация заболевших**

Коллектив, в котором обнаружен первый случай заболевания, должен стать объектом тщательного наблюдения. При ряде заболеваний (дизентерия, сыпной тиф, скарлатина и др.) организуют ежедневные обходы и опросы населения, а в случае подозрения на инфекционное заболевание изолируют и госпитализируют заболевших.

**Карантин** — система временных лечебно-профилактических, санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение выноса возбудителя опасного инфекционного заболевания за пределы эпидемического очага.



**Обсервация** — мероприятия, предусматривающие ограничение перемещения и передвижения людей или сельскохозяйственных животных во всех сопредельных с зоной карантина территориальных образованиях.

#### 4. Введение режимно-ограничительных или карантинных мероприятий

Карантин вводится при появлении в определённом районе больных особо опасными инфекциями, групповых инфекционных заболеваний с нарастанием случаев в короткий срок.

В некоторых случаях требуется введение обсервации.

Обсервация вводится в районах с неблагоприятным или чрезвычайным санитарно-эпидемическим состоянием, т. е. там, где зафиксированы случаи групповых неинфекционных или единичных случаев инфекционных заболеваний.

Обсервация и карантин отменяются по истечении срока максимального инкубационного периода данного инфекционного заболевания с момента изоляции последнего больного, после проведения заключительной дезинфекции и санитарной обработки обслуживающего персонала и населения.

#### 5. Экстренная профилактика

Экстренная профилактика инфекционного заболевания заключается в массовом назначении жителям опасной территории специального лекарственного препарата, который следует принимать по определённой схеме. Эта мера позволяет в значительной степени предупредить вспышку инфекционного заболевания, а в случае его возникновения — облегчить течение болезни.

#### 6. Обеззараживание эпидемического очага инфекции

Обеззараживание очагов инфекции осуществляется силами государственной санитарно-эпидемиологической службы путём проведения текущей и заключительной дезинфекции.

#### 7. Выявление бактерионосителей

Если в эпидемиологических очагах выявлены носители инфекций, то проводятся мероприятия, предохраняющие от заражения окружающих. Кроме того, проводятся мероприятия по усиленному медицинскому наблюдению за личным составом спасательных формирований.

#### 8. Санитарно-разъяснительная работа

Для проведения широкой и эффективной санитарно-разъяснительной работы используются радио, телевидение, печать, Интернет и социальные сети. Все, кому адресованы данные сообщения, должны неукоснительно следовать им и строго выполнять общие рекомендации, касающиеся правил поведения, соблюдения санитарно-гигиенических требований и других мер личной защиты.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Одним из самых распространённых инфекционных заболеваний является грипп. Напишите небольшое эссе в тетради, взяв за основу следующий план:
  - ▶ краткая характеристика гриппа (возбудитель, благоприятные условия для распространения, механизм передачи инфекции, инкубационный период);
  - ▶ симптомы заражения гриппом;
  - ▶ меры профилактики гриппа.
2. Что такое биолого-социальные ЧС?





# 3 Тема

## Неинфекционные заболевания

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Изменения в состоянии здоровья обычно связаны с развитием болезни, характеризующимся нарушением адаптации организма к внешним факторам и снижением трудоспособности человека. В данной теме речь пойдёт о неинфекционных заболеваниях, возникающих вследствие негативного воздействия на человека как внешних, так и внутренних факторов и имеющих преимущественно хронический характер.

### Вы узнаете:

- что такое неинфекционные заболевания и на какие группы болезней они делятся;
- какие факторы влияют на развитие неинфекционных заболеваний;
- о методах профилактики неинфекционных болезней.

В большинстве случаев неинфекционные заболевания влияют на человека на протяжении всей его жизни, а это значит, что они носят преимущественно хронический характер.

**Неинфекционные заболевания** — это заболевания, имеющие продолжительное течение и являющиеся результатом воздействия на человека комплекса наследственных, физиологических, экологических и поведенческих факторов.



На эти четыре группы приходится более 80% всех случаев смерти от неинфекционных заболеваний. Каждый год в мире от них умирает 40 млн человек. По частоте летальных исходов на первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания, на втором — онкологические, на третьем — болезни органов дыхания и на четвёртом — болезни эндокринной системы.

### Кто в наибольшей степени подвержен неинфекционным заболеваниям?

Специфика неинфекционных заболеваний такова, что им подвержены люди всех возрастных категорий, вне прямой зависимости от места и условий жизни. Принято считать, что наибольшую опасность неинфекционные заболевания представляют для людей старше 70—75 лет, однако, согласно статистическим данным, большая часть летальных исходов от неинфекционных болезней приходится на возрастную группу от 30 до 69 лет.





Более 85% летальных исходов от неинфекционных болезней в молодом и зрелом возрасте зафиксировано в странах с низким и средним уровнями экономического развития.

При нездоровом питании, недостаточной физической активности, воздействии табачного дыма или злоупотреблении алкоголем абсолютно все, вне зависимости от возраста, в равной степени становятся подвержены неинфекционным заболеваниям. Правда, последствия неправильного образа жизни у разных людей и проявляться могут по-разному: у кого-то — в виде повышения кровяного давления, у кого-то — в виде повышения уровня глюкозы в крови, у кого-то — в виде ожирения и т. д.

## Факторы риска неинфекционных заболеваний

Как уже говорилось, неинфекционные заболевания развиваются под воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Рассмотрим основные из них.

### Наследственность

Генетическая предрасположенность к тому или иному заболеванию или состоянию организма часто оказывается своего рода спусковым крючком его развития. Например, если кто-либо из родителей страдает аллергией, риск возникновения аллергического заболевания у его ребёнка (при наличии раздражителя) выше, чем у детей, не имеющих родственников-аллергиков. Тем не менее в большинстве случаев наследственные факторы лишь повышают вероятность развития болезни, но не делают её обязательной.

Если в семье кто-то был подвержен определённой болезни, например сахарному диабету, врачи могут порекомендовать ближайшим родственникам проходить медицинские осмотры для своевременного обнаружения симптомов патологии.

### Экология

В условиях неблагоприятной экологической обстановки в организм человека поступает большое количество токсинов, которые имеют свойство накапливаться и оказывать разрушительное воздействие на те или иные органы или системы. Именно поэтому благоприятная среда обитания чрезвычайно важна для гармоничного роста и развития молодого поколения, а также комфортной и здоровой жизни людей старших возрастных групп.

### Пассивный образ жизни

Низкая физическая активность, сидячий образ жизни способствуют ослаблению организма человека, упадку жизненных сил. Как следствие — до 1,6 млн регистрируемых в мире смертей связаны с недостаточным уровнем физической активности. Нетренированное сердце плохо справляется даже с минимальными нагрузками и быстрее изнашивается.

### Нездоровое питание

Неправильное питание приводит к нарушению обмена веществ в организме человека и вызывает такие тяжёлые последствия, как повышенное артериальное давле-

ние, избыточный вес и ожирение, повышенное содержание глюкозы (сахара) и/или холестерина в крови. Все эти неблагоприятные проявления являются симптомами довольно опасных заболеваний, которые при отсутствии лечения и нежелании (или невозможности) изменить образ жизни вообще и питания в частности могут привести к преждевременной смерти.

### Курение

От последствий употребления табака, а также в результате пассивного курения\* в мире ежегодно умирает 7,2 млн человек. Эта пагубная привычка не только приводит к закупорке сосудов и развитию болезней дыхательной системы, но и значительно сокращает продолжительность жизни. Опасным является как само курение, так и вдыхание табачного дыма, особенно для детей.

### Злоупотребление алкоголем

Алкоголь вредит не только человеку, который его употребляет, но и его родным. Это называется созависимостью. У родственников и близких алкоголика чаще возникают состояния стресса и нервного напряжения, губительно сказывающиеся на их здоровье.

Алкогольная зависимость — тяжёлое заболевание, которое причиняет не только физические, но и моральные страдания больному человеку. Люди, страдающие алкоголизмом, со временем становятся всё более неуверенными в себе, теряют волю и интерес к жизни, опускаются и деградируют.



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и подготовьте выступление перед учащимися младших классов на тему «Моё здоровье в моих руках».

### Профилактика неинфекционных заболеваний



Со стороны государства первостепенными мерами, предупреждающими рост неинфекционных заболеваний, являются повышение экономического уровня страны, развитие системы здравоохранения, улучшение экологической ситуации.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. При правильном подходе можно применять эффективные методы профилактики многих хронических заболеваний.

**Профилактика** — комплекс мер, направленных на предупреждение болезни или устранение факторов риска её развития.

Одним из наиболее эффективных средств профилактики неинфекционных заболеваний является ежегодная диспансеризация.

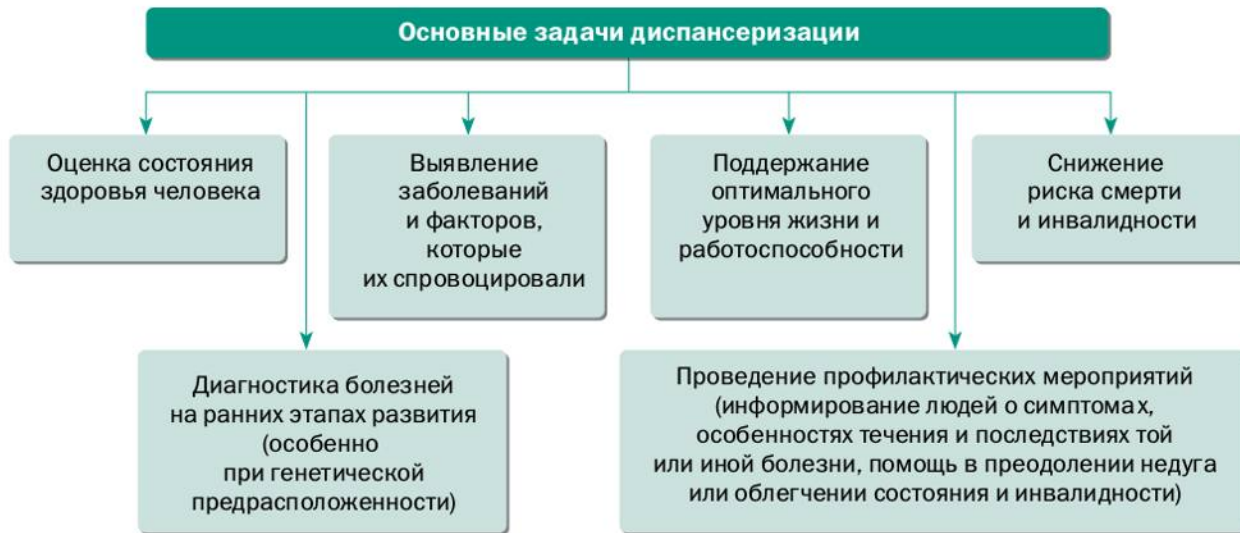
\* **Пассивное курение** — вдыхание воздуха, содержащего продукты курения табака в замкнутом пространстве. Пассивное курение причиняет организму не меньший вред, чем активное.



## Диспансеризация

**Диспансеризация** — ряд мероприятий, направленных на выявление у человека хронических неинфекционных заболеваний или предрасположенности к ним. Диспансеризация, проводимая в отношении как конкретного человека, так и определённых групп населения, включает в себя общий медицинский осмотр, консультации ряда специалистов и (при необходимости) дополнительные обследования.

О значимости и пользе этого профилактического метода свидетельствует тот факт, что с 2013 г. он вошёл в систему обязательного медицинского страхования всего населения Российской Федерации. Для школьников, не достигших 18-летнего возраста, прохождение ежегодной диспансеризации является обязательным.



## Образ жизни

Большинство неинфекционных заболеваний оказывают влияние на человека в течение всей его жизни. Поэтому очень важно вовремя выявить патологию и принять меры для поддержания оптимального уровня жизни. Ещё лучше заблаговременно





но начать придерживаться правил здорового образа жизни, способствующих снижению риска развития неинфекционных заболеваний, постараться, чтобы следование этим правилам стало полезной привычкой.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около половины смертей от неинфекционных заболеваний можно предотвратить, надо только сделать выбор в пользу здорового образа жизни!



*Простые правила, которые помогут начать следовать здоровому образу жизни:*

- начинать не «с понедельника», а сейчас, но по мелочам;
- постепенно включать в рацион всё новые полезные продукты (со временем организм привыкнет к ним);
- ходить не менее 40–60 мин в день;
- пребыванию за компьютером предпочесть прогулки и общение с друзьями;
- высыпаться (пораньше ложиться спать).



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и на альбомном листе создайте плакат в поддержку здорового образа жизни или снимите видеоролик.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Проанализируйте факторы нарушения здорового образа жизни. Установите взаимосвязь между одним из факторов и его возможными последствиями.
2. Определите обязательные составляющие здорового дня:
  - ▶ комплекс упражнений для утренней зарядки;
  - ▶ суточный рацион питания;
  - ▶ суточный режим учёбы и различных видов отдыха и т. д.



## 4

Тема

# Психическое здоровье и психологическое благополучие

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Душевная и физическая составляющие человека тесно взаимосвязаны и одинаково важны для полноценной и счастливой жизни. Нарушение психического здоровья неизменно отражается на нашем физическом состоянии и при отсутствии должного внимания к проблеме может привести к самым нежелательным последствиям.

## Вы узнаете:

- о современных моделях психического здоровья и здоровой личности;
- о том, как стресс влияет на поведение человека и приводит к развитию психических отклонений;
- о методах профилактики стресса, способах самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний.

## Психическое здоровье и психологическое благополучие

**Психическое здоровье** — состояние благополучия, которое позволяет человеку реализовывать свои способности, противостоять стрессу, плодотворно работать, внести вклад в сообщество\*.

Хотя нет единого параметра, по которому можно было бы определить человека как полностью здорового или больного, попробуем дать основные характеристики психически благополучного человека:

- ▶ умение проявлять чувства, соотносить слова с действиями;
- ▶ способность выражать своё мнение, учитывать собственные желания, потребности и действовать при этом в соответствии с социальными нормами;
- ▶ принятие ответственности за свои поступки;
- ▶ адекватное восприятие как комплиментов, так и критики в свой адрес;
- ▶ умение принимать свои достоинства и недостатки;
- ▶ способность управлять поведением и эмоциональными реакциями в зависимости от социальных обстоятельств и ситуаций, в соответствии с нормами и законами;
- ▶ способность реализовывать намеченные планы.

Проблема психического здоровья имеет не только личностный, но и социальный характер, поскольку от психического благополучия каждого конкретного человека зависит атмосфера вокруг него, а значит, гармония внутри общества. Психическое здоровье не является чем-то статичным, неизменным: оно определяется умением человека сохранять баланс между разными аспектами жизни, способностью адаптироваться к меняющимся условиям.

\* Такое определение даёт Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).





В настоящее время одной из глобальных проблем человечества является резкий рост психических заболеваний, наиболее тяжёлым из которых является деменция — приобретённое слабоумие, которое затрагивает и память, и мышление, и речь. Ежегодно регистрируется около 10 млн новых случаев этого заболевания. На основе проведённых исследований специалисты ВОЗ сделали вывод, что риск развития деменции можно существенно сократить, если вести здоровый образ жизни, поддерживать нормальный уровень кровяного давления, не допускать превышения нормы холестерина и сахара в крови, регулярно давать нагрузку своему мозгу: читать, решать задачи, учить стихи и пр.

В настоящее время учёные активно изучают вопросы психического здоровья и психических нарушений, основываясь на биопсихосоциальной модели. Эта модель объединяет в себе три группы факторов, совокупность которых может стать причиной возникновения психического неблагополучия.

**Биопсихосоциальная модель** — подход, утверждающий, что изменения в психике человека (возникновение расстройства, прогрессирование болезни) происходят вследствие воздействия на него трёх групп факторов — биологических, психологических и социальных.



Наличие у человека одного или нескольких факторов риска ещё не означает, что у него есть или обязательно разовьётся психическое расстройство, их наличие говорит о риске неблагоприятных последствий. Именно поэтому так важно знать о существующих мерах профилактики психических заболеваний.

Данность такова, что не все факторы риска можно изменить. Так, например, нельзя избавиться от наследственной предрасположенности к заболеваниям или бывает сложно (а иногда невозможно) поменять неблагоприятные условия жизни в семье и обществе. Даже если полностью исключить негативные факторы нельзя, их не стоит игнорировать, поскольку это может сказаться как на психическом здоровье, так и на психологическом благополучии.



**Психологическое благополучие** — это состояние гармонии или сбалансированности внутреннего мира человека.

Это понятие отражает то, как человек воспринимает и оценивает себя в жизни, степень своей реализации и раскрытия своих возможностей.

Психологическое благополучие включает в себя такие компоненты, как:

- ▶ принятие своих чувств, возможностей и способностей;
- ▶ стремление поддерживать других, проявлять чувства, идти на компромисс в конфликтных ситуациях;
- ▶ развитие своих способностей и талантов, умения выразить своё мнение и прислушиваться к мнению других;
- ▶ понимание смысла жизни и опора на внутренние ценности.



#### Качества, свидетельствующие о гармоничности личности:

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ▶ доброта;            | ▶ дисциплинированность; |
| ▶ трудолюбие;         | ▶ милосердие;           |
| ▶ честность;          | ▶ любознательность;     |
| ▶ целеустремлённость; | ▶ объективность.        |
| ▶ ответственность;    |                         |

Несмотря на то что ряд психических свойств являются врождёнными, это не означает, что их нельзя развить или невозможно изменить. Человек учится и работает над собой на протяжении всей жизни, и всегда у него есть возможность повлиять на обстоятельства, изменив в чём-то себя (выказав упорство, преодолев стеснение, проявив внимание, заботу и т. д.).



Сила психического здоровья заключается в способности видеть действительность такой, какая она есть, и адекватно на эту действительность реагировать.

Одним из явлений, наиболее часто оказывающих влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие, является стресс. Само понятие «стресс» появилось в 30-х гг. прошлого века благодаря работам учёного Ганса Селье. Именно он заметил, что воздействие разных факторов (жара, холод, испуг и т. д.) вызывает один и тот же комплекс реакций — учащение сердцебиения, дыхания, ускорение обмена веществ. Все эти реакции происходят очень быстро, являются ответом на любые неожиданности во внешнем мире. Они нужны для того, чтобы в максимально короткое время получить большое количество сил для борьбы или бегства — способов, которыми мы можем справляться с опасностью. Таким образом, стресс — важная, полезная реакция, которая обеспечивает и повышает шансы выжить в опасной ситуации.

Однако существуют ситуации, в которых стресс становится опасным для психического здоровья. Первая из них — это ситуация, когда человек встречается со сверхсильным стрессом, с таким событием, которое разрушает сложившийся баланс в жизни человека между ним, средой, социальным окружением. Это такие события, как военные действия, чрезвычайные ситуации, внезапная смерть близкого человека,



экстренная смена места жительства и др. Подобные события могут привести к травматическому стрессу. Основными его признаками являются:

- ▶ очень сильная эмоциональная реакция на происходящие события: страх, тревога, отчаяние и др.;
- ▶ нарушение адаптации — человек не может продолжать выполнять повседневные дела, жить обыденной жизнью, возникает ощущение нереальности происходящего;
- ▶ ощущение растерянности, неспособность к построению планов на ближайший и отдалённый периоды времени;
- ▶ утрата интереса к значимым ранее видам деятельности.

Переживание сверхсильного события — это всегда процесс, имеющий протяжённость во времени. Кому-то потребуется несколько месяцев, другим людям нужно больше времени. Переживание такого события — сложная эмоциональная и психологическая работа, которая направлена на то, чтобы принять случившееся и научиться жить в новых жизненных обстоятельствах. Многие люди справляются с этой работой сами, опираясь на ресурсы (поддержку семьи и друзей, любимые занятия, важные жизненные цели). В некоторых случаях требуется помощь специалиста: психолога или психотерапевта.



Обращаться к специалисту за помощью нужно в случаях, если прошло более шести месяцев после травматического события, а мысли и чувства, связанные с ним, не позволяют человеку жить нормальной жизнью — учиться, работать, общаться с людьми. Обратиться к специалисту можно и в любой другой момент, если эмоциональная боль нестерпима или человек чувствует потребность в контакте со специалистом.

Ещё один случай, когда стресс становится опасен, — это ситуация хронического стресса (постоянная очень высокая нагрузка на работе или учёбе, длящиеся конфликтные отношения, болезнь). Это происходит потому, что в таких обстоятельствах стрессовая реакция повторяется слишком часто и истощает ресурсы человека, пополнять которые он не успевает. Такая ситуация изматывает человека, делая его уязвимым.

### ПРИЗНАКИ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА



Подавленность,  
плохое  
настроение



Бессонница,  
постоянное  
ощущение  
усталости



Головная боль,  
быстрая  
утомляемость



Снижение  
интереса  
к обычным  
делам



Раздражительность



### Признаки хронического стресса:

- ▶ повышенная утомляемость;
- ▶ постоянное ощущение усталости, даже после сна;
- ▶ внезапно возникающие вегетативные реакции (повышенное потоотделение, головные боли, головокружение, изменение сердечного ритма, одышка, быстрая утомляемость);
- ▶ подавленность, плохое настроение, раздражительность;
- ▶ состояние неудовлетворённости;
- ▶ беспричинная тревога;
- ▶ снижение интереса к обычной деятельности.

Хронический стресс опасен тем, что истощает ресурсы человека, лишает его возможности жить полноценной жизнью, делает уязвимым для различных заболеваний, как соматических (телесных), так и психических. Для того чтобы справиться с хроническим стрессом, существуют две стратегии, которые можно и даже желательно использовать вместе.

**Первая** из них направлена на то, чтобы ограничить, уменьшить действие хронического стресса. Для этого важно понять, какие факторы на нас влияют, и оценить степень такого влияния. В некоторых случаях это потребует помощи специалиста, но многое человек может сделать сам. Попробуйте выполнить такое задание.

### Практико-ориентированное задание

Понаблюдайте за собой и заполните таблицу:

Событие	Оценка: насколько это событие взволновало сразу после того, как оно произошло (по пятибалльной шкале)	Оценка: насколько это событие волнует через неделю (по пятибалльной шкале)

Записывайте события, которые вызывают эмоциональную реакцию, расстраивают, тревожат или, наоборот, радуют вас. Не обязательно описывать событие подробно, можно обозначить так, как понятно только вам. Оцените каждое событие по пятибалльной шкале сразу после того, как оно произошло, и через неделю. Проанализируйте, как изменилось ваше отношение к происходящему. Сначала проанализируйте события, которые вызвали у вас отрицательные эмоции. Если событие потеряло свою значимость, то, возможно, вы придаёте ему слишком большое значение, тратите на него слишком много своих ресурсов. К таким событиям нужно учиться относиться спокойнее. А если по прошествии недели значимость события возросла или осталась на том же уровне — это может служить источником хронического стресса. Таким образом:

- ▶ если вы слишком сильно реагируете на события, которые того не стоят, то вам поможет работа над собой — развитие своих личностных качеств. Это можно делать самостоятельно или при помощи специалиста;



- ▶ если в вашей жизни присутствуют обстоятельства, которые являются причиной хронического стресса, то работать нужно над изменением ситуации — изменить собственное отношение к происходящему, уменьшить нагрузку или разрешить делящиеся конфликты.

Следующий шаг — оценить события, которые вас радуют. Если вы заметили, что радостное для вас событие быстро потеряло свою яркость и значимость, то, может быть, стоит уделить внимание развитию способности получать положительные эмоции. Эта способность лежит в основе **второй** стратегии — стратегии получения большего ресурса. Уже несколько раз по тексту встречается слово «ресурс». Попробуем разобраться, что это такое. В широком смысле ресурс — это то, что помогает нам чувствовать себя лучше: физически, психологически и в общении с другими людьми, ведь мы помним, что человек биопсихосоциален. Чем больше способов у человека получить ресурс, тем он лучше себя чувствует.

Ресурсы могут быть связаны с телесным, физическим комфортом. Это прежде всего:

- ▶ правильное, своевременное, полноценное, разнообразное питание;
- ▶ режим труда и отдыха — такой, чтобы хватало времени на полноценный отдых, учёбу, прогулки, домашние дела, спорт и увлечения;
- ▶ физические нагрузки, движение. Учёные доказали, что физические нагрузки вызывают выделение ряда психоактивных веществ, которые улучшают настроение и помогают нам чувствовать себя лучше. Причём это не зависит от того, с желанием человек занимался спортом или нет.

Ресурсы могут быть связаны с удовлетворением психических потребностей:

- ▶ общение с друзьями, членами семьи;
- ▶ поход на интересное мероприятие (на концерт, в музей, в театр);
- ▶ уход за домашними питомцами;
- ▶ увлечения и хобби;
- ▶ общение с природой;
- ▶ обучение чему-то новому.

Этот перечень можно продолжать бесконечно. И наконец, третья группа ресурсов. Она связана с самыми важными для человека идеями: с тем, что составляет смысл человеческой жизни, его ценности. Это могут быть:

- ▶ дело, которому человек посвятил жизнь;
- ▶ вера;
- ▶ поступки, которые реализуют ценности человека. Поступки, про которые говорят: «Он не мог поступить иначе»;
- ▶ творчество.



Человек чувствует себя комфортно, находится в состоянии психологического благополучия тем вероятнее, чем больше способов получения ресурса он использует. Также важно, чтобы человек умел пользоваться ресурсами из каждой группы, обеспечивающей физическое, психологическое и ценностное благополучие.



Отдельно стоит остановиться на вопросе психического здоровья и психологического благополучия в подростковом возрасте. Подростковый, отроческий возраст не случайно называют переходным. Это период, когда человек осуществляет переход во взрослую жизнь. Это этап взросления и физического, и психологического, и нравственного. И именно в этот период решаются сложнейшие жизненные задачи, происходит поиск ответов на вопросы: «Кто я?», «Какой я?», «В чём смысл моей жизни?», «Чего я хочу добиться?», «Что хорошо и что плохо?», «Что нравственно и что аморально?». Решение этих вопросов невозможно без сравнения своих мыслей, чувств, идей с идеями других людей. Литература, примеры известных и популярных людей во многом помогают этому, но для большинства людей в этот период времени очень значимую роль играют друзья, сверстники, через отношения с которыми мы познаём себя и открываем мир. Это очень насыщенный период жизни — появляется огромное количество новых отношений, увлечений, эмоций, ценностей. Возрастают нагрузки, человек принимает множество решений, которые могут оказать влияние на дальнейшую жизнь. Именно поэтому данный период жизни сложен эмоционально и психологически и требует особого бережного и внимательного отношения к собственному психическому здоровью. Ведь психическое здоровье и психологическое благополучие определяют способность человека достигать поставленных целей, находиться в гармонии с собой и окружающими людьми, являются определяющими для интересной и полноценной жизни.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Напишите небольшое эссе на тему «Стресс — союзник или противник?».
2. Составьте как можно более полный перечень возможных ресурсов. Оцените, что из этого подходит именно вам.
3. Найдите в известных вам литературных произведениях примеры хронического и травматического стресса. Аргументируйте свой выбор, опираясь на признаки, описанные в учебнике.





# 5 Тема

## Первая помощь и самопомощь при неотложных состояниях

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

В ситуациях, когда человеку для спасения его здоровья и жизни требуется медицинское вмешательство, а врачебная помощь ещё не подоспела, тот, кто находится поблизости и стал свидетелем происшествия, должен оказать ему первую помощь. Для этого нужно овладеть необходимыми знаниями и освоить ряд приёмов.

Люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, могут также нуждаться в психологической помощи и психологической поддержке.

Оказание психологической поддержки пострадавшим — это важная часть оказания первой помощи. Знания и умения в этой области позволяют оказывающему помощь создать максимально возможную психологически безопасную обстановку, что значительно повышает общую безопасность и эффективность мероприятий первой помощи.

### Вы узнаете:

- что такое первая помощь;
- в каких обстоятельствах должна оказываться первая помощь и кто может это делать;
- что такое универсальный алгоритм оказания первой помощи;
- как оказать психологическую поддержку пострадавшему.

В учебнике уже несколько раз встречалась информация о первой помощи. В данной теме мы рассмотрим этот материал подробно.

### Универсальный алгоритм оказания первой помощи

Мероприятия первой помощи направлены на устранение явлений, угрожающих жизни, и предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений. К сожалению, для пострадавшего с тяжёлыми травмами время имеет огромное значение. Если такому человеку не оказать помощь в течение часа после происшествия, то шансы спасти его жизнь значительно сокращаются.

Оказать первую помощь пострадавшим в результате какого-либо происшествия могут очевидцы этого события. Для этого нужно обладать определённым набором знаний, иметь минимальную подготовку и необходимое оснащение. Даже если ничего нет под рукой, а состояние пострадавшего серьёзное, самые простые действия, которые устранили бы непосредственную опасность для его жизни, предпринять необходимо. Всех участников оказания первой помощи можно условно разделить на две группы. Первая группа — это лица, которые имеют право оказывать первую помощь, но не обязаны этого делать. К ним относятся все граждане Российской Федерации, которые в критический момент могут выполнить простые действия для спасения жизни пострадавшего. Ко второй группе относятся люди, которые обязаны оказывать первую помощь по закону и (или) специальному правилу. К ним относятся сотрудники полиции, сотрудники ГИБДД, пожарные, спасатели и некоторые другие категории граждан. Когда вы станете взрослыми и выберете себе специальность, то, возможно,

**Первая помощь** — комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека.



из категории лиц, имеющих право оказывать первую помощь, вы перейдёте в категорию лиц, обязанных её оказывать по закону\*.



Эффект свидетеля, эффект постороннего, *синдром Дженовезе* — психологический эффект, проявляющийся в том, что люди, оказавшиеся свидетелями чрезвычайной ситуации (ДТП, преступления и др.), не пытаются помочь пострадавшим. Установлено, что вероятность того, что кто-нибудь из свидетелей начнёт помогать пострадавшим, тем меньше, чем больше людей станут просто стоять и смотреть.

Другими словами, каждый из очевидцев считает, что помочь пострадавшим должен не он, а кто-то другой. Наоборот, единственный очевидец понимает, что, кроме него, помочь пострадавшим больше некому, и действует гораздо решительнее.

### Состояния, требующие оказания первой помощи:

- ▶ отсутствие сознания;
- ▶ остановка дыхания и кровообращения;
- ▶ наружные кровотечения;
- ▶ инородные тела верхних дыхательных путей;
- ▶ травмы различных областей тела;
- ▶ ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- ▶ отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- ▶ отравления.

Мероприятия первой помощи, проводимые при каждом из перечисленных состояний и видов повреждений, подробно рассматриваются в соответствующих уроках и Приложении, расположенном в конце учебника. Здесь же рассмотрим общие принципы оказания первой помощи.



Одним из важнейших положений оказания первой помощи является её срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход для пострадавшего.

Во всех ситуациях нужно следовать универсальному алгоритму оказания первой помощи. Последовательность действий алгоритма необходимо запомнить для того, чтобы всегда суметь помочь пострадавшему вне зависимости от обстоятельств происшествия.

Итак, что же делать, если вы увидели человека, которому плохо?

1. В первую очередь необходимо оценить, не опасно ли вам находиться рядом с этим человеком. Если его сбила машина, то нужно посмотреть по сторонам и убедиться, что вам ничего не угрожает, например проезжающие мимо авто-

\* В Федеральном законе от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» первая помощь определяется как особый вид помощи (отличный от медицинской), оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.



мобили. Рядом с пострадавшим могут быть и другие опасности. Например, электрический провод, собака, огонь, разлитый бензин и многое другое. Только когда вы убедитесь, что вам ничего не угрожает, вы можете подойти к пострадавшему.

2. Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Вы должны немного потрясти за плечи человека и спросить: «Что с вами (с тобой)? Нужна ли вам (тебе) помощь?» Если человек вам не отвечает, значит, он находит-

### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ





ся без сознания. При наличии сознания (человек реагирует на ваши прикосновения, отвечает на вопросы) переходите к пункту 7.

3. Если у человека отсутствует сознание, необходимо проверить, дышит ли он. Чтобы проверить, дышит ли человек, нужно открыть его дыхательные пути. Для этого одну руку положить на его лоб, два пальца другой руки разместить под подбородком, запрокинуть голову и поднять подбородок, для того чтобы открыть дыхательные пути. После этого необходимо наклониться ко рту человека и в течение 10 с попытаться послушать его вдох и выдох, почувствовать своей щекой его дыхание, посмотреть, поднимается ли его грудная клетка (при вдохе она должна подниматься).
4. При отсутствии дыхания грудь пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. В этом случае вам нужно как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «103» или «1•1•2»! При наличии дыхания переходите к пункту 6.



*Эксперты утверждают, что, даже если не выполнить практические действия первой помощи по причине боязни либо отсутствия уверенности в себе, своевременный вызов экстренных служб и их ожидание на месте происшествия уже являются мероприятиями первой помощи.*

Для того чтобы вызвать скорую медицинскую помощь, нужно позвонить диспетчеру и сказать: «Меня зовут... Я оказался рядом с человеком, который получил травму (или лежит без сознания, не дышит)». После этого рассказать коротко диспетчеру, что случилось, ответить на его вопросы, назвать место, где находится пострадавший. Телефонную трубку отключить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.

5. Сердечно-лёгочная реанимация заключается в чередовании 30 надавливаний на грудную клетку и двух вдохов искусственного дыхания. Для проведения сердечно-лёгочной реанимации пострадавший должен находиться на твёрдой поверхности (на полу). Основание одной вашей ладони ставится на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука кладётся сверху, пальцы берутся в «замок».
 

Дальше производится 30 надавливаний на грудную клетку пострадавшего строго перпендикулярно грудной клетке, на глубину 5—6 см с частотой 100—120 раз в мин. После 30 надавливаний необходимо открыть дыхательные пути и сделать пострадавшему два искусственных вдоха с паузой около 1 с. После этого сразу продолжить надавливания на грудную клетку и вдохи, чередуя их в соотношении 30 : 2.
6. Если пострадавший дышит, но без сознания, то нужно повернуть его в устойчивое боковое положение. Это положение безопасно для пострадавшего, потому что его дыхательные пути будут проходимы и их не сможет перекрыть язык, кровь или что-то другое.
7. Далее следует также осмотреть пострадавшего человека — вдруг у него есть кровотечение. Кровотечение необходимо как можно скорее остановить, вы-



полнив прямое давление на рану и наложив давящую повязку. Для этого положите на рану бинт, салфетку или какую-нибудь ткань и зажмите рану рукой. Потом наложите поверх раны давящую повязку и дождитесь скорой медицинской помощи. При артериальном кровотечении можно применить пальцевое прижатие артерии, наложение кровоостанавливающего жгута или максимальное сгибание конечности в суставе.

8. Затем нужно провести подробный осмотр пострадавшего. Осмотрите его голову, шею, грудь, живот, спину и конечности в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, окажите первую помощь. Вызовите скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее).
9. Придайте пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий). Так, пострадавшего с травмой груди предпочтительно расположить в полусидячем положении с наклоном туловища на поражённую сторону груди, пострадавшему без сознания необходимо придать устойчивое боковое положение, пострадавшему с травмой живота и таза следует придать положение на спине с валиком под полусогнутыми и разведёнными ногами, а пострадавшему со значительной кровопотерей — положение с приподнятыми ногами, под которые подкладывают сумки или одежду.
10. Постоянно контролируйте состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывайте ему психологическую поддержку.
11. Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сообщите им необходимую информацию о пострадавшем и происшествии.



Согласно законодательству нашей страны, каждый гражданин имеет право оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и/или навыков.

Если нет ощущения, что вы можете оказать первую помощь, охватывает паника, лучше этого не делать. Но обязательно вызовите скорую медицинскую помощь по телефону «103» и постарайтесь найти рядом человека, который сможет помочь пострадавшему.



Важность оказания первой помощи признаётся во всем мире. У первой помощи есть свой праздник. Всемирный день первой помощи (или World First Aid Day) был учреждён в 2000 г. по инициативе Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца и проводится каждую вторую субботу сентября. Благодаря его проведению первая помощь набирает огромную популярность и с каждым годом всё больше людей овладевают этими элементарными, но очень эффективными навыками по спасению жизни.

Кроме того, у первой помощи есть свой символ. Международно признанным символом первой помощи является белый крест на зелёном фоне.





## Аптечки первой помощи. Основные компоненты, их назначение

К наиболее распространённым в Российской Федерации наборам средств и устройств, используемых для оказания первой помощи, относятся «Аптечка для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (автомобильная)» и «Аптечка для оказания первой помощи работникам».

«Аптечка для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (автомобильная)» предназначена для оказания первой помощи пострадавшим в ДТП. Утверждённый состав аптечки рассчитан на оказание первой помощи при травмах и угрожающих жизни состояниях и является обязательным (замена компонентов аптечки не допускается). При этом водитель может по своему усмотрению дополнительно хранить в аптечке лекарственные средства и медицинские изделия для личного пользования, принимаемые им самостоятельно или рекомендованные лечащим врачом и находящиеся в свободной продаже в аптеках.

В состав «Аптечки для оказания первой помощи работникам» входят все необходимые средства, с помощью которых можно оказать первую помощь в организациях, на предприятиях и т. д.

Пополнять аптечку первой помощи необходимо по мере израсходования её компонентов и/или истечения их срока годности.

В состав указанных аптечек входят следующие компоненты:

- ▶ маска медицинская нестерильная одноразовая (применяется для защиты от инфекций, передающихся воздушно-капельным путём);
- ▶ перчатки медицинские нестерильные (применяются для защиты участника оказания первой помощи от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями пострадавшего для снижения риска заражения);
- ▶ устройство для проведения искусственного дыхания «рот — устройство — рот» (используется для выполнения искусственного дыхания при проведении сердечно-лёгочной реанимации);
- ▶ жгут кровоостанавливающий для остановки артериального кровотечения (предназначен для остановки сильного артериального кровотечения);
- ▶ бинты марлевые медицинские разных размеров (используются для наложения повязок на разные части тела, для фиксации травмированных конечностей);
- ▶ салфетки марлевые медицинские стерильные (применяются для закрытия ран и ожоговых поверхностей);
- ▶ лейкопластырь фиксирующий рулонный (используется для фиксации повязок);
- ▶ лейкопластырь бактерицидный (только в аптечке для оказания первой помощи работникам — применяется для закрытия мелких ран, ссадин, царапин);
- ▶ покрывало спасательное изотермическое (только в аптечке для оказания первой помощи работникам — используется для укутывания пострадавшего с тяжёлой травмой или переохлаждением серебристой стороной к телу с целью сохранения тепла и согревания пострадавшего);



- ▶ ножницы (применяются для разрезания одежды для доступа к ранению, отрезания бинтов и лейкопластыря нужной длины, для вскрытия упаковок).

В Российской Федерации утверждено ещё несколько составов аптечек и упаковок, которые могут использоваться особыми группами людей (сотрудниками МЧС, МВД, РЖД и др.) при выполнении ими профессиональных обязанностей.



Почему в аптечках первой помощи, утверждённых Минздравом России, нет лекарственных средств? Определение необходимого лечения и назначение медикаментов — задача врача или фельдшера. Поэтому первая помощь в настоящее время не подразумевает применение лекарств для её оказания.

## Простые приёмы психологической поддержки

Психологическая поддержка может быть направлена:

- ▶ на другого — помощь человеку, попавшему в беду;
- ▶ на результат — урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;
- ▶ на себя — снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в оказании первой помощи и психологической поддержке.

Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличаются от повседневного.

Чаще всего отмечается частичная или полная утрата:

- ▶ способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование);
- ▶ способности к критической оценке окружающего и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих возможностей);
- ▶ способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость либо, наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой цели войти в контакт с другим человеком).

Подобные изменения — одни из самых распространённых последствий, наблюдаемых у тех, кто непосредственно пострадал, или тех, кто оказался рядом с пострадавшими и не имеет физических травм и повреждений, но тем или иным образом вовлечён в экстремальную ситуацию.

**Психологическая поддержка** — это система приёмов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшимся в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.



Стремление помочь — это естественное желание любого человека. Вовремя протянутая рука может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в жизни.

### Необходимо помнить о следующем

- ▶ Позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, своё состояние и силы перед тем, как принять решение, что вы готовы помочь.
- ▶ Пострадавший может прежде всего нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, требующих немедленного реагирования, и только тогда оказывать психологическую поддержку.
- ▶ Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять), обратитесь за помощью к специалистам.
- ▶ Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.
- ▶ Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:
  - говорить нужно спокойным и уверенным голосом, чёткими и короткими фразами, в побудительном наклонении;
  - в речи лучше избегать сложно построенных фраз, предложений;
- ▶ Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

### Приёмы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он может по-разному реагировать. Чаще всего встречаются следующие реакции: плач, истерика, агрессия, страх, апатия.

#### Плач

##### Признаки:

- ▶ человек уже плачет или готов разрыдаться;
- ▶ подрагивают губы;
- ▶ наблюдается ощущение подавленности.





Плач — это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать человеку возможность выплакаться.

### Помощь при плаче

- ▶ По возможности не оставляйте пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.
- ▶ Поддерживайте физический контакт с пострадавшим (это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один). Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- ▶ Дайте пострадавшему возможность говорить о своих чувствах.
- ▶ Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.
- ▶ Если реакция плача затянулась и слёзы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

### Истерика (истероидная реакция)

#### Признаки:

- ▶ чрезмерное возбуждение;
- ▶ множество движений, театральные позы;
- ▶ эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- ▶ крики, рыдания.

#### Помощь при истерике

- ▶ Если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от окружающих и замкнуть его внимание на себе.
- ▶ Если людей вокруг удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.
- ▶ Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций.
- ▶ Говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном.
- ▶ Не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний.



- ▶ Переключите внимание пострадавшего. Для этого задайте ему неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или произнесите имя пострадавшего.
- ▶ После истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.



*Необходимо отметить, что довольно часто в разных источниках можно встретить информацию о том, что истерика не отражает истинных переживаний человека, а является симуляцией или грубой формой манипуляции, направленной на привлечение к себе внимания окружающих. В связи с этим человек не нуждается в помощи. Подобная точка зрения является некорректной.*

## Агрессия

### Признаки:

- ▶ возбуждение;
- ▶ раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- ▶ повышенное мышечное напряжение;
- ▶ нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- ▶ словесные оскорбления, брань.

### Помощь при агрессивной реакции

- ▶ Чётко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности.
- ▶ Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций.
- ▶ Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращённые к вам.
- ▶ Говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи.
- ▶ Демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему.
- ▶ Если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться.
- ▶ Включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.



В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения.

В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться на него внимание специалиста правоохранительных органов, чтобы минимизировать риск вреда для себя и окружающих.



## Страх

### Признаки:

- ▶ напряжение мышц (особенно лицевых);
- ▶ сильное сердцебиение;
- ▶ учащённое поверхностное дыхание;
- ▶ сниженный контроль собственного поведения.



Страх — это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он:

- ▶ не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);
- ▶ настолько силён, что лишает человека способности думать и действовать.

Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас могут побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознаёт происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

### Помощь при страхе

- ▶ Необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве.
- ▶ Если страх настолько силён, что парализует человека, то предложите ему использовать несколько простых приёмов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот приём основан на том, что страх — эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность)).
- ▶ Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а, наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным).
- ▶ При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, если вам кажется, что такая информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).



## Апатия

### Признаки:

- ▶ непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово даётся с трудом;
- ▶ равнодушие к происходящему;
- ▶ отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;
- ▶ заторможенность;
- ▶ снижение темпа речи или полное её отсутствие.

### Помощь при апатии

- ▶ Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, чувствовал бы себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться).
- ▶ Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого можно предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон — мочек ушей и пальцев рук.
- ▶ Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи.
- ▶ Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развёрнуто.
- ▶ Предложите пострадавшему какую-либо незначительную умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т. д.).

## Способы самопомощи в экстремальных ситуациях

Если вы оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства — душевная боль, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога, очень важно создать себе условия для того, чтобы быстро выпустить пар. Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевные силы, которые так нужны в экстремальной ситуации.

Можно попробовать один из универсальных способов:

- ▶ займитесь физическим трудом;
- ▶ дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять;
- ▶ можно попробовать дыхательные упражнения, например: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1—2 с, выдохните, повторите упражнение два раза, потом сделайте два нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха;
- ▶ чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше;
- ▶ умственные операции тоже помогают снизить уровень эмоционального напряжения. Можно считать (например: поочерёдно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа и т. д.);
- ▶ умойтесь холодной водой, помассируйте мочки ушей и пальцы рук.



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Назовите группу лиц, представители которой в России обязаны оказывать первую помощь по закону и (или) специальному правилу.
2. Назовите соотношение надавливаний на грудную клетку пострадавшего и вдохов искусственного дыхания при выполнении сердечно-лёгочной реанимации.
3. Докажите утверждение о том, что умение оказывать первую помощь и готовность к этому являются социально-нравственным мерилем человека.
4. Как вы считаете, какие мероприятия необходимо проводить в рамках урока ОБЖ (на уровне школы, района, страны) для повышения культуры оказания первой помощи?
5. В Интернете найдите информацию о Китти Дженовезе, именем которой назвали синдром, вошедший в учебники по социальной психологии, и обсудите, почему свидетели преступления так себя повели. Случалось ли вам быть свидетелем несчастного случая, когда человеку нужна была первая помощь? Вы помогли или помогли бы (если с вами такого никогда не случилось в жизни) пострадавшему? Почему? Зависело бы ваше решение помочь (или не помочь) от количества других свидетелей несчастного случая?
6. Музыкальная группа «Bee Gees» написала песню «Stayin Alive», ритм которой совпадает с рекомендуемым темпом проведения сердечно-лёгочной реанимации (100—120 надавливаний в минуту). В США и Европе под эту песню часто тренируются на занятиях по первой помощи.

В Интернете найдите и прослушайте эту песню. При наличии манекенов для сердечно-лёгочной реанимации порепетируйте оказание первой помощи пострадавшему, у которого отсутствует сознание и дыхание, уловив ритм композиции.





## ОБОБЩАЕМ ИЗУЧЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Вы знаете:*

- качество жизни человека напрямую зависит от здоровья. Укрепление здоровья каждого человека является одним из национальных интересов Российской Федерации на долгосрочную перспективу;
- в настоящее время под здоровьем понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Именно комплексное одновременное выполнение этих условий позволяет человеку жить плодотворной и насыщенной жизнью;
- научно-практические исследования со всей убедительностью доказывают, что здоровье более чем наполовину зависит от образа жизни человека;
- ответственное и бережное отношение человека к самому себе, к своему здоровью с самого раннего возраста обеспечивает долгую, продуктивную, интересную и счастливую жизнь.

### *Вы научились:*

- оценивать риск негативного влияния на здоровье пагубных пристрастий и привычек;
- безопасно действовать в случае возникновения чрезвычайных ситуаций биолого-социального происхождения (эпидемии, пандемии);
- справляться со стрессом;
- оказывать первую помощь и самопомощь при неотложных состояниях.

### *Вы осознали:*

- суть понятия «здоровье» и охарактеризовали возможные угрозы своему здоровью;
- содержание элементов здорового образа жизни;
- важность владения навыками оказания первой помощи;
- необходимость применения профилактических мер по защите от инфекционных и неинфекционных заболеваний, а также мероприятий по обеспечению безопасности населения при угрозе и во время массовых заболеваний, проводимых в нашей стране.

### *Вы убедились:*

- здоровье — это дар, который можно и нужно беречь, это возможность достижения заветных желаний, это бесценная кисть, которая раскрашивает жизнь яркими разноцветными красками.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Минздрав РФ: <http://gotourl.ru/9467>

МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9468>

Всё о первой помощи: <http://gotourl.ru/9469>







# 7

## Безопасность в социуме

# 1

Тема

## Общение — основа социального взаимодействия

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Жизнь в обществе предполагает общение с людьми, которые нас окружают. С помощью этого инструмента мы обмениваемся информацией (иногда жизненно важной), взаимодействуем в разных ситуациях, выстраиваем отношения. Чтобы общение было как можно более эффективным, важно знать принципы, на которых оно строится.

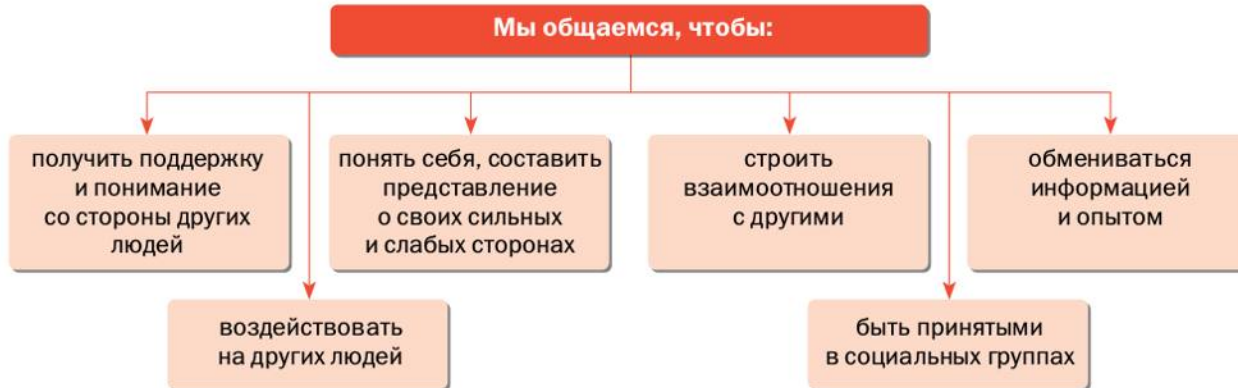
### Вы узнаете:

- что такое общение и зачем мы общаемся с другими людьми;
- как сделать так, чтобы общение было максимально эффективным;
- чем отличается межличностная коммуникация от взаимодействия в группе;
- каковы признаки конструктивного и деструктивного общения, какой из этих видов общения с большей вероятностью приведёт к конфликту.



Всё, что направлено на поддержание контакта и установление определённых отношений с людьми, и есть общение.

Как вы думаете, для чего люди общаются?



Каждый день мы общаемся с большим количеством людей, даже не предполагая, что в процессе этого общения оказываем друг на друга социальное влияние. Это означает, что, передавая самую обычную информацию другому человеку, мы воздействуем на его мнение или поведение. Очень часто, независимо от того, осознаём мы это или нет, во время общения мы убеждаем кого-то поступить определённым образом — так, как нам хотелось бы или кажется правильным. Например, убеждая друга отправиться с вами в кино в выходные (хотя, возможно, у него были другие планы на это время) или уговаривая родителей купить вам новый смартфон, вы направляете их мысли в новое русло, влияете на их планы. Таким образом, процесс социального влияния предполагает такое воздействие одного человека на другого, которое может привести к изменению его мыслей, чувств, а также поведения по отношению к некоему предмету, вопросу, событию, человеку, любой значимой проблеме или ситуации.



Влияние участников общения друг на друга может быть достаточно сильным, поскольку сопровождается и подкрепляется эмоциями — радостью, грустью, страхом, удивлением, гневом или даже, возможно, отвращением. Сами эмоции становятся также средством воздействия на человека.



Одним из примеров социального влияния, сопровождаемого эмоциями, может быть такой: во время телефонного разговора одна подруга говорит другой, что давно её не видела, соскучилась, что ей очень грустно и хочется встретиться. В этом случае девушка, к которой обращены эти слова, скорее всего, не сможет отказать подруге во встрече.



Повышенная восприимчивость к чувствам другого человека, способность принимать его боль или радость как свою, умение сопереживать называется эмпатией. Способность к эмпатии противопоставляется эгоизму и равнодушию. Кроме того, это качество является обязательным для всех, чья работа связана с людьми.

Как уже было сказано, социальное влияние — обоюдный процесс, т. е., общаясь с человеком, мы и сами подвергаемся воздействию с его стороны. И не всегда это воздействие может быть безопасным для нас (например, в случае общения с мошенниками на улице). Тот, кто желает убедить нас в чём-либо, может использовать самые разные приёмы для достижения цели, и каждый из нас может стать объектом этого влияния.



Социальное влияние оказывается на людей повсеместно, поэтому важно уметь распознать намерения других людей в отношении нас: планируют ли они добиться от нас совершения тех или иных действий, принятия того или иного решения (не всегда полезного для нас самих).

## Условия коммуникации

Наше общение может происходить в самых разных ситуациях: в межличностном или групповом взаимодействии, с помощью электронных средств и Интернета (подробнее об этом — в разделе «Безопасность в информационном пространстве»). Чтобы понять, как происходит влияние в процессе общения, давайте разберёмся с тем, что представляет собой межличностное общение и общение в группе.



В процессе коммуникации более 65% информации передаётся с помощью невербальных средств общения (жестов, мимики, позы, громкости и тембра голоса и т. д.). Другими словами, для нас гораздо важнее не ЧТО говорит человек, а КАК он это делает.



## Межличностное общение



Переговариваясь с соседом по парте, делаясь новостями с мамой, болтая по телефону с одноклассником, обсуждая фильм с подругой, вы участвуете в межличностном общении.

Межличностное общение характеризуется небольшим количеством участников и тем, что в процессе общения не только происходит **обмен информацией**, но и — что ещё более важно и ценно — устанавливаются **эмоциональные отношения** с другими людьми. Именно поэтому межличностное общение так необходимо каждому из нас.

Кроме того, общение с другими людьми помогает нам лучше понять себя, укрепиться в представлении о том, какими качествами мы обладаем, правильно ли поступаем в тех или иных ситуациях. В соответствии с полученной таким образом информацией выстраивается образ нашего «Я» и формируется самооценка.

Другой, не менее важной целью межличностного общения является получение и оказание поддержки, стремление быть понятым и принятым в определённой социальной группе. Каждому человеку важно быть своим среди значимых для него людей, чувствовать уважение и признание с их стороны. Только общаясь с другими, мы становимся частью группы, включаемся в её состав.



Наивно полагать, что в процессе разговора происходит лишь обмен информацией. Межличностное общение является необходимым условием позитивной самооценки, повышения социального статуса, укрепления индивидуального и семейного благополучия.



*Объединение людей в группы, как правило, происходит по принципу общности их целей и интересов. Так, например, группой является компания друзей, школьный класс, спортивная команда и т. д. В процессе взаимодействия в группе люди обмениваются своими представлениями, делятся чувствами, желаниями, психологическими переживаниями. А регулируется это взаимодействие общими для всех участников группы правилами — **групповыми нормами**. Например, в школьном классе одной из таких норм может быть правило взаимопомощи — одноклассники всегда помогут товарищу и поддержат его в трудную минуту.*

Чтобы наладить взаимоотношения с группой, стать её частью, нужно проявлять согласие с существующими в ней нормами. Нормы некоторых групп могут идти вразрез с социально одобряемыми правилами поведения. На этом явлении основано вовлечение людей в деструктивные сообщества. Важно знать, что приобщение новых членов групп к таким нормам происходит постепенно — от наиболее социально одобряемых к неприемлемым. В этом основная опасность таких групп — незаметное,



«ласковое» вовлечение в группу и присвоение любых её норм. Особенности взаимоотношений в группе определяются не только существующими в ней нормами, но и уровнем её **сплочённости**. Низкая сплочённость наблюдается в группе, где отсутствует единая цель, каждый действует сам по себе, стараясь самовыразиться даже в ущерб общим интересам. Такое поведение членов группы может привести к возникновению сложных, деструктивных, конфликтных ситуаций взаимодействия.

Высокий уровень сплочённости существует тогда, когда люди тесно взаимодействуют и разделяют ответственность за происходящее в группе, в равной степени отвечают за свои поступки и делают всё возможное для успешного достижения целей.

### **Конструктивное и деструктивное общение. Предупреждение конфликтов**

**Конструктивным** будет общение (как групповое, так и межличностное), при котором все его участники смогут достичь своих целей и выстроить положительные взаимоотношения, а сам процесс общения будет сопровождаться переживанием положительных эмоций. Здесь на помощь приходят способность к эмпатии и уважительное отношение к окружающим. Уважение к собеседнику проявляется в умении слышать его, стремлении понять его точку зрения (даже если она отличается от нашей), способности увидеть его положительные качества.



Необходимым условием для создания конструктивной ситуации взаимодействия является умение слушать.

Конструктивности общения способствует демонстрация собеседнику коммуникативной компетентности.

**Коммуникативная компетентность** — это умение вести себя адекватно ситуации и общаться так, чтобы другие воспринимали нас как надёжного (вызывающего доверие) и привлекательного партнёра по общению.

Коммуникативная компетентность предполагает выстраивание дружеских взаимоотношений, создание атмосферы доверия и взаимопонимания. Процесс общения будет тем более успешным, чем лучше будут учитываться потребности, интересы, знания и эмоциональное состояние собеседника. Когда мы понимаем, поддерживаем и одобряем действия человека, идём ему навстречу, мы уменьшаем напряжение и создаём дружескую атмосферу. В такой ситуации мы вправе рассчитывать на взаимное выражение доверия, поддержку и понимание со стороны партнёра по общению.

**Деструктивным** будет считаться такое общение, в ходе которого поставленные цели не были достигнуты хотя бы одним из участников. Связано это может быть с поведенческими особенностями участников общения. Так, например, если человек мало говорит, не высказывает своего мнения (пожеланий, требований), скрывает свои чувства и отношение к происходящему, избегает ответственности, он демонстрирует **пассивное поведение**.



Пассивное поведение чаще всего проявляется в ситуации, когда мы не уверены в своих силах и от этого испытываем дискомфорт, боимся действовать. В этом случае повлиять на поведение других, направить беседу в нужное для себя русло, изменить ход событий практически невозможно. И пассивный собеседник вынужден подчиняться, исполнять требования других, даже когда это не соответствует его интересам и планам, создаёт лишние проблемы или ущемляет права.

Другая крайность, приводящая к деструктивному общению, — **агрессивное поведение**. Характеризуется оно тем, что человек проявляет гнев, грубит, перебивает собеседника и, конечно, ни в коей мере не считается с его чувствами.

Как же достигнуть цели и общаться конструктивно? Это возможно для людей, владеющих навыками асертивного поведения.

**Ассертивность** — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать своё поведение и отвечать за последствия своих действий.

Ассертивное поведение предполагает умение эффективно излагать свои мысли и выражать чувства в межличностных отношениях. Люди, ведущие себя асертивно, не используют угрозы, негативные оценки и грубые высказывания и прежде всего ориентированы на решение вопросов, связанных с достижением цели.



Люди, демонстрирующие асертивное поведение, говорят твёрдым голосом, но не срываются на крик, смотрят собеседнику в глаза и не применяют действия, которые могут быть восприняты партнёром по общению как проявление нерешительности или неуверенности в себе.



### СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА

Попробуйте развить в себе навыки асертивного поведения. Для этого мысленно выберите ситуацию общения, в которой вам надо добиться своей цели, и выполните следующие действия: 1) определите, что вы думаете и чувствуете в данной ситуации; 2) проанализируйте причины своих чувств; 3) выберите способы передачи своих требований собеседнику и способы демонстрации своих чувств. Начинайте с ситуаций, в которых вы чувствуете себя наиболее уверенно.

Не забывайте: то, как мы ведём себя с другими людьми, во многом будет определять их отношение к нам. Проявляя пассивное поведение, мы приучаем партнёров по общению к тому, что с нашими чувствами и желаниями можно не считаться. Действуя агрессивно, мы настраиваем людей против себя, делаем дальнейшее взаимодействие практически невозможным. Ассертивное же поведение помогает нам избежать конфронтации и достигнуть цели, проявив уважение к собеседнику и обозначив свои приоритеты.

Наиболее часто встречающиеся ситуации, которые могут при определённых обстоятельствах стать опасными, — это конфликты и манипуляции. Речь об этих явлениях пойдёт на следующих уроках.





Прочитайте дебютный аллегорический роман английского писателя, Уильяма Голдинга «Повелитель мух». Это роман-предупреждение, напоминание о хрупкости мира, в котором все мы живём, о зыбкости взаимоотношений.

На протяжении всего романа автор описывает сложную и противоречивую жизнь обычных английских школьников, очутившихся на необитаемом острове. Вдали от цивилизации легко потерять лицо, и даже хорошие мальчишки могут превратиться в безумных, забывших про человеческую мораль и человеческие ценности зверей. Как быстро люди меняются: изменения происходят в их характерах и поведении, они отказываются от ценностей цивилизации и становятся кровожадными дикарями.

«Объяснить тебе, в чём смысл нашей жизни? Подумай о мотыльке, который живёт один только день. А вот тот ворон кое-что знает о вчерашнем и позавчерашнем дне. Ворон знает, что такое восход солнца. Быть может, он знает, что завтра солнце взойдёт снова. А мотылёк не знает. Ни один мотылёк не знает, что такое восход! <...> Мы как мотыльки. Мы не знаем, что нас ждёт, когда поднимаемся вверх, фут за футом. Но мы должны прожить свой день с утра до вечера, прожить каждую его минуту, открывая что-то новое».

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Понаблюдайте за людьми, которые вам кажутся успешными в общении. Обратите внимание на вербальные (слова, выражения) и невербальные (поза, жесты, интонации) способы успешной, эффективной коммуникации.
2. Составьте таблицу, в которой отразите, чем отличается межличностное общение от общения в группе.
3. Приведите примеры групповых норм.
4. В чём, на ваш взгляд, проявляется групповая сплочённость? Приведите примеры.



## 2

## Тема

## Конфликты в процессе общения

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Межличностное и межгрупповое общение — сложный процесс, на который оказывают влияние самые разные факторы, начиная от настроения и самочувствия каждого человека и заканчивая характером взаимодействия сторон, целями, которых надо достичь, и т. д. Вследствие этого в процессе социального взаимодействия могут возникать противоречия, сгладить которые удаётся не всегда, и тогда возникает конфликт. Нужно ли стремиться во что бы то ни стало избежать конфликта и как быть, если он уже вспыхнул, — разберёмся с этими вопросами.

## Вы узнаете:

- что такое конфликт и в каких ситуациях он возникает;
- какие существуют безопасные и эффективные способы разрешения конфликта;
- какими навыками надо обладать, чтобы выйти из конфликтной ситуации или не допустить её;
- в каких случаях в ходе конфликта следует обращаться к помощи третьей стороны.

### Что такое конфликт. Основные характеристики и причины возникновения конфликта

К сожалению, наше взаимодействие с другими людьми не всегда носит дружественный характер. Кто из нас не спорил с друзьями? Поводов для этого может быть великое множество. Наверное, даже самому миролюбивому и спокойному человеку доводилось вступать в спор, если он был в корне с чем-то не согласен. Однако не всякий спор является конфликтом.

Что же такое конфликт и почему он может произойти? Рассмотрим два типа конфликтов.

**Конфликт** — столкновение целей и интересов взаимодействующих сторон, острый способ разрешения противоречий, возникших в процессе общения.



Эти и другие виды конфликтов могут быть как межличностного, так и группового характера.

Как вы думаете, к какому типу конфликтов можно отнести следующую ситуацию: мама просит сына пойти в магазин за продуктами к ужину, а он говорит, что не может этого сделать, потому что договорился о встрече с другом?



Как вы, наверное, догадались, этот эпизод может служить примером межличностного конфликта интересов. Что касается ролевых конфликтов, то они могут выражаться в таких действиях: один из собеседников постоянно перебивает своего оппонента, не даёт ему высказать мысль (межличностный ролевой конфликт); подруги громко переговариваются во время спектакля, мешая остальным зрителям (групповой ролевой конфликт). В этом случае речь идёт о нарушении норм этикета. Однако существуют и другие нормы — правила поведения, принятые в определённом коллективе. Так, например, новенький ученик может невольно нарушить принятые в классе правила только потому, что пока с ними не знаком. Иногда нормы нарушаются сознательно, и в этом случае можно говорить о протесте против существующих порядков (подросток приходит домой гораздо позже времени, установленного родителями, — так он демонстрирует им свою «взрослость» и нежелание подчиняться прежним правилам).

Какие бы причины ни лежали в основе ролевых конфликтов, любое нарушение принятых норм приводит к взаимным претензиям и обидам, непониманию и разногласиям.



### СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА

Приходилось ли вам быть свидетелем или участником ролевого конфликта? Вспомните реальный случай или смоделируйте ситуацию.

Особый тип конфликтов проявляется в ситуациях, когда с человеком поступают несправедливо, унижают его или манипулируют им, не признают его достижений и реальных заслуг. От этого страдает самооценка человека, его самоуважение, он вынужден защищаться, что и может спровоцировать конфликтные действия.

Одной из самых распространённых причин конфликтов является **ситуация ограниченности ресурсов**. Например, на экскурсию в другой город, куда хотят попасть все 25 учащихся одного класса, могут взять только 10 человек. *Инцидент* — момент осознания учащимися того, что затрагиваются интересы каждого из них, — становится отправной точкой конфликта, запускает его, хотя он был заложен в этой ситуации изначально.

На поведение участников конфликта чаще всего влияет не столько реальность, сколько представление каждого из них об этой реальности. И представления эти не всегда соответствуют действительности.



Причиной враждебного отношения участников конфликта друг к другу могут стать ложные представления как о самой конфликтной ситуации, так и о человеке, с которым возник конфликт.

## Стадии конфликта и способы его разрешения

Как правило, конфликт разворачивается постепенно и проходит через несколько стадий:

- ▶ **предконфликтная ситуация** — один из участников или все участники потенциального конфликта понимают, что существует противоречие или расхождение во



- мнениях, планах (т. е. предпосылки для ролевого конфликта или конфликта интересов);
- ▶ **инцидент** — событие, запускающее открытый конфликт (это событие может быть как серьёзным, так и совершенно незначительным — как говорится, последняя капля);
  - ▶ **эскалация конфликта** — активность сторон нарастает, усиливается их противостояние, обстановка накаляется (эскалация конфликта может продолжаться очень долго);
  - ▶ **кульминация** — высшая степень проявления конфликта, во время которой его участники наносят друг другу максимальный ущерб (физический, экономический, моральный и т. д.);
  - ▶ **завершение** или **замораживание конфликта** — если первоначальное противоречие снимается в результате переговоров или достижения компромисса, конфликт считается исчерпанным (завершённым), если этого сделать не удалось, он замораживается;
  - ▶ **постконфликтная ситуация** — участники конфликта уже не конфликтуют, но воспоминания об инциденте влияют на их дальнейшие отношения.



Слово «конфликт» пришло в русский язык из латыни и стало широко употребляться с XIX в. В современном словаре русского языка С. И. Ожегова слово «конфликт» толкуется как «столкновение, серьёзное разногласие, спор» и поясняется примерами: «семейный конфликт», «вооружённый конфликт на границе», «конфликт с сослуживцами», «конфликтная комиссия».

Осознание ситуации как конфликтной обычно приводит к усилению негативных эмоций и росту напряжённости между взаимодействующими сторонами, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на течении и исходе конфликта. Поэтому в конфликтной ситуации прежде всего следует *контролировать своё поведение* и не отвечать грубостью на грубость.



В конфликтной ситуации нельзя переходить на личности, оценивать оппонента, говорить о его отрицательных качествах.

В идеале каждый человек должен овладеть умением сдерживать свои эмоции. Развитию сдержанности способствует простое упражнение: в конфликтной ситуации, когда негативные чувства переполняют, следует про себя проговорить их, назвать то, что вы чувствуете. Такие действия приведут к снижению уровня эмоционального напряжения.

Многие конфликты развиваются на почве недосказанности, отсутствия полноты информации. Именно поэтому с противоположной стороной обязательно стоит *вступить в прямые переговоры* — это будет способствовать снижению уровня взаимного недоверия и создаст условия для разрешения конфликта. В ходе этих переговоров важно понять, каковы цель и намерения оппонента. Если это прояснится, возможно, что и предмет конфликта будет исчерпан.



**СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА**

Вы, наверное, обращали внимание на то, что в ситуации конфликта свои намерения, цели и действия мы обычно воспринимаем как правильные, а поступки и цели другой стороны — как неправильные и даже враждебные. Именно поэтому важно учесть, что и другая сторона может наши действия воспринимать точно так же. Постарайтесь в конфликтной ситуации (если она возникнет) посмотреть на событие глазами оппонента, сравнить своё и его восприятие действительности.

Возможные способы разрешения конфликтных ситуаций рассмотрим на одном простом примере, ставшем в психологической практике классическим: двум девушкам достался один апельсин — как им быть?

**Существует пять вариантов разрешения данного конфликта:**

- 1.** Не ссориться и отдать апельсин кому-нибудь третьему. Такая стратегия называется **уход** (или избегание конфликта). Девушки отказались от апельсина, но сохранили хорошие отношения.
- 2.** Отнять апельсин у подруги. Эта стратегия называется **принуждение**. В этом случае продолжение тесного дружеского общения маловероятно, а если оно и не прекратится сразу, конфликтная ситуация может повториться.
- 3.** Добровольно отказаться от апельсина в пользу подруги. Такие действия в конфликтной ситуации называются **уступка**. Как правило, уступает тот, кому важнее сохранить дружеские отношения, нежели получить апельсин, или человек, которому свойственно альтруистическое поведение\*.
- 4.** Разделить апельсин пополам. Этот способ разрешения конфликта называется **компромисс**. Стороны пришли к согласию, пойдя на взаимные уступки. Каждой из девушек достался не весь апельсин, а только половина — цель достигнута частично.
- 5.** Вступить в **переговоры** и выяснить, для какой цели каждой из девушек нужен апельсин. Оказалось, что одна девушка хотела бы выжать из апельсина сок, а её подруга — использовать кожуру, чтобы испечь печенье с цукатами. В результате переговоров каждая из сторон получила то, что хотела. Итогом конфликта стало сотрудничество и сохранение хороших отношений.



Как ни странно, но межличностный конфликт может быть плодотворным и содержать в себе позитивные функции — развивающую (способствует воспитанию и формированию прогрессивных взглядов у его участников, учит взаимодействию) и инструментальную (выступает как инструмент разрешения противоречий).

\* **Альтруизм** (в противоположность эгоизму) — нравственный принцип бескорыстного служения людям, готовность поступиться своими интересами ради них.



Приведённый пример показывает нам, что нельзя отказываться от общения с оппонентом. Важно правильно и конструктивно выстроить коммуникацию, т. е.:

- ▶ чётко обозначить друг другу предмет спора и свою позицию;
- ▶ выяснить, в чём вы сходитесь и в чём расходитесь;
- ▶ понять, что для вас и противоположной стороны является самым важным, каковы ваши цели.

Для этого следует задавать оппоненту такие вопросы, которые помогут ему выразить свою позицию.



Если оппонент во время конфликта выражает негативные эмоции, кричит, не стоит ему отвечать тем же. Следует подождать, пока эмоциональная спонтанная вспышка сойдёт на нет, и продолжить общение.



*Любой конфликт может быть разрешён, однако форма этого разрешения зависит от стиля поведения участников взаимодействия. Наиболее значимой в этом деле является эмоциональная составляющая конфликта.*

В конфликтной ситуации, как правило, возникают психологические барьеры непонимания. Надо постараться преодолеть их и найти взаимовыгодные решения. По мнению психологов, решающее значение в этом деле имеет **доверие**. Человек скорее расскажет о том, что им движет и каковы его цели, если верит в добрые намерения своего оппонента.



Во время конфликта даже незначительные шаги к примирению, предпринятые одной стороной, могут инициировать ответные примирительные действия другой конфликтующей стороны.

Если стороны не доверяют друг другу и их общение невозможно или неэффективно для разрешения конфликта, необходима помощь третьей, незаинтересованной стороны — **модератора**. В роли модератора может выступать кто-то из одноклассников, школьный психолог, учитель, завуч или директор школы — тот, кто может внести такие предложения, которые позволят участникам конфликта прийти к соглашению без ущерба для их репутации или самооценки.

**Часто можно услышать фразу: «Ты меня слушаешь, но не слышишь». Как вы думаете, что хотят сказать люди, когда её произносят?**

Задача модератора — помочь сторонам ещё раз проанализировать предмет конфликта, получить информацию об интересах друг друга, найти совместимые интересы и начать путь к разрешению конфликтной ситуации. Когда третья сторона помогает участникам конфликта договориться, мирит их или включается, чтобы рассудить спор, — это называется посредничеством, или **медиацией**, в конфликте.





Главная задача модератора конфликта заключается в создании ситуации, в которой конфликтный по своей сути подход «я выиграл — ты проиграл» переходит в русло совместных взаимовыгодных действий (сотрудничество или нахождение компромиссного решения).

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ**

Попробуйте создать в своей школе службу примирения. С её помощью можно безопасно обсуждать любые конфликты, потому что у каждого будет возможность высказаться и донести до оппонентов свою версию сути конфликта.

Рассмотренные принципы поведения подходят для разрешения как межличностных, так и групповых конфликтных ситуаций и способствуют комфортному существованию в коллективе, плодотворному взаимодействию с окружающими людьми. Каким бы ни был конфликт и какие бы по силе эмоции он ни вызывал, важно помнить, что нельзя унижать собеседника, попира́ть его достоинство, критиковать его личные качества и приводить факты, делающие его уязвимым.

**ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ**

1. Представьте себе ситуацию: между Дашей и её братом Кириллом возникает конфликт по поводу того, кто будет убирать посуду после обеда. Какой это конфликт? Опишите, как могут развиваться события (пользуясь материалом, изложенным в пункте «Стадии конфликта»). Опишите варианты способов поведения в этом конфликте (уход, принуждение, компромисс, переговоры). Представьте ответ в виде таблицы.

Способ поведения	Пример развития ситуации	Чувства каждого участника
Уход		

2. Как вы понимаете, что такое конфликт? Какими способами можно решать конфликты?



## 3

Тема

# Манипуляция и способы противостоять ей

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Как вы уже знаете, в процессе общения происходит эмоциональное воздействие людей друг на друга. Что значит, если, апеллируя к вашим эмоциям и чувствам, собеседник пытается добиться от вас действий, которые вы не планировали совершать? Такой приём называется манипуляцией, а его применение может повлечь за собой негативные последствия. Поэтому очень важно уметь распознавать манипуляцию и противостоять ей.

## Вы узнаете:

- о таком явлении в межличностном общении, как манипуляция;
- по каким признакам можно распознать манипуляцию и как противостоять ей.

## Что такое манипуляция и зачем люди используют её в повседневном общении

**Манипуляция** — стремление оказать влияние на восприятие или поведение других людей, побудить их действовать в своих интересах с помощью тактики скрытого обмана.

Следует понимать, что действия манипулятора всегда бесчестны по отношению к тому, на кого они направлены: пытаясь добиться добровольного совершения выгодного для себя действия, манипулятор представляет дело в заманчивом для объекта манипуляции свете, однако истинные мотивы воздействия не раскрывает. Именно поэтому часто бывает так, что объект манипуляции с радостью выполняет желаемое от него, более того, остаётся благодарен манипулятору, считая, что тот проявил заботу о нём.



## СИТУАЦИОННАЯ ЗАДАЧА

Рассмотрите приведённые ниже ситуационные задачи и определите, в какой из них скрыта манипуляция.

**Ситуация 1.** Вы сделали все уроки, решили отдохнуть и зашли в популярную соцсеть. Вскоре приходит сообщение от одноклассника, который просит вас дать ему списать эссе, заданное к завтрашнему уроку по ОБЖ. Вы, рассудив, что двух одинаковых творческих работ быть не может и что вас же могут заподозрить в списывании, если работу одноклассника прочитают первой, делаете вид, что не увидели сообщение-просьбу, и выходите из сети.

**Ситуация 2.** Вы сделали все уроки, решили отдохнуть и зашли в популярную соцсеть. Вскоре приходит сообщение от одноклассника о том, что проходит конкурс эссе по теме, заданной вам к завтрашнему уроку по ОБЖ. Участие в конкурсе поощряется ценными призами, однако заявки принимаются от команды не менее чем из двух человек. Одноклассник готов подать заявку и приложить к ней оба эссе. Вы с радостью соглашаетесь на это предложение и отправляете свою работу приятелю, ведь если бы не он, вы упустили бы шанс поучаствовать в конкурсе.



Несложно догадаться, что манипуляция зашифрована в ситуации 2, и характеризуют её, согласно мнению ряда исследователей, такие признаки:

- ▶ осуществление некоего психологического воздействия;
- ▶ манипулятор относится к оппоненту как к средству достижения цели;
- ▶ выигрыш односторонний, манипулятора не беспокоит, как его действия отразятся на оппоненте;
- ▶ манипуляция имеет скрытый характер;
- ▶ манипулятор играет на некоторых слабостях оппонента.

То есть вы уже догадались, что манипулировать могут:

а) люди, которые хотят от вас чего-то добиться с целью своей выгоды;  
 б) недобросовестные СМИ или лидеры мнений в соцсетях, когда хотят заставить вас принять чью-то точку зрения, но при этом чтобы вы посчитали, что это ваша точка зрения;

в) рекламщики и маркетологи, когда, например, устанавливают якобы скидки на товары, которые и так должны стоить недорого.

Манипулировать люди могут, даже не понимая, зачем они это делают, просто получают от этого удовольствие, такие манипуляторы — самые опасные.

### Практико-ориентированное задание

Найдите все пять составляющих манипулятивного поведения в ситуации 2.

Бывает, что человек манипулирует неосознанно. А что же заставляет действовать так тех, кто понимает, что прибегает к не самому честному способу достижения цели?

Во-первых, манипуляция даёт ощущение власти над людьми, которое по силе воздействия на манипулятора может сравниться с наркотиком: попробовав раз, человек не может отказаться от такого поведения в дальнейшем, ведь получать выгоду за счёт других людей, которые при этом испытывают благодарность, совсем не плохо!

Во-вторых, некоторые люди являются прирождёнными манипуляторами, это связано с их типом личности и определённым складом характера.



Так, ещё в эпоху раннего Возрождения итальянский мыслитель, философ и политик Никколо Макиавелли (1469—1527) изложил свои взгляды на принципы государственного устройства и описал политиков, которые в своей деятельности пренебрегают нормами морали и считают, что честность и прочие добродетели не представляют ценности, поскольку обман, предательство и сила гораздо более эффективны. Так появилось понятие «макиавеллисты», применяемое для характеристики человека, который в ситуациях общения склонен манипулировать другими людьми, прибегая как к тонким, так и к довольно агрессивным методам воздействия (лесть, обман, подкуп, запугивание). Примечательно, что макиавеллисты не испытывают угрызений совести: для них манипуляция — естественный способ поведения, а люди — средство достижения целей.



Манипуляторы не способны установить тёплый человеческий контакт, потому что боятся разоблачения и осуждения. При этом они могут создавать видимость участия и заинтересованности в делах оппонента.

Манипуляторов можно выявить, когда они предлагают другому человеку сделать что-то, что тому не нужно. Если они почувствуют, что не могут добиться цели, то прекращают взаимодействие.



*Если вы ощущаете восторженное состояние от общения с человеком, в этом нет ничего плохого. Однако если он просит вас о чём-то, не спешите соглашаться и выполнять, подумайте, действительно ли вам нужно то, что вам предлагают.*

## Орудия манипуляции

Одним из способов манипуляции является **искажение информации**, например, утаивание её, частичная или бессистемная подача с намёками на конфиденциальные источники, истинность которых нельзя проверить, **уход от прямых ответов на вопрос**.

*Пример:*

— Я встретил нашу классную руководительницу. Она сказала, что если ты не уберёшься в классе, нас всех ждёт дополнительное задание по её предмету.

— Давай подойдём к ней и уточним, что именно нужно сделать.

— Мне некогда, да и она, кажется, уже ушла.

Другой способ — использование **риторических приёмов**. Владение искусством риторики и ораторским искусством — ценное умение, однако стоит всегда помнить о том, что, производя впечатление умело сформулированной фразой, мы не всегда приближаемся к истине или благополучному выходу из ситуации. С помощью софизмов (а именно так в Древней Греции называли определённый вид риторических приёмов) можно защищаться от критики, перекладывать ответственность на других, вводить в заблуждение.

*Пример:*

— Петров, почему ты допустил столько ошибок в тексте?

— Мария Ивановна, не ошибается только тот, кто ничего не делает...

— Почему же ты так плохо учишься?

— Нет плохих учеников, есть плохие учителя!

Ещё один излюбленный приём манипуляторов — **психологическое давление**. Применение этого приёма проявляется в обобщении («От тебя всегда стоит ждать подвоха»), указании на несоблюдение норм («Вы даже прийти вовремя не можете» вместо «Вы опоздали»), подмене понятий, использовании намёков («Сделаешь с нами уроки?» — «А куда я денусь?»).





Инструментом манипуляции не всегда являются слова. Иногда можно столкнуться с молчаливым воздействием, при котором манипулятор многозначительно молчит, показывая, как он расстроен. В этом случае следует вести себя так, как будто ничего не произошло, и «молчун» непременно заговорит.

## Мишени манипуляторов

Манипулятор всегда ищет у оппонента слабые места, на которые он может надавить, чтобы получить желаемое. Если таких слабых мест (мишеней) нет, а добиться чего-то нужно от конкретного человека, манипулятор может потратить время, чтобы такие мишени создать.

В качестве мишеней манипулятор может использовать:

- ▶ чувство принадлежности человека к группе, ответственности за неё, общности с ней («Давайте все поддержим именно этот вариант решения проблемы. Если вы этого не сделаете — плохо будет всему классу. Вы же не хотите, чтобы из-за вас весь класс страдал?!»);
- ▶ человеческие слабости, которые в той или иной мере есть у каждого из нас («Лучше тебя никто не справится с этим заданием! Я никого другого, кроме тебя, не вижу в этой роли! Ты подобные задачи щёлкаешь как орешки!»);
- ▶ личностные качества, такие, например, как неуверенность в себе, медлительность или жалостливость.



*Манипулятор находится в психологической зависимости от ложного ощущения власти, доминирования над другими людьми. При этом каждая новая неудача воспринимается им как личный проигрыш, сопровождается потерей радости и смысла жизни и впоследствии может привести к нарушениям психики.*

Неуверенный в себе человек редко может отказать другим: он боится, что в таком случае его статус в глазах собеседников понизится, и не осознаёт, что чаще всего бывает как раз наоборот («Попроси учителя не проводить контрольную, ты ведь тоже не готов к ней»). Медлительные люди склонны к неспешному анализу ситуации или информации, и если их поставить в условия необходимости быстрого принятия решений, то они могут запаниковать и положиться на мнение манипулятора. У жалостливых людей легко вызвать сострадание, о чём знают и чем охотно пользуются мошенники всех мастей.

Манипуляция легко находит ключ к невежеству, зависти, страхам, отсутствию силы воли. Невеждами легко манипулировать: для этого достаточно привести вымышленные факты, сослаться на «установленные наукой принципы и законы», соответствующим образом интерпретировать наблюдаемые явления.

Именно из-за невежества многие попадают в секты, куда их заманивают псевдонаучными опасностями. Страх болезней и смерти приводит людей к колдунам и целителям, страх потери престижа — к переплате за несущественные и ненужные им вещи, страх разоблачения — напрямую в руки мошенников и вымогателей. Не менее сильными оказываются чувство ревности, желание отомстить и чувство справедливости.



С целью изучения механизма манипуляции завистью был проведён социально-психологический эксперимент. Незнакомым друг с другом студентам было предложено после выполнения некоего задания самостоятельно поделить между собой денежное вознаграждение. Выполнив дополнительное задание, студенты одной группы могли бы заработать больше денег, но тогда увеличился бы и заработок студентов из конкурирующей группы. Многие студенты отказывались от этого только потому, что не хотели помогать оппонентам повысить доход.

Манипуляторы знают о такой особенности человеческой природы и успешно применяют свои знания.



Каждый раз, когда вы оказываетесь в плену сильных и ярких эмоций, вы рискуете попасть под влияние манипулятора.

## Как избежать манипуляции

Поскольку манипулятор использует наши слабости, главное правило противодействия манипуляции — **не показывать их!**

Для этого необходимо следующее.

- 1. Научиться говорить «нет»**, как бы сложно это ни было. Лучше оказаться неправым в своём отказе, чем поддаться на уговоры манипулятора и страдать от этого. Смягчить отказ помогает техника, получившая название «внешнее согласие»: вы показываете, что слышите человека, и при этом даёте понять, что не можете выполнить его просьбу (принять приглашение и т. д.).

*Пример:*

— *Поехали с нами! Будет весело, развлечёмся как следует!*

— *Я уверен, что будет весело, я в этом и не сомневаюсь, но сегодня я не могу. В следующий раз...*



## ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека, смоделируйте не менее пяти различных повседневных ситуаций и отработайте на них технику внешнего согласия.

- 2. Перестать испытывать чувство вины** (в том числе если не оправдываете ожидания других людей). Вы не обязаны поддерживать неприятный или неинтересный для вас разговор, стремиться всегда нравиться другим, разбираться во всём. Вы имеете право на ошибки и можете смело на любые не устраивающие вас предложения отвечать: «Я не хочу». Манипуляторы часто пытаются воззвать к логике, ведь всем нравится быть логичными, предсказуемыми и, как следствие, умными в глазах других. Но только предсказуемость — это крючок для жертв манипуляции. Для отработки этого метода избегания манипуляции



можно воспользоваться техникой «испорченной пластинки»: несколько раз повторять одну и ту же фразу, чтобы манипулятор понял, что с вами такая игра бессмысленна.

*Пример:*

- *Давай сбежим с уроков?*
- *Ты знаешь, я не хочу...*
- *Ты что, испугался?!*
- *Нет, просто не хочу.*
- *Да перестань, бежим! В киноходим!*
- *Прости, я не хочу...*



Стремление к манипулированию является признаком ущербности и слабости личности, неспособной на яркий позитивный поступок, самостоятельные творческие действия. Если знать это, манипуляции проще противостоять.

**3. Прислушиваться к своим чувствам.** Если вам очень симпатичен человек, но при этом вы не уверены, что хотите сделать то, о чём он вас просит, возьмите паузу, проанализируйте, нужно вам это или нет. Если вы поймёте, что вам это не нужно, попробуйте применить технику «бесконечного уточнения»: этот риторический приём может быть полезен для нейтрализации манипулятора, чтобы он осознал всю бесперспективность попыток повлиять на вас и потерял к вам интерес.

*Пример:*

- *Всё в тебе хорошо, а вот одеваешься ты не очень...*
- *Скажи, а что конкретно тебе не нравится в моём облике?*
- *Да всё! Ты выглядишь, как дедушка...*
- *Как дедушка? А что во мне больше всего как у дедушки?*
- *Ну, вот эти штаны, например... это же вчерашний век!*
- *Штаны? А что со штанами не так?*
- *Ну они... они... ой, да ну тебя!*

Существует множество техник противодействия манипуляциям разного рода, но самое главное, что необходимо осознать: человек, научившийся любить, ценить и уважать себя, руководствоваться в своих действиях собственными чувствами, взглядами, принципами и предпочтениями, в меньшей степени, чем кто бы то ни было, подвержен манипуляции.



Очень часто объектами и субъектами манипуляции становятся близкие люди, члены одной семьи. Чтобы минимизировать риск возникновения таких отношений, примите за правило забывать обиды и помнить радости. Если же вас обидели, постарайтесь сразу обсудить создавшуюся ситуацию. Не случайно народная мудрость гласит: «Обиды записывайте на песке, а радости высекайте в мраморе и граните».



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Составьте в тетради перечень свойств характера, которые следует развивать, чтобы не стать жертвой манипуляции.
2. Вспомните события, произошедшие на прошлой неделе. Когда и в каких ситуациях вами пытались манипулировать? Как вы повели себя? Существует ли более эффективная стратегия поведения?
3. Как вы считаете, с манипуляциями какого рода ваши сверстники сталкиваются чаще всего?
4. Придумайте сценку на тему «Типичная манипуляция». Разыграйте эту сценку на уроке. Предложите одноклассникам придумать разные варианты окончания данной сценки.





## 4

Тема

# Опасные проявления конфликтов и манипуляций. Действия в сложных ситуациях

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Такие типы ситуаций и поведения, как конфликт и манипуляция, проявляющиеся в процессе общения, могут принимать опасные формы. Как не допустить этого, а если избежать неприятности не удалось, как действовать максимально безопасно?

## Вы узнаете:

- о таких формах конфликта, как агрессия, домашнее насилие и буллинг;
- о таких проявлениях манипуляции, как вымогательство и подстрекательство к действиям, которые могут причинить вред жизни и здоровью;
- основные принципы поведения в таких ситуациях.

## Какие формы может принимать конфликт

### Агрессия

*Представьте себе такую ситуацию. Стоит длинная очередь, и вдруг появляется человек, который, никому ничего не объясняя, бранясь и орудуя локтями, расталкивает людей и встаёт впереди всех.*

Как вы думаете, какое поведение демонстрирует этот человек? Проявляет ли он агрессию?

Как должны поступить в этой ситуации люди, стоящие в очереди?

Если кто-то из них схватит наглеца за руку и потащит в конец очереди, будет считаться, что он проявляет агрессивное поведение?

Прежде чем ответить на эти вопросы, давайте разберёмся, что такое агрессия.

**Агрессия** — намеренное насильственное нарушение прав другого человека, оскорбительные действия в отношении него, причинившие физический, моральный или психологический вред.

Другими словами, утверждая, что человек повёл себя агрессивно, мы должны быть уверены, что он действовал так намеренно. Так, например, если вас случайно толкнул одноклассник в школьном коридоре, это не означает, что он повёл себя агрессивно. Совсем другое дело, если он это сделал намеренно.

Относительно примера с очередью можно сказать, что тот, кто в грубой форме, обзывая всех, толкаясь, нарушая принятый порядок (негласные нормы взаимодействия людей в этой ситуации), пытается пролезть вперёд, несомненно, проявляет агрессивное поведение. Ещё более открытую форму агрессивного поведения будет демонстрировать тот, кто попытается схватить нарушителя общих прав и оттащить его в конец очереди.

Агрессия может проявляться в форме:

- ▶ **физического воздействия** (удары, пинки, затрещины и т. п.);
- ▶ **вербального (словесного) воздействия**, наносящего психологические, моральные травмы (негативные, оскорбительные суждения о качествах и ценности личности человека, угрозы здоровью и благополучию и т. д.).



В зависимости от причин, породивших такой тип поведения, выделяют:

- ▶ **инструментальную агрессию** (в её основе лежит желание показать и утвердить свою власть, добиться преимуществ, повысить значимость собственной личности; зачастую люди проявляют такой тип агрессии, когда не знают других способов самоутверждения и стремятся во что бы то ни стало доминировать над другими);
- ▶ **эмоциональную агрессию** (вызвана плохим настроением, усталостью, сильными негативными эмоциями; люди, проявляющие такой тип агрессии, не думают о достижении каких-либо преимуществ, а просто снимают эмоциональное напряжение, забывая и не думая, что тем самым причиняют боль другому человеку).

### Как справляться со своей агрессией

У большинства из нас бывали моменты, когда мы теряли самообладание и обрушивались с гневом на рассердившего нас человека, т. е. проявляли эмоциональную агрессию. Такая агрессия сложно поддаётся самоконтролю: чтобы справиться с ней, для начала надо избавиться от стресса и плохого настроения.

Существуют специальные приёмы, направленные на регуляцию своих эмоций. Вот некоторые из них:

- ▶ выяснить причину своего гнева, проанализировать, какие именно ситуации выводят вас из себя (сами рассуждения на эту тему помогут уменьшить гнев);
- ▶ развивать чувство юмора, которое помогает справиться даже с самым сильным гневом (если вы найдёте в сложившейся ситуации какие-нибудь забавные и смешные стороны, напряжение уменьшится само собой).



*Внимание к собственным чувствам обычно активизирует самоконтроль, что, в свою очередь, ограничивает спонтанное проявление агрессии в отношении других людей.*

### Как справляться с направленной на вас агрессией

Ни в коем случае не следует вступать в спор с агрессивно настроенным человеком, поскольку рациональные и логичные доводы в такой ситуации не работают. Тем более в ответ на агрессию нельзя давать физический отпор. Если спокойно договориться с агрессором невозможно, прекратите взаимодействие с ним, а если его действия носят угрожающий характер, обратитесь к людям, которые обеспечивают безопасность в данном месте (учитель, сотрудник службы безопасности, полиция и т. д.).

### Домашнее насилие

Особым случаем проявления агрессии может стать проявление агрессии в семье, со стороны близких родственников. Если имеет место проявление насилия, особенно физическое воздействие в виде ударов, побоев или других форм агрессии, повторяющееся с определённой периодичностью, надо обязательно сообщить об этом кому-то из родственников (например, дяде или тёте, которые живут отдельно) или школьному психологу, классному руководителю, взрослому, которому вы доверяете. Помните, есть действия по отношению к вам, которые нельзя позволять никому — даже близким и любимым людям.



**Буллинг**

**Буллинг**, или травля, — один из видов насилия, проявляющийся в агрессивном преследовании человека, который, как правило, не может постоять за себя. В ситуации травли действия обидчиков всегда имеют преднамеренный характер и направлены на то, чтобы вызвать страх и подчинить себе другого человека, причинить ему физический или психологический вред.



В отличие от обычного конфликта, у буллинга нет конкретного предмета спора, цель травли — контроль и подчинение. Буллинг — это намеренное и продуманное причинение вреда.

Жертвы буллинга, как правило, имеют схожие психологические черты, проявляющиеся в высокой чувствительности, ранимости, застенчивости и некоторой замкнутости; именно поэтому часто они не находят поддержки со стороны других участников группы.



В фильме Р. А. Быкова «Чучело», снятом по одноимённой повести В. К. Железникова, со всей остротой встаёт тема травли главной героини Лены Бессольцевой со стороны одноклассников. Эта девочка — новенькая в классе, очень непохожая на остальных ребят. Её открытость, наивность, доброта и простодушие сначала настораживают и пугают, а затем заставляют класс объединиться против неё в едином порыве ненависти.

Буллинг всегда является групповым процессом. Даже если агрессор один и жертва тоже одна, свидетели буллинга являются его участниками.



Если человек является свидетелем травли и не пытается её остановить, он становится участником этого злого действия.

Как правило, к тому, чтобы устроить травлю, людей подталкивает чувство собственной неполноценности, страх и злоба от неспособности понять и принять другого, помноженные на стремление возвыситься в глазах других, показать свою значимость.

**Что делать тем, кто стал жертвой буллинга**

Самое сложное — противостоять буллингу в одиночку. Поэтому тем, кто оказался в такой ситуации, нельзя замалчивать её, а следует как можно быстрее рассказать об этом родителям, учителю или старшему товарищу.

Нельзя винить себя и пытаться подстроиться под требования обидчиков. Попытки примириться с ними, просьбы прекратить издевательства могут раззадорить их ещё сильнее, потому что бессилие жертвы доставляет им удовольствие, даёт ощущение власти.



Не стоит также отвечать на насилие насилием, угрожать, пытаться остановить буллинг самостоятельно. Такими способами это сделать невозможно, агрессоры будут находить новые поводы для нападок.

Важно сохранять чувство собственного достоинства и уверенность, что всегда найдётся тот, кто сильнее обидчиков.



Как правило, травля прекращается, когда агрессоры понимают, что их действия не останутся безнаказанными. Поэтому важно не остаться одному, попытаться объединиться с кем-то, рассказать взрослым о происходящем.

### Если вы стали свидетелем буллинга

Если буллингу подвергается ваш одноклассник, очень важно заметить начало травли, ведь чем раньше её предотвратить, тем меньше вреда будет причинено. Помогите тому, кто подвергается агрессии, открыто вступив в конфронтацию с обидчиком, привлекая на помощь других сочувствующих одноклассников и учителей. Только в этом случае ситуацию можно изменить.



Если большая часть класса будет противостоять травле, хотя бы из чувства справедливости, агрессору придётся или прекратить свои действия, или идти против мнения большинства, что он вряд ли осмелится сделать.

Как бы ни было страшно и некомфортно противостоять агрессорам, важно помнить о том, что на месте жертвы буллинга может оказаться любой человек. Это происходит потому, что жертвой буллинга человек становится не из-за своих поступков или черт личности, а потому, что те, кто являются организаторами и участниками травли, преследуют одну цель — самоутвердиться, ощутить чувство всевластия. Поэтому чем дольше длится ситуация, тем сложнее её исправить.

Тем, кто подвергся травле, бывает очень тяжело вернуться в группу. Постарайтесь максимально поддержать своего сверстника, оказавшегося в такой ситуации, общайтесь с ним не только в школе, но и за её пределами. Дайте товарищу понять, что он нужен вам, вашему классу, — это укрепит отношения как между вами, так и в группе, даст повод для взаимного уважения.

## Опасные проявления манипуляции

### Мошенничество

Мошенничество может по праву считаться одним из методов манипуляции, так как содержит в себе скрытое воздействие с целью причинить вред.

В Уголовном кодексе Российской Федерации сказано, что **мошенничество** — это хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путём обмана или злоупотребления доверием.

Умелые мошенники создают красивые легенды, втираются в доверие, а затем вы оказываетесь лишёнными денег или другой собственности. Главная мишень мошенников — ваша доверчивость, а главное оружие — творческие и тщательно продуманные схемы действия.



*ПРИМЕР. Очаровательный и обаятельный Остап Бендер, вызывающий у читателей симпатию благодаря своему искреннему и лёгкому характеру, тем не менее регулярно использовал мошеннические схемы. Чего стоит одна продажа билетов к знаменитому Провалу в Пятигорске, куда до этого можно было попасть абсолютно бесплатно.*

Современное мошенничество также связано с доступом к вашей собственности, который теперь можно получить не только в офлайн.

*ПРИМЕР. В очередной раз введя пароль от своего аккаунта на, как ей казалось, сайте самой социальной сети, Кристина с ужасом обнаружила, что от её имени было разослано несколько сотен сообщений с просьбой перевести деньги на какую-то дебетовую карту. Многие сердобольные друзья попались на удочку мошенников, а Кристина поняла, что поторопилась и ввела пароль на сайте-фальшивке.*

**Что можно посоветовать?** Единственное средство защиты от мошенников — ваша внимательность и бдительность. Это не значит, что надо на весь мир смотреть с подозрительностью, но стоит быть особо внимательным и стараться перепроверять свои действия, когда речь идёт:

- а) о персональных данных (пароли / документы / официальные бумаги и пр.);
- б) о доступе к финансовой информации (номера счетов / свс-коды на дебетовых и кредитных картах / интернет-кошельки);
- в) о доступе к интернет-сервисам, где хранится ваша персональная информация (электронная почта / аккаунты в соцсетях / аккаунты на официальных государственных сервисах услуг и пр.).



Если вы не уверены в том, что вам предлагают или о чём вас просят, если схема действий, к которой вас подталкивают, вами не проверена, не поленитесь посоветоваться со старшими товарищами и друзьями, возьмите паузу, проанализируйте ситуацию — это не стыдно, а должно вызвать уважение у окружающих. Помните! Мошенники не любят продуманных шагов, они будут стараться заставить вас действовать быстрее, здесь и сейчас. Не делайте им такие подарки!

### **Вымогательство**

Одним из наиболее распространённых методов манипуляции, грозящих обернуться серьёзными последствиями для объекта воздействия, является вымогательство.

**Вымогательство** — попытка получить нечто ценное (сведения, деньги, имущество) под угрозой нанесения морального или материального ущерба. Очень часто вымогательство строится на запугивании жертвы распространением сведений, фотографий, видео, порочащих её.

Важно помнить, что вымогательство — не невинная игра, а самое настоящее преступление, за которое по законодательству Российской Федерации предусмотрен уголовный срок. Однако мошенники умело обходят ловушки, прикрываясь вымыш-



ленными именами и играя на страхах своих жертв. Тем не менее и у них есть слабые места.

Какими бы уверенными и напористыми ни казались вымогатели, на какие бы ухищрения они ни шли в запугивании жертвы, у них тоже есть страхи, и гораздо сильнее страха не получить прибыль является страх разоблачения и наказания.

### Как действовать при угрозах вымогателей

Прежде всего не надо показывать, что их угрозы достигли цели и вы боитесь быть опозоренным. Можно припугнуть злоумышленника в ответ, пообещав вывести его на чистую воду. Если это не помогло, как бы ни было сложно, следует обратиться за помощью к взрослым или в полицию, поскольку самое страшное, что сделала жертва вымогательства, — доверилась недоброжелателю, а вот он, в свою очередь, нарушил закон.



Помните, что вымогательство и шантаж — это не однократное действие, а длящееся преступление. Один раз добившись от жертвы желаемого, вымогатель будет делать это снова и снова.

### Подталкивание к действиям, которые могут причинить вред здоровью и создать угрозу для жизни

В роли манипуляторов могут выступать не только реальные, в той или иной степени знакомые люди. Широко распространены и печально известны случаи массовой гибели людей в порыве подражания литературным героям или медийным персонам.



После того как в 1774 г. вышел в свет роман Иоганна Гёте «Страдания молодого Вертера», по Европе прокатилась волна самоубийств в знак симпатии и сострадания к главному герою. То же самое произошло в России после публикации произведения Николая Карамзина «Бедная Лиза», а в относительно недавнем прошлом подростки бросились повторять всё то, что делал трагически известный американский певец Курт Кобейн.

Современные информационные технологии позволяют распространять контент гораздо быстрее, чем это было во времена Н. М. Карамзина. Вредоносный характер смертельно опасного вируса носят не только рекламные ролики и мемы, но и слухи, легенды, приобретающие порой масштабы информационной эпидемии. Чтобы большое количество людей примерило на себя выгодную кому-то модель поведения, достаточно запустить талантливый «вирус».

Какими же характеристиками должен обладать такой «вирус»?

Он должен:

- ▶ содержать некоторую тайну, завуалированную интригующую информацию, обладание которой — удел избранных (подобная мистификация повышает привлекательность такой «игры», градус заинтересованности);
- ▶ намекать на реально существующую опасность (это делает «игру» серьёзной и, как кажется игроку, приближает его к миру взрослых);
- ▶ опираться на легенду и одновременно на реальные (якобы) факты (это свидетельствует о достоверности, подлинности излагаемой информации).



Такая «игра» по сути своей напоминает секту с её ритуалами, иерархичностью, верой в элитарный статус её руководителей и маячащей на горизонте возможностью примкнуть к этой группе избранных.

Однако при всей кажущейся сложности подобной суперманипуляции она не особо отличается от манипуляции одноклассника, который хочет, чтобы вы выполнили за него домашнее задание.

### **Как защититься от манипуляции — подстрекательства к опасным действиям**

Запомните, какой бы интересной и привлекательной ни казалась предлагаемая «игра» (активность в Интернете или офлайн-пространстве), всегда думайте о следующем:

- ▶ зачем вы совершаете тот или иной поступок;
- ▶ то, что вы делаете или собираетесь сделать, действительно нужно и интересно именно вам или вы поддерживаете увлечение значимых для вас людей;
- ▶ какими могут быть последствия тех или иных ваших действий, могут ли они причинить кому-нибудь страдания;
- ▶ возможно, более взрослым и правильным в сложившейся ситуации будет избежать массовой истерии и остаться в стороне от популярных тенденций — и с вашей стороны, и со стороны окружающих будет больше поводов уважать вас.

### **Вовлечение в преступную, асоциальную или деструктивную деятельность**

Этот крайне опасный вид манипуляции может осуществляться как с применением компьютерных технологий, так и при очном взаимодействии вербовщика и жертвы. Очень часто преступники такого рода играют на слабостях человека, находят уязвимые места и воздействуют на них.

И вариаций таких подстрекательств может быть великое множество. Следует помнить об этом и соблюдать первостепенные правила безопасности:

- ▶ создавая аккаунты, использовать сложные и разнообразные пароли;
- ▶ не переходить по подозрительным ссылкам;
- ▶ не откликаться на просьбы о помощи или сообщения о чрезвычайных ситуациях, всегда перепроверять такие сообщения через достоверные источники (аккаунт вашего друга может быть взломан);
- ▶ при знакомстве с новыми людьми не торопиться рассказывать о себе мельчайшие детали, определить черту, которую вы не будете переходить, пока не установите безопасный контакт (встретитесь с человеком лично, не наедине, узнаете его друзей, близких).

### **Способы защиты от манипуляций**

Помимо риторических приёмов защиты от манипуляторов (об этом говорилось в предыдущей теме), существуют долгосрочные стратегии взаимодействия с этими людьми.

Ответ на манипуляцию может быть *пассивным* и *активным*. **Пассивную защиту** стоит применять тогда, когда вы не знаете, как поступить, и собираетесь выиграть время или когда вам не





хочется резко портить отношения с манипулятором (например, в силу каких-то обстоятельств вы зависите от него).

*Примеры пассивной защиты:*

*метод отсрочки («Простите, мне нужно отлучиться», «Я что-то туговато на ночь глядя соображаю, давай с утра поговорим» и т. д.);*

*метод предотвращения личного взаимодействия («Напишите мне, пожалуйста, на почту», «Давай я тебе чуть позже отвечу в СМС»).*

Манипулятор чувствует себя уверенно в ситуации личной и немедленной атаки, а лёгкая пассивная защита с вашей стороны поможет сократить взаимодействие.



Существует ряд аутогенных методик, позволяющих снизить степень влияния манипулятора на вас. Вот некоторые из них:

- ▶ если вы имеете дело с человеком, который старше вас или выше статусом, можно представить его в смешном виде (карликом или с клоунским носом, в балетной пачке и т. д.);
- ▶ отвечая на его вопросы или комментарии, постарайтесь выдерживать паузы (это непросто, но этому можно научиться) — так действует только уверенный в себе человек, и это сразу поставит манипулятора на место.

Если непосредственной зависимости от манипулятора нет, стоит перейти к более **активной фазе** противодействия ему и **разоблачить** злоумышленника.

При этом важно помнить, что главный козырь манипулятора — скрытое воздействие. Именно поэтому можно дружелюбным тоном обратиться к нему: «Я немного запутался, к чему ты клонишь?», или «Со мной можно говорить прямо, чего ты хочешь?», или «Подожди-подожди, мы же так с тобой не договаривались». Если вы легко обращаете ситуации в шутку, можно применить и это умение: это скорее вызовет уважение оппонента, нежели приведёт к конфликту с ним.

При активном противодействии манипулятору не стоит забывать об **умении сказать «нет»**. Как вы уже знаете, сделать это можно в мягкой форме:

- ▶ отказа-сожаления («Мне очень жаль, но у меня не получится»);
- ▶ отказа-вынужденности («Увы, обстоятельства складываются таким образом, что у меня не получится»);
- ▶ отказа-опасения («Велика вероятность того, что у меня не получится до вас добраться»).

Если по каким-то причинам отказать невозможно, но и идти на поводу у манипулятора вы не хотите, попробуйте **спокойно аргументировать**, почему вы не можете выполнить его просьбу («Ты хочешь, чтобы я помог тебе по алгебре, но если я сам не буду к ней готовиться, как я помогу тебе?»). Таким образом, вы и не отказываете человеку, и не даёте ему повода играть на ваших чувствах.

Самое сложное и в то же время самое эффективное — дать отпор манипулятору, то есть осуществить **контрманипуляцию**. Цель такого противостояния — показать манипулятору, что его замысел раскрыт, и прекратить пагубный стиль общения. Чтобы грамотно осуществить контрманипуляцию, надо дать понять манипулятору, что вы



разгадали его стратегию, и намекнуть на то, что знаете и его слабые стороны. Очевидно, что данный приём можно использовать только с целью нанести ответный удар, ибо манипулировать другими, как уже не раз говорилось, — токсичная стратегия в коммуникации, допустимая лишь в русле самообороны.

— Петров, я вижу, как ты дежуришь по классу. Не боишься, что я всё расскажу учительнице?

— А я вижу, как ты следишь за мной и угрожаешь мне. Не боишься, что я расскажу всему классу, что ты стукач и ябеда?



Применение метода контрманипуляции требует уверенности в себе и своих силах, владения своими эмоциями, знания психологии, поэтому использовать его можно, только будучи специально подготовленным.

Манипуляция наносит вред любой компании, группе или обществу. Каждый раз, когда вы даёте отпор манипуляторам, вы не просто помогаете себе, вы спасаете свою компанию, близких, друзей от распространения и безнаказанности этой пагубной стратегии поведения.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Возможно, у вас есть излюбленные способы подавления собственной агрессии. Изложите их в тетради.
2. Приведите примеры агрессивного поведения литературных персонажей или героев кино. Проанализируйте, в каких случаях они проявляли инструментальную агрессию, а в каких — эмоциональную. Опишите, к каким последствиям привело проявление агрессии для самого агрессора и для того, на кого она была направлена. Какое поведение было бы более продуктивным в данной ситуации?
3. Объединитесь с кем-то из класса и составьте диалоги с разными вариантами манипуляций и разоблачением манипулятора.
4. Однажды в крупном торговом центре, случайно услышав, что девушка представилась редким именем Агафия, к ней подошёл молодой человек со следующим предложением: «У вас такое редкое и необычное имя. Мы предлагаем вам вступить в клуб людей с редкими именами. Нужно только заполнить анкету...» Какие последствия могут быть у этой ситуации? Как нужно поступить?



## 5

Тема

# Безопасное поведение и современные увлечения молодёжи

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Увлечения современных молодых людей имеют самый разнообразный характер, что связано с глобализацией мира и повсеместным распространением цифровых технологий. Каждый, имея доступ в Интернет, легко узнаёт о модных и популярных способах проведения досуга, о том, чем увлекаются сверстники за рубежом, чем живут ровесники из других городов. Природа человека такова, что, стремясь прикоснуться к неизведанному, получить новые впечатления, он часто даже не задумывается о пользе или вреде заимствований подобного рода. Тем не менее любое активное и потенциально опасное увлечение, даже если оно не несёт прямой угрозы здоровью и жизни, должно быть оценено с точки зрения возможных рисков, прежде чем человек столкнётся с реальной опасностью.

## Вы узнаете:

- какие современные молодёжные увлечения априори являются опасными;
- как тягу к рискованным занятиям направить в безопасное и полезное русло;
- на что обращать внимание и как вести себя при взаимодействии с незнакомцами.

Увлечение порой является для молодого человека важной отдушиной, способом разнообразить жизнь, в которой основное место занимают, как правило, учёба и подготовка к получению профессионального образования. Хорошо, когда увлечение прямо или косвенно дополняет учебный процесс, делает его разнообразным или, наоборот, направлено на развитие в других областях знания, на развитие физических качеств.

Однако так бывает не всегда, и очень часто представители молодого поколения выбирают экстремальные способы проведения досуга, не думая о вреде, который они тем самым могут причинить себе.



Синонимом к слову «увлечение» является английское слово «хобби». В XIII в. так называли маленьких лошадей (пони), а в 1759 г. английский писатель Лоренс Стерн использовал это слово в значении «увлечение», «конёк», которое прочно закрепилось за ним и перешло в другие языки. Не случайно, описывая увлечённого человека, любящего порассуждать на хорошо знакомую тему, мы говорим «оседлал своего конька».

## Увлечение — важный элемент траектории личностного развития

Каждый человек может спланировать траекторию своего личностного развития и, следовательно, карьерного и личностного роста. Это требует некоторых усилий, но вполне реально. И здесь важно понимать, что увлечения, выбранные вами рацио-



нально, т. е. при разумном осмыслении ваших собственных вкусов, предпочтений и предвидении перспектив получения профессионального образования и трудоустройства, могут стать важным элементом успешного карьерного роста.

### Увлечения должны быть безопасными

При увлечении чем-то новым (будь это какой-то вид активной деятельности, неизвестная идеология или религия) в целях обеспечения своей безопасности следует руководствоваться рядом простых правил:

- ▶ увлечение не должно быть запрещено законом нашей страны и не должно представлять прямой угрозы для жизни и здоровья человека, для безопасности общества и государства;
- ▶ включение в практики того или иного увлечения должно быть постепенным, с опорой на хорошее знание теории и типовых ошибок других людей, ставших жертвами собственной глупости или преступной халатности своих сотоварищей по увлечению;
- ▶ увлечение должно приносить радость и удовольствие не только в текущий момент времени, но и в будущем, и, что немаловажно, оно не должно причинять дискомфорт вашим близким, заставляя их страдать.

Не стоит с головой уходить в поиск новых острых ощущений, при знакомстве с увлечением лучше руководствоваться принципом «от простого к сложному». Не поленитесь внимательно изучить технологию нового дела, его основополагающие принципы (воспользуйтесь надёжными источниками информации, проштудируйте соответствующие учебные пособия), узнайте статистику, особенно в части возможных трагических случаев в данном виде деятельности. Старайтесь оценивать свои увлечения именно с точки зрения полезности для вашего будущего и траектории вашего личностного развития, контролируйте глубину вовлечённости в процесс.



*Неконтролируемое погружение в потенциально опасное увлечение свидетельствует о неготовности подростка к взрослению, боязни принимать самостоятельные ответственные решения.*

### Высокие риски отдельных практик

В последние годы в нашей стране получили широкое распространение в молодёжной среде некоторые практики, которые представляют серьёзную опасность и для жизни тех, кто ими увлекается, и для окружающих.

Мир неоднократно потрясали кадры падений с высотных зданий и сооружений наших молодых парней и девушек, которые в силу юношеского задора и по собственной неосмотрительности рисковали собой, забираясь без страховки и сопровождения профессионалов на такие объекты.

Если вас пытаются подбить на **несанкционированное восхождение на высотные сооружения** (радиомачты, антенны, краны) и даже обычные крыши стареньких и невысоких домов, не поддавайтесь.





Если же вы действительно испытываете потребность в подъёме на высоту, получаете от этого удовольствие (такие люди встречаются довольно часто), то не ищите судьбу. Эту страсть можно удовлетворить, посетив обзорные площадки, расположенные в небоскрёбах, или отдохнув на колесе обозрения. Если же высота увлечёт по-настоящему, то, записавшись в кружок альпинистов, скалолазов или парашютистов, вы совместите приятное с полезным — подъём на высоту с получением практических навыков по той или иной важной и сложной специальности.

Другим опасным и безрассудным увлечением является **проникновение в подземные коммуникации городов** (шахты метро, водосточные коллекторы, бомбоубежища) и на заброшенные и неохраняемые объекты.

Сама романтическая идея попасть в тайные, неизведанные места не является чем-то порочным, однако проникновение в коммуникации города чревато смертью, причиной которой может стать поражение электрическим током, падение с высоты, отравление газами и даже утопление.



В нашей стране за несанкционированное, самовольное проникновение на охраняемые объекты предусмотрена административная ответственность, а при совершении этого преступления в составе группы — уголовная ответственность.

Если вы действительно хотите погрузиться в тайны прошлого и чего-то по-настоящему неизведанного, попробуйте наладить взаимодействие с археологическими или геологическими институтами, побывайте в археологической экспедиции. Вы приобретёте бесценный опыт от общения с увлечёнными профессионалами, получите сильнейшие впечатления от неповторимых видов природы, запахов степных или горных трав и, конечно, уникальных находок.

Ещё одним смертельно опасным и уголовно наказуемым деянием, получившим распространение в молодёжной среде в последние годы, стал **проезд на крыше или подножке транспортного средства** (чаще всего электрички или трамвая).

Риски подобной безрассудной практики очевидны каждому. Гибель может наступить в результате поражения электрическим током, падения под колёса транспортного средства или удара об элементы конструкций железнодорожных платформ, перекрытия остановок и землю (при срыве и падении вниз).

Безусловно, человека, который готов так рисковать своей жизнью, трудно остановить от подобного безрассудства не только уговорами, но и предупреждением об уголовной ответственности. Но ведь бесстрашие, граничащее с безумием и не знающее инстинкта самосохранения, может найти более достойное применение. Есть множество видов спорта, в которых от человека требуется не меньше усилий воли и осознанного преодоления страха. Любая секция единоборств позволит вам продемонстрировать характер, волевые качества, почувствовать себя личностью, способной на смелый поступок.







Стремление испытывать сильные эмоции является одной из причин участия подростков в опасных увлечениях. В результате таких «нештатных» ситуаций вырабатывается гормон адреналин, который не только резко увеличивает активность организма, но и сильно перегружает сердечно-сосудистую систему. При частых выбросах адреналина развивается зависимость, сходная с наркотической, что может привести к непоправимому вреду для здоровья.

Отдельного внимания заслуживает такой элемент современной молодёжной культуры, как **паркур** — стремительное перемещение в условиях сложной городской застройки, преодоление серьёзных препятствий при помощи акробатических элементов, прыжков.

Подобного рода перемещения в условиях городских джунглей всегда непредсказуемы и крайне опасны для здоровья и жизни. Человек, который на большой скорости перелетает через заборы, взбирается на крыши, навесы и т. д., легко может сорваться с высоты, провалиться в люк, напороться на острый предмет, торчащий из земли (стены, забора), или дотронуться до оголённого электрического кабеля.

В настоящее время практически нет зон, специально отведённых для занятий паркуром, как нет и принятых и внедрённых обществом стандартов, относящихся к объектам подобного рода. Однако риски безопасности кроются именно в философии этой практики, которая подразумевает перемещение человека в естественной городской среде.

Такой необычный навык стремительного перемещения в городе будет незаменим для сотрудников правоохранительных органов и специальных служб: им приходится преследовать и задерживать преступников, которые порой демонстрируют чудеса паркура, если хотят уйти от погони. В процессе подготовки сотрудников правоохранительных органов давно применяются специальные полосы препятствий, прохождение которых имитирует погоню за преступниками в городских и природных условиях.



Не существует такого увлечения, которое могло бы сравниться с простыми семейными радостями и заменить живое общение с любимыми людьми.





Существует ряд увлечений, которые на первый взгляд не являются опасными. Одно из них — тяга к **селфи\***. К настоящему времени психологические особенности людей, склонных фотографировать себя в самых разных ситуациях и условиях, не изучены, однако большинство психологов приходят к мысли, что чрезмерное увлечение селфи может свидетельствовать о неадекватности самооценки человека (т. е. самооценка может быть как занижена, так и завышена).

Помимо психологического аспекта проблемы, существует и другой — аспект безопасности этого увлечения. В погоне за красивым кадром многие люди идут на безрассудные поступки, выбирая наиболее опасные места для селфи. Гибели и детей, и взрослых в результате, например, падения с высоты или автокатастрофы нередко предшествует желание сделать эффектную фотографию.

Помните, что во избежание трагедии подобные фотографии не стоит делать в зонах повышенной опасности, например на железной дороге, в метрополитене, а также в ситуациях, требующих от человека особого внимания (при управлении автомобилем, обращении с оружием, во время нахождения или работы на высоте).



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и подготовьте выступление перед учащимися младших классов на одну из тем: «Увлечение, которое мне помогает» или «Скрытые опасности селфи».

Погружение в мир увлечений неразрывно связано с приобретением знакомств, общением с большим количеством новых людей.

Коммуницируя с незнакомыми или малознакомыми людьми, каждому следует помнить о том, что в основе любого общения должно лежать взаимное уважение, самоуважение и понимание важности соблюдения прав и свобод человека. Любой незнакомец, обратившийся к вам, или тот, к которому обратились по какой-либо причине вы (оба этих сценария равновероятны), должен восприниматься вами как человек, во всём равный вам.

### Стратегия безопасного расширения круга знакомств

Стратегия безопасного расширения круга знакомств может строиться на общности интересов людей, на вашей внутренней установке попасть в ту или иную профессиональную среду и вашей готовности соответствовать этой среде в интеллектуальном плане. Однако всегда надо помнить, что подобное соответствие предполагает активную умственную работу с вашей стороны и стремление к саморазвитию и получению новых знаний.

Определите интересующую вас сферу деятельности человека, область познания, изучению которой вы готовы посвятить свою жизнь (это и научная дисциплина,

\* **Селфи** — разновидность автопортрета, сделанного с помощью фотоаппарата, камеры смартфона и т. д.



и производство, и инженерия и т. д.), накопите на основе всех доступных источников информации (книг, профильных журналов, лекций и телепередач) запас знаний об этой области жизни. Постарайтесь при этом выявить те проблемы, которые в настоящее время проработаны в этой сфере слабо или стоят на повестке.

Затем, вооружившись знаниями, смело ищите выход на настоящих профессионалов, которые достигли выдающихся результатов в выбранной вами сфере, — через социальные сети, сайты организаций, личное участие в конференциях и других публичных мероприятиях. Не бойтесь задавать этим людям вопросы по выбранной вами проблематике, искать у них поддержки и подсказок. Многие профессионалы и мастера своего дела, добившиеся выдающихся результатов, готовы прийти на помощь тем, кто мотивирован и стремится к познанию.



Выдающийся русский учёный геолог и палеонтолог Иван Антонович Ефремов, известный большинству как интересный, глубокий и самобытный писатель-фантаст, пришёл в науку, а затем в литературу тернистыми путями, траектория его личностного развития была очень непростой, но интересной.

Иван Ефремов, будучи ещё совсем молодым человеком, недавно окончившим школу и поступившим учиться на штурмана, заинтересовался палеонтологией, изучил доступную ему литературу и не побоялся обратиться к выдающемуся палеонтологу того времени — Петру Петровичу Сушкину. Известный учёный принял Ефремова и, оценив его живой ум и искренний интерес, решил помочь ему в изучении палеонтологии.

Разработка траектории личностного развития и реализация подобной стратегии безопасного расширения знакомств, помноженные на трудолюбие и упорство, позволят добиться многого и сделать жизнь не только более интересной, но и безопасной.

Это поможет вам найти товарищей по интересам и даже познакомиться с настоящими профессионалами своего дела.

Вместе с тем никогда не стоит забывать и о соблюдении основных правил личной безопасности, которые помогут заблаговременно выявить опасность и избежать её.

Основные опасности при построении новых социальных связей:

- а) опасность столкнуться с агрессивным поведением;
- б) опасность стать жертвой преступников.

Для того чтобы минимизировать риски:

- ▶ будьте вежливы и спокойны, не проявляйте неуважение и грубость;
- ▶ выстраивайте взаимоотношения постепенно, не спешите чересчур быстро сближаться с человеком или группой людей. Помните, чтобы выстроить любые отношения, нужно потратить время и приложить усилия;
- ▶ на первых этапах знакомства постарайтесь обеспечить безопасные и комфортные для вас условия. Избегайте коммуникации вне публичных пространств — на квартирах, дачах, в загородных домах;
- ▶ не бойтесь показаться смешными или слишком мнительными. Если ситуация показалась вам неуместной, странной, опасной, лучше отказаться от коммуникации и уйти.



Во многих странах принята практика со звонком в экстренные службы и «заказом пиццы» — так человек, попавший в сложную ситуацию, может, не обозначая своих планов, сообщить экстренным службам адрес, где он находится, а «заказ пиццы» служит своего рода паролем, что человеку требуется помощь. Этот приём можно использовать каждому — договоритесь об этом со своими близкими.

Высокая культура общения может стать залогом вашей личной безопасности при вступлении в контакт с незнакомыми людьми. Помните, что неуважение и грубость в любой момент могут спровоцировать агрессию.

Необходимо помнить также, что наша большая страна — это союз множества наций и этносов, каждый из которых обладает собственной уникальной культурой, в том числе религией и языком, укладом жизни. Культуры народов даже внутри России порой значительно отличаются друг от друга, но культуры народов других стран могут отличаться от российской культуры ещё больше. По этой причине перед поездкой в новое для себя культурное и языковое пространство (например, при отдыхе за рубежом) всегда уделяйте время изучению местного языка, традиций региона и элементарных норм поведения в нём.

Однако даже очень высокая культура общения не всегда спасает от злоумышленников, которые, вступая в контакт со своими жертвами, как правило, пытаются реализовать три стратегии поведения:



► осуществление **неприкрытой агрессии и насилия** часто с применением оружия или угрозой его применения (так часто действуют грабители и хулиганы);

► **установление доверительных отношений с потенциальной жертвой**, создание наиболее благоприятных условий для последующего совершения преступления (подобным образом часто действуют не только мошенники, но и вербовщики



преступных организаций, в том числе экстремистских и террористических, а также лица, склонные к социальному паразитизму, живущие на чужие средства или за счёт чужого труда);

► **сбор как можно более полной информации о потенциальной жертве** (таким образом нередко действуют грабители, изучающие маршруты передвижения жертвы и отдельные реакции в нестандартных ситуациях).

Предлог, придуманный злоумышленником для установления первого контакта, может быть совершенно невинным, а сам злоумышленник — надёжным и внушающим доверие. Именно поэтому в отношениях с незнакомыми людьми не стоит быть излишне открытым, делиться сокровенными мыслями и переживаниями. Также нельзя передавать данные, которые могут быть использованы злоумышленниками для совершения преступления против вас, ваших родных и близких. Не сообщайте чужим людям не только адрес вашего фактического проживания, но и чем занимаются члены вашей семьи, график их работы, каков уровень вашего материального благосостояния, какие-либо контактные данные.





По преданию, дошедшему до нас через тысячелетия, древнегреческий мыслитель и создатель философской школы киников Диоген однажды в яркий солнечный день зажёл фонарь и бродил с ним по городу, а на вопросы горожан, с сомнением и недоумением смотревших на него, отвечал кратко: «Ищу человека». Возможно, он намекал современникам и потомкам, что найти достойного человека, готового к искренней дружбе, не так уж и просто, следовательно, не стоит доверять свою судьбу плохо знакомым вам людям, которые не проверены временем и испытаниями.

В отдельных случаях незнакомцам не стоит называть даже свою фамилию: одно дело, когда этот вопрос задают незнакомые люди, являющиеся, например, организаторами соревнований или олимпиад, и совершенно другое дело, когда случайный прохожий, незнакомец начинает интересоваться этим вопросом.

Интерес незнакомых людей к информации подобного рода может быть признаком того, что вы находитесь в поле зрения злоумышленников и вас активно изучают в преступных целях.



О каждой попытке незнакомца выяснить у вас личные данные следует немедленно сообщать родителям.

Современный человек имеет колоссальную свободу в выборе увлечения, способа проведения досуга. Среди таких возможностей военно-патриотические, волонтёрские, спортивные, политические, творческие объединения и клубы, детско-юношеские организации, такие как, например, «Юнармия», «Российское движение школьников», «Волонтёры Победы», технопарки и многое другое. Однако свобода выбора предполагает высочайшую ответственность за поступки, жизнь и здоровье, как свои, так и окружающих.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Проведите соцопрос в классе. Какие современные увлечения кажутся вам наиболее опасными?
2. Перечислите основные риски и меры по их уменьшению для трёх наиболее опасных, с точки зрения вашего класса, увлечений. Подберите фото- и видеоматериал, сделайте презентацию.





## ОБОБЩАЕМ ИЗУЧЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Вы знаете:*

- социум имеет большое значение в жизни каждого из нас. Именно в социуме человек имеет возможность самоидентификации и становления как личности; общественное пространство позволяет человеку заявить о себе, раскрыть свой потенциал и реализовать свои возможности, включая современные молодёжные увлечения;
- общение — это уникальный инструмент обмена информацией и опытом, приобретения знаний и компетенции, осмысления самого себя, получения поддержки и понимания;
- любое общение между людьми сопровождается социальным влиянием друг на друга, воздействием на мысли, чувства, мнения, эмоции и поступки других людей, неосознанной и намеренной манипуляцией их поведением, что скрывает огромную опасность общения, которая может воплотиться в вовлечении человека в деструктивную деятельность, в доверчивости по отношению к подозрительным людям, имеющим преступные намерения, в выборе небезопасных современных молодёжных хобби;
- в ходе общения нередко конфликтные ситуации, связанные как со столкновением противоположных взглядов, так и с преднамеренным буллингом.

### *Вы научились:*

- распознавать конфликты и манипуляции;
- характеризовать опасные проявления конфликтов и манипуляций;
- безопасно действовать при общении с незнакомыми людьми;
- безопасному и комфортному сосуществованию со знакомыми людьми и в различных группах;
- способам противостояния различным видам манипуляции;
- безопасно действовать при опасных проявлениях конфликта и при возможных манипуляциях.

### *Вы овладели:*

- способностью распознавать опасности и соблюдать правила безопасного поведения в практике современных молодёжных увлечений.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

РДШ: <http://gotourl.ru/9470>

Мир волонтерства: <http://gotourl.ru/9471>

Волонтеры: <http://gotourl.ru/9472>

Буллинг в школе: <http://gotourl.ru/9473>

Фонд поддержки детей <http://gotourl.ru/9474>





# 8

## Безопасность в информационном пространстве



## 1

## Тема

## Безопасность в цифровой среде

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Цифровая среда настолько прочно вошла в нашу жизнь, что порой заслоняет собой реальность. Изменились формы отношений и взаимодействий между людьми, способы получения информации и общения. При несомненном удобстве и ряде преимуществ цифровое пространство таит в себе множество опасностей, о которых каждый, кто погружается в него, должен иметь представление.

## Вы узнаете:

- что такое цифровая среда;
- какого рода опасности существуют в цифровой среде и как им противостоять.

**Цифровая среда** — пространство, доступ в которое осуществляется посредством электронных устройств и в котором с помощью программных средств происходит активное взаимодействие людей между собой или людей с электронными сервисами: создание поисковых запросов и получение информации по ним, публикация постов, фото- и видеоматериалов, отправка сообщений.

Пользуясь различными гаджетами, подключаясь к Интернету, мы погружаемся в цифровую среду — быстро меняющееся и динамично реагирующее на наши запросы пространство, которое формируют интернет-сайты, поисковые машины, социальные сети и форумы, мессенджеры, компьютерные игры, мобильные приложения, электронные почтовые сервисы, видеохостинги и т. д.

В цифровой среде люди выступают как цифровые сущности — аккаунты и профили (анонимные или персональные). Пользователь цифровой среды действует в ней, с одной стороны, как активный потребитель информации (выбирает контент, формирует поисковые запросы), а с другой стороны, как создатель и распространитель контента (размещает сообщения, комментарии, фото и видео и т. д.).

Большинство интернет-пользователей чувствуют себя в цифровой среде достаточно защищёнными, однако, несмотря на то что в виртуальном пространстве действуют государственные законы, общепринятые нормы поведения и даже формируются новые правила (сетевой этикет), гарантий полной безопасности не существует.

## Это обусловлено совокупностью факторов:

1. В цифровом пространстве отсутствует контакт «лицом к лицу». Замена его взаимодействием цифровых сущностей создаёт иллюзию анонимности, что снижает у некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушить правила поведения и этические нормы, которые в реальной жизни они, как правило, соблюдают.
2. Другое заблуждение, свойственное пользователям цифровой среды, — иллюзия приватности — необоснованная уверенность пользователя в том, что он полностью контролирует размещённую в цифровом пространстве им самим информацию, включая персональную. Многие беспечно относятся к необходимости защитить свои персональные данные или данные, по которым их можно идентифицировать, а затем получить и другую информацию: узнать адрес, режим жизни, хобби и т. д. Сведениями личного характера могут воспользоваться злоумышленники в корыстных целях.



3. При работе в цифровом пространстве каждый должен помнить о реально существующей угрозе заражения цифровых устройств вредоносными программами, которые могут вывести технику из строя или привести к потере пользователем важных для него данных.
4. В цифровом пространстве присутствуют опасные персоны, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно.



Цифровой характер среды означает, что весь контент (сообщения, комментарии, фотографии и т. д.) оцифрован, а значит, доступен для обработки, систематизации и анализа (как с помощью специального программного обеспечения, так и вручную). Кроме того, будучи размещён на платформах и в хранилищах в Интернете, он хранится вечно, а это значит, что в любой момент информация о любом пользователе может быть обнаружена и применена с той или иной целью.

Об обеспечении безопасности в цифровой среде заботятся как на индивидуальном, так и на общественном и государственном уровнях: принимаются специальные цифровые законы, выпускаются антивирусные программы, владельцы социальных сетей разрабатывают и регулярно обновляют правила поведения в них. Но эти меры не могут гарантировать полной защищённости в цифровой среде, и каждый пользователь должен лично принимать участие в обеспечении собственной безопасности. Для защиты от каждого вида опасности разработаны свои приёмы, а если избежать её не удалось, применяются специальные механизмы/алгоритмы решения проблемы.

### Основные опасности цифровой среды

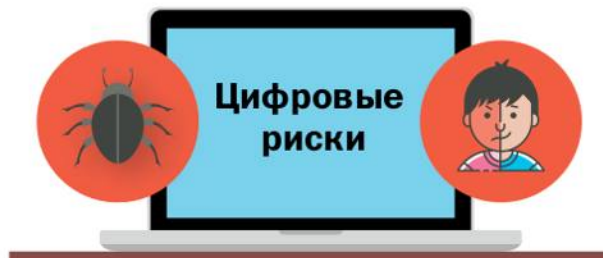
Риски, присущие цифровому пространству и так или иначе воздействующие на находящегося в этом пространстве человека, можно разделить на две большие группы:

1. Электронные риски, или кибер-риски, угрожающие самому устройству (смартфону, планшету, ноутбуку), установленным на нём программам, банковским счетам, паролям (программы-трояны, вирусы, кибератаки) и т. п.
2. Информационные риски, угрожающие сознанию владельца цифрового устройства (определённый контент может вызвать у человека цифровую за-

## РИСКИ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ

### Угрозы технике и программам:

- вредоносные программы
- слежка



### Угрозы психике пользователя:

- цифровая зависимость
- опасный контент
- вовлечение в деструктивные\* группы
- психологическая травма

\* Деструктивный (от лат. *destructio*) означает «разрушительный», «ведущий к разрушению», «неплодотворный».



**Зависимость** — постоянная навязчивая потребность в совершении каких-либо действий вопреки осознаваемым неблагоприятным последствиям этих действий для своего здоровья (как физического, так и психического), отношений с людьми и других значимых аспектов жизни.

висимость, привести к разрушению его когнитивных способностей и даже произвести прямые атакующие действия на сознание), фальшивые новости (фейкньюс), опасный контент.

Наибольшую опасность представляют **информационные риски**, угрожающие целостности сознания и здоровью пользователей цифровой среды.

Развитие и широкое распространение информационных технологий сформировало серьёзную социальную и медицинскую проблему — *цифровую зависимость*.

В большинстве случаев формирование цифровой зависимости долгое время не осознаётся самим человеком или он предпочитает не замечать её, считая постоянную погружённость в цифровую среду нормой современной жизни.

Многие из описанных ниже проявлений цифровой зависимости присущи большинству наших современников, однако это свидетельствует не о норме, а о степени распространённости этого явления. Обратите внимание, если человек:

- ▶ часто бесцельно и хаотично ищет что-то в Интернете;
- ▶ постоянно и подолгу переписывается в мессенджерах и чатах;
- ▶ много времени (более 7—8 часов каждый день) проводит за компьютерной игрой (или игрой на смартфоне), интернет-сёрфингом и общением в социальных сетях;
- ▶ непрерывно смотрит видеоролики/фильмы/сериалы через Интернет;
- ▶ совершает множество неконтрольных покупок в Интернете (оформляет множество платных подписок);
- ▶ имеет пристрастие к постоянному чтению новостей, отдавая предпочтение «горячим» и негативным новостям.

Это повод задуматься о здоровье человека, его психологическом и социальном благополучии.

Безусловно, автоматически объявлять зависимым человека, который пользуется смартфоном или получает информацию в Интернете, не стоит, но следует иметь в виду, что чрезмерное погружение в цифровую реальность чревато привыканием к такому времяпрепровождению.

#### Основные признаки цифровой зависимости:

1. Придание сверхзначимости постоянному присутствию и общению в социальных сетях, непрерывному ознакомлению с лентами новостей и т. п.
2. Формирование эмоциональной зависимости, колебания настроения при ограничении возможности присутствия в Интернете.
3. Потребность в увеличении времени присутствия в Интернете и частоты использования разнообразных устройств доступа в цифровую среду.
4. Возникновение «синдрома отмены» — ухудшение самочувствия при отсутствии возможности доступа в цифровую среду.







5. Возникновение нарушений (недоразумений и конфликтов) в общении в обычной жизни.
6. Потеря самоконтроля, возникновение срывов и рецидивов при попытках отрегулировать время присутствия в цифровой среде.

#### Дополнительные признаки цифровой зависимости:

1. Ухудшение состояния здоровья (набор или потеря веса, мышечные боли и т. д.), психологическая нестабильность (апатия, тревога, депрессия).
2. Нарушение привычного ритма жизни, пренебрежение семейным и дружеским общением, отказ от ранее любимых увлечений.
3. Использование различных ухищрений и обмана с целью получения доступа в Интернет.

Одной из разновидностей цифровой зависимости является игромания.

**Игромания** — патологическая склонность к играм (как видеоиграм, так и азартным играм), в цифровой среде выражается в навязчивой потребности играть в онлайн-, видеоигры и другие игры.

Всемирная организация здравоохранения включила зависимость от видеоигр в перечень болезней и расстройств Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ-11), мероприятия по внедрению которой на территории Российской Федерации планируется осуществить в 2021—2024 гг. Диагноз «зависимость от видеоигр» ставится в том случае, если игры способствуют возникновению у человека проблем в жизни, работе или учёбе. Нужно отличать людей, страдающих игровой зависимостью, от тех, кто лишь увлечён игрой и не наносит вред своему здоровью.

По мнению экспертов в области психического здоровья, чрезмерное увлечение видеоиграми, особенно жестокими, не обязательно приведёт к расстройству, но с большой вероятностью сможет оказать негативное влияние на психику.

К информационным рискам, помимо цифровой зависимости, относится *опасный контент* — информационные материалы, способные причинить моральные страдания человеку, нанести урон его психике. Некоторые виды такой информации законодательно запрещены, а какие-то допускаются к распространению с возрастными ограничениями.



**Вербовщики** — люди, занимающиеся привлечением к какой-либо деятельности (зачастую преступной).

**Троллинг** — провокативное и издевательское общение в соцсетях.

В цифровой среде, особенно в социальных сетях, можно столкнуться с *хищными персонами* (манипуляторами, вербовщиками в деструктивные движения, мошенниками, интернет-троллями и даже просто неуравновешенными людьми), которые, прячась за аватарками и никами, создавая фальшивые профили, причиняют вред пользователям Интернета.

**Чтобы максимально обезопасить себя от воздействия «хищных персон», следует придерживаться несложных правил:**

- ▶ будьте предельно внимательны к тем, кто пытается стать вашим виртуальным другом (за дружелюбным или нейтральным профилем, аватаром может скрываться злоумышленник);
- ▶ не сообщайте незнакомым или малознакомым людям информацию о себе (адрес, номер телефона, место учёбы, данные о родителях/родственниках); если кто-то настойчиво хочет её получить, скажите об этом взрослым (то же касается просьбы выслать фотографию или видеозапись с вашим участием);
- ▶ свой профиль (если он есть) держите закрытым от случайных посетителей.

Другой формой информационных рисков является *опасное поведение* в Интернете, способное привести к правонарушению. Необходимо помнить о том, что при необдуманном поведении в Сети можно незаметным для себя образом превратиться в нарушителя закона. Это может произойти как по неосмотрительности, так и в результате чьей-либо провокации. Будьте осторожны в высказываниях, учитывайте, что публичная дискуссия в Интернете привлекает к себе всеобщее внимание, а значит, эффект от сказанного многократно усиливается.

**Электронные риски** наносят человеку не столь значимый урон, как информационные (поскольку угрожают не благополучию личности, а материальной составляющей жизни), тем не менее их нельзя не учитывать при взаимодействии с цифровой средой.

Существует ряд *опасных программ*, которые могут нанести вред электронному устройству, установленному на нём программному обеспечению или облегчают мошенникам доступ к данным пользователя, хранящимся на устройстве. Противостоять рискам заражения компьютера или гаджета опасными программами поможет соблюдение правил кибергигиены (об этом будет рассказано в теме 2 данного раздела).





**ФИКСАЦИЯ ЦИФРОВЫХ СЛЕДОВ****ТВ-ПРИСТАВКА**

фото/видео  
поисковые запросы  
история браузера  
история просмотра

**СМАРТ-ТВ**

голосовая запись  
фото/видео  
поисковые запросы  
история браузера  
история просмотра

**ПЛАНШЕТ**

геокоординаты  
тексты переписки  
голосовая запись  
поисковые запросы  
фото/видео  
история браузера  
контакты

**Дома****КОМПЬЮТЕР/  
НОУТБУК**

геокоординаты  
тексты переписки  
голосовая запись  
фото/видео  
поисковые запросы  
контакты

**WI-FI-РОУТЕР**

IP-адрес  
время выхода в Сеть  
объём трафика  
адреса сайтов

**СМАРТ-ЧАСЫ**

геокоординаты  
тексты переписки  
голосовая запись  
фото/видео  
поисковые запросы  
показатели физической активности  
контакты

**СМАРТФОН**

геокоординаты  
тексты переписки  
голосовая запись  
фото/видео  
история браузера  
поисковые запросы  
показатели физической активности  
контакты

**На улице****КАМЕРА НА ДОРОГЕ**

номера автомобилей

**МАГАЗИН**

камера видеонаблюдения  
терминал для банковских карт

**КАМЕРА  
ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ  
НА УЛИЦЕ, В ТОРГОВОМ  
ЦЕНТРЕ**



Помимо опасных программ, существуют *опасные явления*, такие как взлом аккаунта, спам, фишинг\* и другие виды мошенничества в цифровой среде. В своей преступной деятельности мошенники активно применяют знание психологии и могут сыграть на некоторых человеческих слабостях (интересе к скидкам, сомнительным способам обогащения, различным выгодным предложениям) либо вызвать чувство тревоги (угрозой блокировки банковской карты или сообщением о том, что близкий попал в беду и ему необходима помощь, и т. п.). Противостоять таким угрозам поможет критическое отношение ко всем входящим сообщениям по электронной почте, телефону, в социальных сетях. Прежде чем предпринять какие-либо действия (перевести средства, заблокировать карту и т. д.), следует удостовериться в истинности информации (перезвонить в банк, родственнику, другу).



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и выделите три основные опасности, с которыми может столкнуться пользователь цифровой среды. Дайте характеристику каждой опасности и выступите перед классом с презентацией на эту тему (не больше четырёх-пяти слайдов).

Устройства, которыми мы пользуемся и которые нас окружают, собирают наши *цифровые следы*: сведения о местонахождении, персональные данные, просмотренные страницы, списки контактов и др. Широкое распространение цифровых технологий, множество разнообразных устройств фиксации, программное обеспечение, анализирующее данные, — всё это делает мир *прозрачным*. Осознание этого факта должно привести каждого из нас к мысли о необходимости самоконтроля как в обычной жизни, так и в цифровом пространстве, соблюдения правил цифровой гигиены, бережного обращения с паролями и личными данными.

Цифровая среда (Интернет), как и любое явление, имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Используйте цифровую среду во благо себе и окружающим, но будьте готовы к рискам, развивайте навыки их предупреждения и осваивайте механизмы решения проблем.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дайте развёрнутую характеристику цифровой зависимости (интернет-зависимости). Поясните, чем она опасна.
2. Вместе с родителями честно проанализируйте своё цифровое поведение в течение недели и сделайте вывод о сбалансированности сочетания реального и виртуального в жизни.
3. Проанализируйте текст параграфа. В тетради составьте перечень правил, защищающих пользователей Сети от воздействия «хищных персон».



\* Содержание понятий «спам» и «фишинг» будет раскрыто в следующей теме.



# 2

Тема

## Опасные программы и явления цифровой среды

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Работа на компьютере предполагает периодическое обновление или установку дополнительных программ. Важно знать, что не все программы являются безопасными: некоторые из них, такие, например, как трояны, способны не только нарушить работу цифрового устройства, но и причинить серьёзные неприятности его владельцу, поскольку с помощью этих и аналогичных им программ можно получить доступ к банковским картам или использовать IP-адрес пользователя в корыстных целях.

### Вы узнаете:

- какие существуют разновидности опасных программ и приложений;
- об опасных явлениях цифровой среды;
- правила кибергигиены, соблюдение которых поможет избежать многих неприятностей.

### Опасные программы: вирусы и трояны, вредоносные приложения

Современные электронные устройства (компьютеры, планшеты, смартфоны, смарт-часы, телевизоры, подключаемые к Интернету, умные колонки и прочие устройства умного дома) требуют не только подзарядки аккумуляторов, но и постоянного скачивания обновлений для установленных на них операционных систем, программ и приложений. Существует множество полезных программ, которые помогают в работе с текстовыми документами, таблицами, в обработке фото- и видеофайлов. Тем не менее важно знать, что, скачивая программы и приложения, пересылая друзьям и получая от них фотографии, забавные картинки, новостные материалы, тексты контрольной работы (домашнего задания), пользователь может запустить в своё устройство **вредоносную программу**, которая будет собирать данные о пользователе или нарушит работу устройства.

**Программами** принято называть программное обеспечение (ПО), используемое на компьютере.

**Приложениями** принято называть ПО, используемое на смартфонах и планшетах.

**Вредоносное программное обеспечение** — программы, предназначенные для осуществления несанкционированного доступа к информации или ресурсам информационной системы и/или воздействия на них.

### Наиболее распространёнными видами вредоносного ПО являются:

- ▶ *вирусы* — внедряются в программы и распространяются по каналам связи, могут удалять как отдельные файлы, так и всю операционную систему, блокировать работу пользователей; кроме того, вирусы потребляют ресурсы системы и занимают место на накопителях информации;
- ▶ *троянские программы (или трояны)* — проникают в компьютер под видом легального ПО, могут собирать данные банковских карт, нарушать работоспособность компьютера и даже использовать IP-адрес пользователя.



Самой коварной вредоносной программой является троян: он способен имитировать не только имя, но и иконку любой программы или файла, предлагая себя для запуска пользователем и скрывая своё присутствие в системе.



В бытовом общении понятия «вредоносное ПО» и «вирусы» употребляются как синонимы, однако следует иметь в виду, что вирусы — одна из разновидностей вредоносных программ.

Не всегда вредоносные программы и приложения создаются с целью получить несанкционированный доступ к чужому устройству. Главный вред от них заключается в расфокусировке внимания пользователя. Осуществляется это таким образом: программы собирают информацию о вашей активности, запоминают, какие сайты вы посещаете, какими темами интересуетесь, а затем, основываясь на этих данных, показывают ненужную рекламу, вызывающий контент (например, жёлтые\* новости) и т. д.



### Практико-ориентированное задание

Представьте, что вашим друзьям нужно скачать приложение из Интернета. Следуя первому правилу безопасной жизни «предвидеть опасность», разработайте алгоритм действий в этой ситуации.

### Опасные явления: фишинг, мошенники, спамеры

Злоумышленники могут пытаться не только заразить ваш смартфон или компьютер, но и подтолкнуть вас к тому, чтобы вы самостоятельно сообщили им конфиденциальные данные, которыми они могли бы воспользоваться для доступа к банковской карте (счёту) (вашей или кого-то из ваших близких). Для получения таких данных мошенники применяют методы социальной инженерии.

**Социальная инженерия** — совокупность приёмов, направленных на получение несанкционированного доступа к конфиденциальной информации и основанных на знании особенностей психологии людей.

Мошеннические схемы и технологии постоянно совершенствуются. Так, например, преступникам ничего не стоит, подменив отображающийся у вас на экране номер или взломав аккаунт вашего друга, позвонить вам от его лица и попросить о чём-то, что повлечёт для вас неприятности.

\* **Жёлтые новости** — новости, основанные на слухах, сенсациях, скандалах, зачастую не имеющие ничего общего с реальностью.





Лучшей защитой от технологий социальной инженерии является критичное отношение ко всем входящим сообщениям. Если вас просят перевести деньги, сообщить какой-либо пароль, код, пришедший по СМС, и т. п., то предпринимать действия рекомендуется только после проверки подлинности сообщения и его источника.

Нередки случаи, когда интернет-пользователь получает письмо (или сообщение в социальной сети) от банка, в котором у него оформлена карта (или интернет-магазина, в котором он делал заказ), содержащее ссылку на сайт этого банка (интернет-магазина). Адрес в ссылке будет практически неотличим от реального, визуально знакомого. Пройдя по этой ссылке, потенциальная жертва мошенничества попадает на страницу, где ей будет предложено заполнить специальную форму — ввести личные данные, данные банковской карты (номер, логин и пароль), номер телефона и др. Подобная мошенническая технология называется **фишинг\***.

Другое распространённое явление в Интернете, которое можно назвать условно мошенническим, — **спам\*\***. Как правило, спам-сообщения носят рекламный или агитационный характер. Например, это может быть как реклама новой акции в каком-либо магазине, так и жалостливое письмо с просьбой помочь человеку, попавшему в беду. Спам может нанести вред компьютеру и причинить неудобства его пользователю, так как на очистку почтового ящика уходит значительное количество времени, а открытие некоторых сообщений может повлечь за собой установку вредоносного ПО. Если попасть в базу рассылки спамеров, сообщения от них будут поступать постоянно.



Считается, что первая спам-рассылка была осуществлена в конце XIX в. с помощью телеграфа: когда компания «Вестерн Юнион» разрешила отправку телеграмм сразу нескольким адресатам, ряд британских политиков получили рекламное сообщение о предлагаемых им услугах дантиста.

Спам и фишинг лишь две из множества разновидностей интернет-мошенничества. Несмотря на огромные усилия и финансовые вложения властей, руководителей компаний и частных пользователей, большое количество мошенников всевозможных мастей процветает в Интернете; они присутствуют во всех без исключения социальных сетях, онлайн-сервисах частных объявлений и мессенджерах.



\* **Фишинг** (в переводе с английского дословно означает «выживание») — рассылка писем от имени известных фирм или крупных организаций с целью получения доступа к конфиденциальным данным (логин, пароль) пользователя Сети.

\*\* **Спам** — массовая рассылка не запрошенных пользователем электронных писем и сообщений в мессенджерах.



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Следуя второму правилу безопасной жизни («стараться избежать опасности»), подготовьте краткий доклад на тему «Правила блокировки фишинга и спама» (не более четырёх-пяти пунктов) и выступите перед одноклассниками.



Установлено, что около 45% всех отправленных электронных писем являются спамом.

## Правила кибергигиены

Соблюдение ряда простых правил поможет вам если не полностью обезопасить компьютер и мобильные устройства, то по крайней мере снизить риск их заражения, а также сохранить ваши средства и персональные данные.

### Как и что скачивать:

- ▶ по возможности постоянно пользуйтесь антивирусным программным обеспечением, регулярно обновляйте и не отключайте его;
- ▶ скачивайте только проверенные программы и приложения из надёжных источников, читайте отзывы о них (вас должно насторожить, если при установке приложение запрашивает слишком много прав, максимально урежьте их);
- ▶ скачивайте только те программы и приложения, которые вам действительно нужны;
- ▶ избегайте скачивания различных «расширений» и «улучшителей» функционала для широко распространённых приложений.



Прообраз компьютерного вируса был создан в 1971 г. Программа получила название Среерг и не несла вреда компьютеру. Она могла самостоятельно «размножаться» в компьютерной сети и выводила на экран монитора надпись: «Я Крипер, поймай меня, если сможешь».

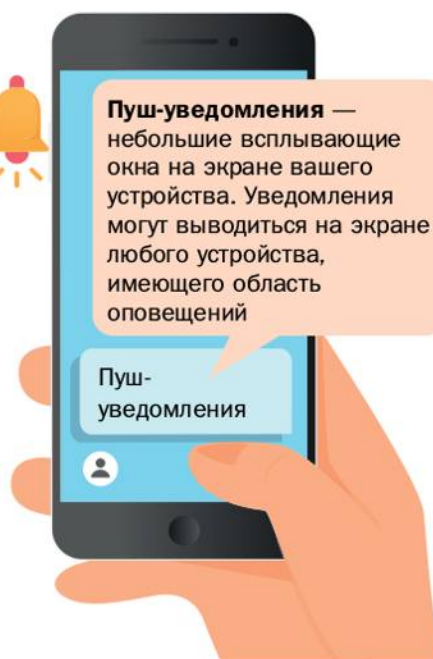
### Как защититься от вредного и вредоносного ПО:

- ▶ проверьте права установленных у вас приложений, поставьте ограничения, если вы забыли сделать это при их установке;
- ▶ избегайте подписки на пуш-уведомления сайтов в браузерах (это наделит владельцев этих сайтов обширными возможностями).



**Пуш-уведомления** — небольшие всплывающие окна на экране вашего устройства. Уведомления могут выводиться на экране любого устройства, имеющего область оповещений

Пуш-уведомления





### **Как защититься от мошенников, стремящихся воспользоваться личными данными:**

- ▶ не рекомендуется переходить по ссылкам и заполнять формы, в которых необходимо указывать личные данные. Если вам нужно выполнить какие-либо операции с банковской картой, самостоятельно сделайте это с помощью официального сайта банковского учреждения;
- ▶ номер и пин-код банковской карты, логины и пароли от личных кабинетов должны знать только вы и на всякий случай ваши родители (соответственно на письма, сообщения или звонки с просьбой уточнить/перепроверить/подтвердить личные данные отвечайте отказом, а о поступившем предложении сообщите взрослым);
- ▶ не храните пин-коды от карт рядом с самими картами. Запишите в мобильный телефон номер службы поддержки банка или установите мобильное приложение от банка, чтобы в случае утери/кражи карты можно было сразу же обратиться в банк и заблокировать её;
- ▶ не разрешайте фотографировать ваши документы и банковские карты, если кто-то предпринимал такие попытки, сообщите об этом взрослым;
- ▶ относитесь к копиям ваших документов (электронным и бумажным) так же внимательно, как и к самим документам, не оставляйте их на виду и постарайтесь не пересылать их по электронной почте и через мессенджеры;
- ▶ относитесь критически к электронным письмам с незнакомых адресов, не открывайте их;
- ▶ если вам на почту/мессенджер пришло письмо/сообщение от имени финансового учреждения с просьбой перейти по определённой ссылке и заполнить некую форму, перенаправьте это письмо в службу безопасности финансового учреждения (как правило, контакты таких учреждений находятся в открытом доступе); таким образом вы сможете предотвратить мошеннические действия в отношении как себя, так и других пользователей;
- ▶ если не хотите получать уведомления от компаний/интернет-магазинов и т. д., будьте внимательны и не соглашайтесь на рассылку от них (если это всё же произошло, попробуйте отписаться самостоятельно или направьте администраторам сайта письмо с просьбой исключить вас из списка рассылки).



### **ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ**

Объединитесь в группы по три-четыре человека и перечислите признаки, свидетельствующие о получении фальшивого информирования от имени банка.

### **Правила создания и хранения паролей:**

- ▶ всегда придумывайте сложные пароли — комбинации различных символов, букв разного регистра, цифр;
- ▶ используйте разные пароли для разных устройств;
- ▶ периодически меняйте пароли;



- ▶ старайтесь не записывать пароли на листках бумаги и не хранить их рядом с банковскими картами;
- ▶ используйте программы для хранения паролей.

#### Как защититься от спам-рассылки:

- ▶ если вам приходят письма/сообщения от неизвестных авторов, заблокируйте этих авторов, письма переместите в папку под названием «Спам» или удалите;
- ▶ постарайтесь без крайней необходимости не оставлять свои ФИО, номер телефона и адрес электронной почты при совершении покупок и прочих действиях в Сети (это сократит количество ненужных звонков и спам-сообщений).



*Одним из наиболее надёжных способов защиты от спама является наличие двух адресов электронной почты. Первый e-mail следует использовать исключительно для ведения деловой переписки, а второй применять для подписок на различные сайты, каналы и т. п. Именно такие адреса чаще всего подвергаются спам-атакам.*

#### Как обезопасить себя при совершении операций на электронных торговых площадках:

- ▶ не вносите предоплату и не сообщайте данные своей карты, даже если покупка кажется вам очень выгодной (вас должно насторожить, если продавец создаёт иллюзию ажиотажного спроса на его товар, побуждая вас внести предоплату);
- ▶ внимательно читайте правила и условия пользования сайтами, если оставляете на нём свои персональные данные.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Следуя первому правилу безопасной жизни и исходя из своего опыта, сформулируйте не менее пяти признаков опасной ситуации, связанной с социальной инженерией.
2. Доводилось ли вам переходить по неизвестным ссылкам в письме? А по ссылкам в сообщении мессенджера? Если да, что за этим следовало?
3. Вместе с родителями разработайте свод семейных правил по безопасному пользованию банковской картой. Подготовьте презентацию на эту тему и выступите перед классом.
4. Даниил покупает билеты на концерт на интернет-сайте. Что он должен сделать, чтобы не стать жертвой мошенников?





# 3 Тема

## Опасный контент и опасные персоны

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Ни для кого не секрет, что Интернет является источником разноплановой информации, не всегда безопасной для пользователей. Кроме того, зачастую в Сети происходит знакомство и общение с множеством людей, среди которых могут находиться недоброжелатели, стремящиеся использовать цифровое пространство и доверчивость собеседника для реализации преступных целей. В этом уроке речь пойдёт о том, как распознать опасности такого рода и противостоять им.

### Вы узнаете:

- какой контент является опасным;
- как распознать недоброжелателей в Сети и не стать жертвой мошенников, вербовщиков и прочих преступных элементов;
- какие правила информационной гигиены следует соблюдать пользователям Интернета.

### Плохой и опасный контент: что запрещено в Сети

Одним из самых сильных инстинктов человека является инстинкт самосохранения: от рождения мы запрограммированы на защиту своей целостности как на физическом, так и на психологическом уровне. И если методы противостояния физическим угрозам нам более-менее известны, то перед негативными факторами психологического воздействия мы часто оказываемся совершенно беспомощны.

Психика человека — тонкая и ранимая структура, грубое и неаккуратное воздействие на которую может привести к разного рода психологическим проблемам и даже психическим расстройствам. Повлиять на душевное состояние человека могут не только события реальной жизни, но и информация, получаемая из всевозможных источников (Интернет, телевидение, печатные СМИ и т. д.), именно поэтому нужно с особенной тщательностью следить за тем, что вы читаете, какие сайты посещаете, какие телепередачи смотрите, анализировать их эмоциональные послылы, прислушиваться к своим ощущениям.

Для определения запрещённой или неправомерной с точки зрения общества содержательной составляющей информационного ресурса введено специальное понятие — **шок-контент**. К шок-контенту относятся сцены драк и избиения людей, жестокого обращения с животными, материалы, содержащие описание или визуализацию подобных событий. Шок-контент способен оказать разрушительное воздействие на психику человека: нанести психическую травму, вызвать чувство отчаяния, одиночества, страха, привести к длительному стрессу и т. д.

Шок-контент может присутствовать в кинофильмах и документальных фильмах, книгах и журналах, рекламе и других видах информационной продукции, включая интернет-сайты и социальные сети. Как прави-





ло, его применение продиктовано желанием вызвать сильную эмоциональную реакцию зрителя (читателя), привлечь внимание, побудить к определённым действиям.



Просмотр шок-контента может стать причиной психического неблагополучия вплоть до психического расстройства личности.

Для защиты психического здоровья граждан правительство нашей страны на законодательном уровне ограничивает демонстрацию и распространение шок-контента. С этой целью все информационные материалы классифицируются в соответствии с возрастными категориями аудитории.

Некоторые виды информации относятся к категории запрещённых для создания и распространения по причине их вредоносного воздействия на граждан и общество.



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и разработайте памятку по правилам размещения контента в Интернете. Выступите с презентацией перед классом.

### Основные виды опасного и запрещённого контента в Интернете:

1. Пропаганда экстремизма (как вы уже знаете из предыдущих уроков, экстремизм — противоправная деятельность, основанная на приверженности крайним взглядам и сопровождаемая публичными действиями, которые могут иметь насильственный характер, отрицать конституционные принципы, законные интересы человека, общества и государства).
2. Пропаганда наркотиков (распространение в различной форме сведений о наркотических средствах).
3. Демонстрация насилия над людьми (сцены умышленного причинения людям физического и эмоционального вреда, оправдание насилия и противоправного поведения).
4. Демонстрация жестокого обращения с животными (сцены причинения боли и/или страдания животному из хулиганских или корыстных побуждений, влекущих их увечье или гибель).
5. Вербовка в террористические организации (целенаправленное склонение, привлечение к участию в деятельности террористических организаций; среди молодёжи вербовка ведётся преимущественно в соцсетях).
6. Пропаганда нацистской символики (нацизм — идеология, ставящая во главу угла определённую нацию (национальность, расу) и призывающая к использованию репрессий по отношению к остальной части человечества).
7. Информация, отрицающая семейные ценности, традиционные представления о семье, способах семейного уклада.
8. Сквернословие (использование непристойных и бранных слов).





Полностью исключить опасный и запрещённый контент в Интернете сложно, но каждый из нас, соблюдая несложные принципы цифровой гигиены, может снизить риск столкновения с запрещённым контентом и шок-контентом.



В настоящее время блокировкой и удалением шок-контента занимается служба модерации, которая входит в структуру всех социальных сетей. Модератор — одна из самых засекреченных должностей. Объясняется это необходимостью защитить его от тех, кто публикует противоправную информацию. За сутки модератор просматривает тысячи единиц контента. Правильность его действий проверяет другой модератор и руководитель отдела.

### «Хищные персоны» в Сети: как распознать их и защититься от них

К Интернету имеют доступ более 4 млрд жителей планеты, и среди них есть люди, страдающие психическими расстройствами, отличающиеся тягой к насилию, имеющие преступные наклонности или злые намерения. Некоторые из них используют Сеть в качестве площадки для реализации своих замыслов или получения эмоциональной разрядки (часто бывает так, что негативные эмоции, которые испытывает потребитель опасного контента, — страх, отвращение, злость, негодование — прино-



сят его автору удовлетворение и подогревают страсть к недобрым поступкам). Люди, действующие таким образом, являются своего рода хищниками, и в Интернете, как и в живой природе, от хищников надо держаться подальше, а при вынужденном общении с ними быть начеку.



Излюбленными преступными приёмами сетевых хищников являются мошенничество, кибербуллинг\* и даже вербовка в деструктивные группы.

Жертвой **интернет-мошенников** может стать практически любой, у кого есть мобильный телефон, доступ в Интернет, банковская карта. Как вы знаете из предыдущих уроков, для осуществления своей преступной деятельности интернет-мошенники используют как программные средства, так и технологии социальной инженерии. Воспользовавшись ими, преступники могут завладеть персональными данными, похитить деньги с кредитной карты, баланса сотового телефона, при совершении покупок в интернет-магазинах или на торговых площадках в Интернете.



*Чтобы не стать жертвами мошенников, вооружитесь знаниями о видах мошенничества и здравым смыслом. Относитесь внимательно и критично к поступающим сообщениям, звонкам, присылаемым ссылкам. Скачивайте программное обеспечение, файлы только из проверенных источников, используйте антивирусное программное обеспечение.*

**Кибербуллинг** — агрессивное поведение в цифровом пространстве (киберпространстве) по отношению к кому-либо, осуществляемое, как правило, в течение продолжительного времени. Жертвой кибербуллинга чаще всего становятся подростки, самые активные и при этом наиболее уязвимые пользователи Сети. Травля может происходить посредством размещения агрессивных и нелицеприятных комментариев, постов, унижающих фото- или видеоматериалов в соцсетях.

#### **Предотвратить травлю в соцсетях можно несколькими способами:**

- ▶ заблокируйте учётные записи пользователей, ведущих себя агрессивно по отношению к другим посетителям;
- ▶ об известных вам фактах травли сообщите в администрацию используемой вами социальной сети.

Если вас вовлекают в конфликт, не спешите сразу блокировать свой аккаунт или аккаунт потенциального провокатора. Для начала попробуйте применить любые из указанных ниже методов:

- ▶ *игнорируйте агрессора* (отсутствие реакции на его выпады лишит его возможности развивать агрессивный сценарий);

\* **Кибербуллинг** — понятие, пришедшее к нам из английского языка, калька слова cyberbullying, означающего «травля в Сети».



- ▶ *будьте подчёркнуто вежливы* (при вынужденном общении на любые выпады отвечайте вежливо, соблюдая правила речевого этикета, — это поможет снизить градус агрессии);
- ▶ *переключите внимание собеседника* (задайте неожиданный вопрос, смените тему разговора, вспомните интересную или смешную историю — это поможет изменить тон и направление беседы);
- ▶ *положительно оцените личностные качества собеседника, точность его высказываний* (найдите, за что его поблагодарить, например за подсказку, согласитесь с его высказыванием, хорошо отзовитесь о его речевых навыках), только не допускайте насмешек и подшучивания со своей стороны, чтобы не давать конфликту дальнейшего развития;
- ▶ *используйте позитивные смайлы* в ответ на агрессию;
- ▶ *предложите обидчику почувствовать себя на вашем месте* (возможно, он осознает некорректность своего поведения).



Часто травлей в Сети занимаются дети и подростки с заниженной самооценкой или подвергшиеся насилию (испытавшие на себе жестокое обращение). Как правило, агрессивное поведение является привычным и неосознаваемым способом защиты. Именно поэтому агрессор очень часто заслуживает жалости, а не того, чтобы перед ним трепетали от страха (хотя это и неочевидно). Зная об этом, вы будете лучше ориентироваться в ситуации и понимать, что происходит.





Другим опасным явлением в Сети является **вербовка в различные организации и группы**, чаще всего запрещённые, пребывание в которых может плачевно закончиться для детей и подростков. Вербовщики никогда не действуют открыто и напрямую, поэтому их деятельность особенно опасна.



*Вас должно насторожить, если малознакомый человек, общаясь с вами, в стремлении понравиться подстраивает своё мнение под ваше, отказывается от своих слов, если вы высказываете противоположное мнение, и т. д.*

Осознать истинный размах деятельности вербовщиков тяжело, и, чтобы не стать их случайной жертвой, всегда будьте внимательны и обращайтесь внимание на некоторые характерные особенности поведения аккаунтов.

#### **Вас должно насторожить, если незнакомец:**

- ▶ вне зависимости от вашего расположения к нему пытается установить с вами дружеские отношения;
- ▶ настойчиво рекомендует изучить материалы по какой-то определённой тематике, присылает ссылки на книги, видео- и аудиозаписи, фотографии и т. п.;
- ▶ пытается получить от вас личную информацию: ФИО, адрес проживания, место учёбы, хобби и др.;
- ▶ стремится ограничить ваше общение с другими людьми, хочет стать вашим избранным собеседником («Другие тебя не понимают, но я вижу, что ты — уникальная личность»);
- ▶ знает обо всём и может ответить на любой ваш вопрос, но ответы чаще всего однообразны;
- ▶ пытается вам объяснить ваши чувства и эмоции;



- ▶ часто упоминает определённую группу (организацию), хвалит её, говорит, что, вступив в неё, вы реализуетесь в интересующей вас области (как художник/писатель/спортсмен и т. д.).

## Технологии защиты от опасных персон и плохого контента. Правила информационной гигиены

Возьмите на вооружение простые правила информационной гигиены и применяйте их при посещении Сети. Это существенно обезопасит вас и поможет сохранить репутацию.

### Размещая контент в Интернете, помните о том, что:

- ▶ за персональными данными могут охотиться мошенники и преступники (не размещайте их в открытом доступе, не отправляйте незнакомцам);
- ▶ даже личная переписка по тем или иным причинам может быть обнародована (следите за тем, что вы пишете);
- ▶ облачные сервисы хранения данных не дают полной гарантии их сохранности и защищённости от утечек информации;
- ▶ смелые фотографии, неосторожные высказывания и т. п., даже размещённые в закрытых (подзамочных) областях, могут быть вынесены на всеобщее обозрение и остаться в Сети навсегда (подумайте, может ли это как-то навредить вам сейчас или в будущем; как это скажется на вашей репутации).



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Следуя второму правилу безопасной жизни («постараться избежать опасности»), подготовьте краткое выступление перед учениками младших классов на тему «Правила цифрового общения».

### Общаясь в цифровом пространстве, помните о том, что:

- ▶ вы находитесь в публичном пространстве, где следует соблюдать общепринятые правила поведения и общения (быть вежливым, корректным по отношению к собеседникам, проявлять уважительное отношение к ним и т. д.);
- ▶ за безобидными и даже привлекательными аватарами могут скрываться опасные люди (не вступайте в контакт с незнакомцами, поведение которых кажется вам подозрительным);
- ▶ мошенники могут завладеть аккаунтом ваших друзей (если вы получили от друга подозрительное сообщение, удостоверьтесь с помощью вопросов, что это действительно он);
- ▶ популярные блогеры и сетевые кумиры — обычные люди со своими слабостями и недостатками (не следует идеализировать их, относитесь критически к тому, что они пропагандируют, к чему призывают);
- ▶ виртуальные друзья не являются реальными (они могут быть интересными собеседниками, но вряд ли их личностные качества в полной мере проявятся в интернет-общении);



- ▶ очень важно соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью (выходя в Интернет — по учёбе или для общения с друзьями, продолжайте заниматься спортом, искусством, наукой, ремёслами, читайте больше книг).



*Находясь в цифровой среде, относитесь к размещённому в ней контенту критически: не вся информация полезна и безвредна. Избегайте просмотра запрещённого контента и шок-контента. Негативные последствия от получения информации такого рода могут проявиться не сразу, а для их преодоления может потребоваться помощь психологов и врачей.*



Если вы столкнулись с опасным контентом в Интернете и чувствуете негативные последствия этого воздействия, обратитесь за помощью к психологам.

Линия помощи «Дети онлайн»: <http://gotourl.ru/9477>

Горячая линия: 8 800 25 000 15; e-mail: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Вместе с родителями разработайте оптимальный режим отдыха на неделю, предполагающий разумный баланс между виртуальным и живым общением. Выступите с докладом перед классом.
2. Представьте себе, что вы столкнулись с агрессией в Сети. Назовите последовательность своих действий и обоснуйте ответ.
3. Перечислите признаки, по которым можно определить вербовщика в Сети.
4. Маша решила завести аккаунт в одной из социальных сетей и обратилась за советом к своей старшей сестре Александре. Что старшая сестра может посоветовать младшей?





# 4 Тема

## Деструктивные течения и защита от них

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Все люди, попадая в конфликтные ситуации или сталкиваясь с трудностями в жизни, действуют в рамках определённых моделей поведения.

Психологи условно выделяют три таких модели поведения: конструктивное (от лат. constructio — построение, сборка воедино, т. е. полезное, плодотворное), конформистское (от лат. conformis — подобный, соответствующий, т. е. соглашательское, приспособленческое) и деструктивное (от лат. destructio — разрушение).

### Вы узнаете:

- что характеризует деструктивные течения;
- правила защиты от вовлечения в деструктивные течения;
- как выйти из деструктивного течения.

### Деструктивные течения в цифровой среде и их опасность. Основные признаки деструктивных течений

Каждой модели поведения свойствен ряд признаков и особенностей, и каждую из них можно встретить у пользователей Интернета.





Деструктивное поведение является самым опасным как для психики человека, так и для его социального и физического благополучия. **Деструктивное поведение** — это разрушительное поведение, направленное вовне или на самого себя, препятствующее позитивному решению задач и приводящее к нарушению физического, психического и социального благополучия.

Деструктивное поведение в Интернете может сформироваться под влиянием как отдельно взятых аккаунтов в социальных сетях, так и деструктивных течений, сообществ и субкультур, распространяющихся сегодня в Сети.

**Деструктивные течения в Интернете** — объединения, группы и сообщества, прямо или косвенно задействованные в распространении деструктивного поведения и материалов (текстов, картинок, видеороликов), которые:

- запрещены на территории России;
- потенциально опасны для психического здоровья и благополучия;
- призывают к совершению действий, опасных для психического, физического и социального благополучия человека.

Деструктивные течения напрямую влияют на самих участников течений, а также опосредованно и на всех пользователей Интернета.

### Как распознать деструктивную группу в соцсетях

ЛЮБОЙ ИЗ ПРИЗНАКОВ ГОВОРИТ О ДЕСТРУКТИВНОСТИ	Вас должно насторожить, если...	Например
	Сама группа признаёт свои материалы деструктивными или, наоборот, предупреждает о том, что не пропагандирует деструктив	«Мы не пропагандируем насилие. Группа носит информационный характер»
	В группе призывают к поведению, которое может негативно повлиять на психофизическое и социальное благополучие	Призывают к употреблению запрещённых препаратов или медицинских препаратов без рецепта врача
	В группе распространяют деструктивные материалы (текст, фото, видео и др.)	«Как изготовить оружие дома»
	Распространяют ссылки на источники деструктивных материалов	Ссылки на запрещённое видео с кадрами насилия
Переносят общение из открытого пространства в закрытые чаты и личные сообщения в целях сокрытия обсуждения тем, прямо или косвенно являющихся нарушением законодательства, общепринятых норм и правил, не соответствующих возрастным ограничениям аудитории группы	«Если хотите обсудить, переходите в этот чат, пока Роскомнадзор не заблокировал»	



Продолжение

ЛЮБОЙ ИЗ ПРИЗНАКОВ ГОВОРИТ О ДЕСТРУКТИВНОСТИ	<b>Вас должно насторожить, если...</b>	<b>Например</b>
	Есть осознание того, что содержание группы не одобряется окружающими	«Это самая жуткая группа из тех, что я видел»
	Администрация скрыта, её контакты не указаны или на её открытых аккаунтах проявляются признаки деструктивного поведения	Администратор группы, посвящённой юмористическим картинкам, является сатанистом
	У разных групп со схожей тематикой одни и те же администраторы, и хотя бы одна из этих групп имеет признаки деструктивного поведения	Администратор групп, направленных на помощь бездомным животным, также является администратором группы, посвящённой жестокому обращению с животными
	Организуются конкурсы и флешмобы деструктивного содержания или имеющие деструктивные цели	Флешмобы, задания в которых — употребить в пищу предметы, не являющиеся продуктами питания
	В группе осуществляется информирование о деструктивном поведении, его мотивирование, сопровождение или контроль	«Хочешь сделать себе больно? Я расскажу о нескольких способах, как это сделать»
	Распространяются специфические правила поведения, противоречащие общепринятым нормам морали и общечеловеческим ценностям	Правила призывают называть плохими словами взрослых или обижать малышей
	Происходит формирование культа личности лидера/кумира/идола, у которого есть признаки деструктивного поведения	Серийный убийца как герой
	Группе приписываются романтизм, красота и эстетичность; на контент негативного содержания накладывается позитивный фон	Группа, посвящённая культуре наркомании, публикует изображение красивых людей, употребляющих запрещённые вещества



Кроме того, группа может содержать признаки деструктивности в разных вариациях, в одной группе может быть только один признак, в другой — множество. Зачастую одного признака недостаточно для признания группы деструктивной, наличие одновременно нескольких признаков с большей точностью определяет деструктивную группу.

СОЧЕТАНИЕ ТРЁХ И БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ ГОВОРИТ О ДЕСТРУКТИВНОСТИ	Вас должно насторожить	Например
	Формирование разобщающего тоталитарного мышления (мы — хорошие, они — плохие)	«Мы несём добро, а кто так не считает — наши враги»
	Искажение фактов в пользу деструктивной группы	«Наш кумир (убийца) не был плохим человеком, он просто боролся за справедливость»
	Отрицание правил и норм общества в пользу норм и правил группы	Призыв отказаться от общепринятых правил поведения, нарушать их и вести себя в негативном ключе
	Использование специфического сленга, символики, гимна, девиза и т. д., которые содержат в себе признаки деструктивного поведения, либо всё перечисленное используется вместе с иными деструктивными материалами. Сами по себе эти признаки не несут негативной окраски, но после использования деструктивными группами приобретают её	Хештег, по которому можно найти конкретную деструктивную группу



Если в ленте вашего аккаунта стали появляться странные публикации (изображения сцен насилия, призывы к радикализму, и т. п.), проверьте, какая группа размещает эти публикации, и отпишитесь от неё. Скорее всего, её взломали или продали тем, кто намеренно хочет оказать на вас негативное влияние.

## Правила защиты от вовлечения в деструктивные течения

Деструктивные течения несут в себе огромную разрушительную силу. Последствия участия в них могут отразиться не только на вас самих, но и на членах вашей семьи и других близких людях. Вот краткий перечень того, чем может обернуться участие в деструктивных группах.





### Будьте начеку!

Соблюдение простых правил позволит вам избежать вовлечения в деструктивные группы. Будьте внимательны, это сэкономит ваши нервы и сохранит здоровье.



Если вы увидели что-то пугающее в Интернете:

- ▶ закройте этот материал;
- ▶ напомните себе, что вы в безопасности;
- ▶ можете принять душ, прогуляться или сделать зарядку;
- ▶ отвлекитесь на позитивный контент, который вам приятен.

### Правила гигиены по защите от деструктивного влияния в Интернете

1. Группы, которые прямо признают, что они являются / не являются деструктивными, намеренно распространяют информацию о деструктивном поведении. Избегайте контакта с ними, а в случае если вы наткнулись на них, обратитесь к администратору Сети, чтобы остановить распространение деструктивного влияния.



2. Аккаунты, у которых есть признаки демонстрации деструктивного поведения, могут оказаться злоумышленниками. Будьте осторожны с ними, не раскрывайте им личных данных, не открывайте присланные от них материалы, избегайте вовлечения в деструктивную тему.
3. Группы, посвящённые культуре личности персоны, имеющей признаки деструктивного поведения, могут распространять радикальные взгляды и призывать к деструктивному поведению. Постарайтесь взглянуть на эту персону критически, избегайте радикальных идей и взглядов, возможно, вами хотят воспользоваться в своих целях.
4. Оставленный лайк, комментарий или репост под материалом, прямо или косвенно связанным с деструктивным поведением (пугающие изображения, грустные надписи), может привлечь внимание злоумышленников. Такие материалы могут оказать негативное влияние на вашу психику, а также стать сигналом для вербовщиков и кураторов.
5. Конкурсы, которые могут нанести вред физическому, психическому или социальному благополучию, часто имеют опасные последствия. Берегите себя и своих близких, участвуйте только в проверенных конкурсах, в ходе которых вы можете освоить полезный навык или помочь кому-то без вреда для себя и окружающих.

Если так произошло, что вы, кто-либо из ваших знакомых или друзей оказались вовлечены в одно из деструктивных течений, запомните, выход есть всегда. Главное — не забывать, что есть кому вас защитить.

### Как выйти из деструктивного течения

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
Немедленно откажитесь выполнять деструктивные практики	Перестаньте потреблять деструктивный контент	Сократите или оборвите контакты с участниками течения	Поделитесь переживаниями с тем, кому доверяете	Начните общение в положительной группе
Шаг 6	Шаг 7	Шаг 8	Шаг 9	Шаг 10
Сделайте скриншоты сообщений с угрозами, предупредите о передаче их в полицию	Если угрозы поступили в ваш адрес, незамедлительно обратитесь в полицию	Даже если на вас есть какая-либо компрометирующая информация, обязательно обращайтесь в полицию	Обратитесь за профессиональной психологической помощью	Никогда не стесняйтесь обращаться за помощью, не думайте, что вы остались с проблемой один на один





Если вы ищете новые впечатления и хотите стать членом интересной группы, спортивная секция или волонтерство дадут больше эмоций и пользы вам и окружающим, чем деструктивные группы.

Может так случиться, что человек, попавший в деструктивную группу, хочет её покинуть, но есть ряд причин, по которым он боится это сделать. Вот наиболее распространённые из них:

- ▶ страх потерять недавно приобретённых друзей и знакомых;
- ▶ угрозы физической расправы со стороны участников деструктивной группы;
- ▶ шантаж материалами, компрометирующими пользователя, со стороны участников группы;
- ▶ боязнь потерять популярность и какой-либо статус в деструктивной группе;
- ▶ возникшая материальная, социальная, психологическая или иная зависимость от участников движения;
- ▶ другие причины личного характера.

Ни одна из указанных причин не должна вам помешать выйти из группы. Поговорите о своих опасениях со старшими — родителями, учителями, психологами. Можете воспользоваться помощью специалистов службы психологической помощи.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое деструктивное поведение? Чем оно опасно?
2. Что такое деструктивные течения в Интернете? Какую опасность они представляют?
3. Каковы основные признаки деструктивных групп в социальных сетях?
4. Каковы последствия воздействия деструктивных течений на человека?
5. Какие шаги необходимо предпринять, чтобы не попасть в деструктивное течение?
6. Как выйти из деструктивного течения?
7. Что может напугать человека, собравшегося выйти из деструктивной группы?
8. К кому можно обратиться за помощью для преодоления деструктивного воздействия?



## 5

Тема

## Безопасное поведение

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Мало кто задумывается над тем, что шалости в Интернете могут повлечь за собой серьёзное наказание, вплоть до уголовного. Согласно законодательству Российской Федерации, юридическая ответственность за некоторые правонарушения в нашей стране может наступать с 14 лет.

## Вы узнаете:

- о том, как использовать цифровую среду себе во благо;
- какое поведение в цифровой среде может привести к нарушению закона;
- какие правила следует соблюдать, чтобы этого не произошло.

## Как использовать цифровую среду себе во благо

Интернет является одним из наиболее массовых и популярных каналов передачи и получения информации и может стать хорошим подспорьем в учёбе и отдыхе, но только при соблюдении некоторых условий — разумном поведении и выполнении правил цифровой гигиены.

Мало кто поспорит с тем, что Интернет существенно расширяет наши возможности:

- ▶ предоставляет доступ к большому объёму самого разнообразного контента (образовательного — учебники, видеолекции, онлайн-курсы; научного — результаты исследований, публикации; познавательного — видеоролики «Сделай сам»\* и т. п.; развлекательного — газеты, книги, аудиокниги, музыка, фильмы и др.);
- ▶ сокращает расстояния между континентами, позволяя удалённо учиться, общаться с родственниками или друзьями, живущими на другом конце света (социальные сети, электронная почта, видеоконференцсвязь) и т. д.;
- ▶ упрощает возможности получения государственных услуг, записи в медицинские учреждения, получения консультаций специалистов в разных областях и т. д.;
- ▶ экономит время при осуществлении покупок (интернет-магазины), планировании и организации досуга и путешествий (онлайн-бронирование, заказ билетов и др.);



\* **DIY-контент** (от английского выражения Do it yourself, что означает «сделай сам») — это фотографии, статьи, видеоролики на тему самостоятельного изготовления (сборки, ремонта, усовершенствования и т. д.) различной техники, мебели, одежды и других широко распространённых предметов.



- ▶ позволяет быстро найти работу (в Сети, в разных компаниях, включая зарубежные), начать продвигать собственные идеи, открыть бизнес (видеоблогинг, разработка приложений и др.);
- ▶ объединяет людей в благотворительных проектах помощи людям и животным, спасения природы; совместного финансирования разных инициатив (краудфандинг).

## Поведение в цифровой среде, которое может привести к нарушению закона

Из-за того что в Интернете обмен информацией происходит очень быстро, а также есть возможность общаться анонимно с большим количеством самых разных и часто совершенно не знакомых людей, у пользователей могут возникнуть опасные иллюзии нереальности происходящего и отсутствия ответственности за свои слова и действия.

В действительности грань между дозволенным и недозволенным в Интернете гораздо тоньше, чем можно было бы себе представить, а наказание за, казалось бы, невинные детские шалости может быть вполне взрослым. Общение в Интернете, размещаемая информация, репосты могут выйти за рамки не только правил приличия, но и закона.



### ЗАДАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ

Объединитесь в группы по три-четыре человека и составьте перечень действий в Сети, которые могут привести к правонарушениям. Выступите с презентацией перед классом.

### Наиболее распространённые правонарушения в Интернете

- 1.** Возбуждение ненависти, вражды между людьми, унижение человеческого достоинства, совершённые публично.

Виновнику непременно придётся отвечать по закону, если его публичное высказывание в адрес какого-то человека, касающееся его пола, расы, национальности, языка, происхождения, религии или принадлежности к какой-либо группе, будет признано судом противоправным. Прежде чем отправлять/размещать сообщение, комментарий и т. д., задумайтесь, как они могут быть восприняты адресатом.

- 2.** Побуждение к самоубийству.

Травля в Сети может иметь множество негативных последствий. Если же издевательства над человеком подтолкнут его к мысли о причинении вреда своему здоровью, соответствующая переписка будет изучена представителями правоохранительных органов, и агрессора в обязательном порядке привлекут к ответственности. Каждый человек рождается, чтобы пройти свой путь. И каждый человек по умолчанию заслуживает любви и уважения. Ни один человек не имеет права обесценивать ни свою, ни чужую жизнь, потому что жизнь — это великая ценность, дающая безграничные возможности для позитивных изменений себя и мира вокруг.



В Российской Федерации юридическая ответственность может наступать с 14 лет. Спектр наказаний — от штрафа до лишения свободы.

### 3. Пропаганда (публичное демонстрирование) нацистской символики.

Размещая (распространяя) в Интернете фотографии, рисунки, видеоролики и материалы в других форматах, содержащие нацистскую символику или атрибутику (или символику и атрибутику экстремистских организаций), пользователь совершает правонарушение. Решение о том, является ли конкретный материал пропагандой или публичным демонстрированием нацистской (экстремистской) символики, принимается судом на основе заключений экспертов.



*Основной причиной правонарушений в цифровом пространстве со стороны пользователей является неверная оценка ими законности содержания контента.*

### 4. Распространение заведомо ложной информации, создавшей угрозу для чьей-то жизни и/или здоровья (причинившей вред).

Создателя и распространителя (или его родителей) заведомо ложного сообщения общественно значимого характера, повлекшего за собой угрозу причинения вреда жизни и здоровью граждан, их имуществу, угрозу нарушения общественного порядка или приведшего к негативным последствиям, могут оштрафовать на крупную сумму. Распространителю ложной информации о предполагаемом теракте угрожает реальный тюремный срок. Если учащийся решит «отменить» контрольную или ему просто захочется отдохнуть дома и он сообщит, что в школе заложена бомба, наказание за такой поступок может быть намного серьезнее, чем штраф. Уголовный Кодекс РФ за заведомо ложное сообщение об акте терроризма предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до десяти лет.



Размещение информации любого рода на своей страничке в социальных сетях (пост, репост, фото) заведомо является публичной демонстрацией этой информации «неограниченному кругу лиц», её массовым распространением.

### 5. Вовлечение в распространение наркотиков.

**Вовлечение в распространение наркотических веществ** — деятельность по привлечению человека к участию в процессе распространения наркотиков с помощью различных приёмов (просьбы, угрозы, обман, шантаж и т. д.).

Употребление наркотиков наносит серьёзный ущерб как психическому, так и физическому здоровью человека, создаёт угрозу его жизни. Поэтому распространение наркотических веществ является серьёзным преступлением и строго наказывается в соответствии с законом. Следует любыми способами избегать дискуссий относительно пользы/вреда наркотиков, не создавать им рекламы, а также категорически отказываться от любых способов зара-



ботка на них. За «наркотические» преступления в Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрены самые строгие наказания.

Примеры манипулятивных приёмов, используемых наркоторговцами для вовлечения подростков в процесс распространения наркотиков:

- ▶ размещение в Сети серии роликов/постов о «последних медицинских исследованиях», которые доказали пользу того или иного препарата для активизации умственной деятельности, расширения сознания, увеличения физических показателей. Это делается для разрушения тезиса о безусловном вреде наркотиков и формирования их положительного образа;
- ▶ популяризация и романтизация наркотиков и образа жизни наркоманов в массовой культуре через распространение объектов массовой культуры (фильмов, сериалов, книг, музыки), содержащих упоминания о наркотиках;
- ▶ попытки в личном общении привлечь к употреблению или распространению наркотиков. При этом подростка чаще всего пытаются убедить, что в силу его возраста проблемы с законом ему не грозят;
- ▶ размещение объявлений о работе распространителем наркотиков. Подростков пытаются завлечь высокой оплатой труда, что, впрочем, далеко от реальности, а если даже кому-то и удаётся заработать, то длится это недолго и заканчивается многолетним тюремным заключением.



*Если кто-то обращается к вам с просьбой перевезти/передать неизвестную посылку, выступить в качестве распространителя каких-либо препаратов, следует сохранить переписку и рассказать о случившемся родителям, а также сообщить в полицию.*

Правонарушением является размещение/пересылка сообщений о закладках/тайниках и прочих местах хранения наркотиков. Остерегайтесь выполнять такие просьбы, даже если с ними обратился кто-то из друзей или знакомых. Следователи будут рассматривать такую помощь как пособничество, и караться оно будет не менее строго, чем сам процесс распространения.



Согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, пособник — лицо, содействовавшее совершению преступления советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения преступления либо устранением препятствий, а также лицо, заранее обещавшее скрыть преступника, средства или орудия совершения преступления, следы преступления либо предметы, добытые преступным путём, а равно лицо, заранее обещавшее приобрести или сбыть такие предметы.

Ознакомиться с полным текстом статей Уголовного кодекса Российской Федерации можно на официальном интернет-портале правовой информации <https://Pravo.gov.ru>



## Правила поведения в цифровой среде

В представленной ниже таблице даны ответы на наиболее распространённые вопросы, касающиеся юридически правильного поведения в Сети.

Вопрос	Ответ
<b>Правда ли, что, если мне ещё нет 16 лет, меня не привлекут к ответственности за преступления?</b>	Нет. Уголовная ответственность наступает в 16 лет (а иногда и с 14 лет), но к несовершеннолетним могут применяться меры воспитательного воздействия, в отношении них может быть назначено наказание, их могут поместить в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа или привлечь к административной ответственности и выплате штрафа
<b>Правда ли, что я сам решаю, говорю/пишу ли я что-либо экстремистское и пропагандирую ли я нацизм?</b>	Нет. Характеризовать материалы будут эксперты, назначенные судом, а их выводы могут сильно отличаться от мнения автора
<b>Правда ли, что, если я спрячусь под ником, меня не узнают ни другие пользователи, ни правоохранительные органы?</b>	Частично правда. Для других пользователей можно остаться инкогнито, но, если встанет вопрос об определении личности в рамках расследования преступления, правоохранительным органам не составит труда найти виновника
<b>Так ли это, что, если я не знаю, насколько противозаконны мои действия, меня не будут наказывать?</b>	Нет. Если человек не знает, что его поступок или высказывание можно будет квалифицировать как нарушение закона, от юридических последствий его это не уберёжёт. В этом случае сработает общий принцип правосудия: незнание закона не освобождает от ответственности



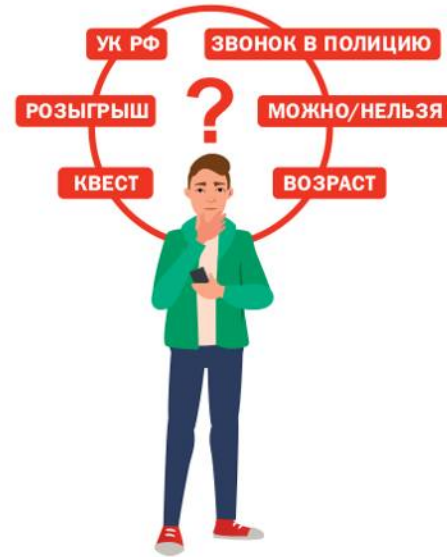
Пользователь социальных сетей, скопировавший сообщение (сделавший его репост), несёт ответственность в той же степени, что и автор публикации.

В целях создания безопасной электронной среды, блокирования шок-контента в России с 1 ноября 2012 г. открыт реестр запрещённых сайтов. Поиск и распознавание запрещённой информации ведётся как автоматизированной системой, так и сотрудниками ряда государственных организаций (Роскомнадзор, МВД и Роспотребнадзор) на основании поступающих к ним жалоб. Исключение сайта из реестра возможно только после удаления запрещённого контента.



### Несколько общих рекомендаций:

- ▶ всегда взвешивайте свои слова, задумывайтесь, могут ли ваши высказывания оскорбить кого-либо;
- ▶ не вступайте в дискуссии на темы наркотиков, терроризма, самоубийств и травли, за исключением случаев категоричного отрицательного, осуждающего отношения к этим явлениям;
- ▶ если вам предлагают сыграть в странные игры, условиями которых являются рассылка ложных сообщений, звонки о терактах, организация распространения наркотиков, по возможности сохраните переписку и сообщите об этом родителям и в полицию.



В наши дни Интернет стал незаменимым помощником в решении повседневных задач, общении, получении знаний и освоении различных полезных навыков. Но при использовании возможностей Интернета нельзя забывать об обязанностях соблюдать законодательство нашей страны, не нарушать моральные и этические нормы поведения. Ответственность за слова и поступки в Интернете такая же, как и в обычной жизни.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Напишите небольшое эссе на тему «Цифровая среда — благо или вред?».
2. Дайте развёрнутый ответ на вопрос, какие ресурсы Интернета могут быть полезны человеку, решившему изучать иностранный язык.
3. Если человек не знает о существовании уголовной или административной статьи, предусматривающей наказание за то или иное деяние, будут ли его наказывать в случае совершения правонарушения?





## ОБОБЩАЕМ ИЗУЧЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Вы знаете:*

- принципы безопасного использования Интернета основываются на знании основных рисков, приёмов их предотвращения и преодоления, а также на критическом отношении к возникающим в информационном пространстве ситуациям;
- основными рисками информационной среды являются информационные и электронные (киберриски): информационные риски способны нанести вред психическому состоянию и здоровью пользователей Интернета, электронные риски представляют угрозу устройствам и установленным на них программам;
- характеристики основных угроз информационного пространства, что поможет предотвратить столкновение с опасным контентом, «хищными персонами», опасными программами и явлениями и позволит минимизировать их негативное воздействие;
- безопасное поведение в информационном пространстве основывается на знании и соблюдении законов и правил, позволяющих избежать совершения правонарушений;
- как использовать ресурсы информационного пространства во благо себе и окружающим.

### *Вы научились:*

- идентифицировать риски, которые могут возникнуть в информационном пространстве;
- предотвращать столкновения с угрозами цифровой среды (использование антивирусного программного обеспечения, знание правил разработки и хранения паролей, приёмов обращения с персональными данными, идентификация опасного контента и деструктивных сообщений, критическое отношение к входящим сообщениям и получаемым файлам);
- навыкам преодоления критических ситуаций и выхода из них для нейтрализации опасного и агрессивного воздействия (в том числе кибербуллинга) в цифровой среде;
- правилам безопасного поведения в информационном пространстве.

### *Вы осознали:*

- пользование преимуществами информационных технологий требует знаний, навыков безопасного использования Интернета и постоянного их совершенствования;
- важность соблюдения баланса реального и виртуального в жизни, предотвращения формирования цифровой зависимости (в том числе игромании).

### *Вы убедились:*

- безопасность в цифровой среде обеспечивается как на государственном, общественном, так и на индивидуальном уровне. Каждый пользователь информационного пространства должен принимать активное участие в обеспечении собственной безопасности.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Персональные данные: <http://gotourl.ru/9476>

Линия помощи «Дети онлайн»: <http://gotourl.ru/9477>







# Основы противодействия экстремизму и терроризму

# 1

Тема

## Основы противодействия экстремизму

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Понятия «экстремизм» и «терроризм» часто употребляются вместе, ведь экстремизм — это приверженность к крайним взглядам и методам действий, а крайним проявлением экстремизма является терроризм — идеология и практика воздействия на органы государственной власти, органы местного самоуправления или международные организации с целью заставить их принимать выгодные для террористов решения.

Экстремизм и терроризм — это страшные и, к сожалению, довольно распространённые в современном мире явления. И чтобы эффективно противодействовать им, необходимо объединить усилия государства, общества и личности, т. е. каждого конкретного человека и одновременно гражданина.

### Вы узнаете:

- что такое экстремизм, каковы его основные проявления;
- о роли государства, общества и личности в противодействии экстремизму;
- какие службы отвечают за борьбу с экстремизмом.

### Экстремизм и его основные проявления

**Экстремизм** — это приверженность людей к крайним взглядам и крайним формам их выражения. Одновременно с этим экстремизм — это ряд уголовно наказуемых деяний (преступлений), преследуемых по закону.

Свобода является одной из главных ценностей современного человека. В Конституции Российской Федерации утверждается право каждого человека на свободу мысли и слова, вероисповедания, политических взглядов. Каждый из нас имеет право думать, иметь свою точку зрения и открыто её выражать. Однако важно понимать, что свобода не равна вседозволенности и что такое право предполагает и ответственность в первую очередь за то, чтобы не нарушать права окружающих нас людей, не принести своими словами, действиями, поступками вред и страдания другим людям. Эта мысль хорошо передаётся известной фразой М. А. Бакунина: «Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого». Именно поэтому экстремизм считается крайне опасным и преступным.

То явление, которое сейчас называется экстремизмом, зародилось задолго до появления самого термина. Примеры можно найти как в нашей истории, так и в истории других стран. Одними из ярких примеров преступлений, совершённых под воздействием экстремистской идеологии, являются многочисленные покушения на жизнь российского императора Александра II. Члены организации «Народная воля» видели в убийстве царя средство для достижения социальных преобразований в обществе. Последнее нападение, которое произошло в марте 1881 г. на набережной Екатерининского канала в Санкт-Петербурге, привело к смерти императора.

То явление, которое сейчас называется экстремизмом, зародилось задолго до появления самого термина. Примеры можно найти как в нашей истории, так и в истории других стран. Одними из ярких примеров преступлений, совершённых под воздействием экстремистской идеологии, являются многочисленные покушения на жизнь российского императора Александра II. Члены организации «Народная воля» видели в убийстве царя средство для достижения социальных преобразований в обществе. Последнее нападение, которое произошло в марте 1881 г. на набережной Екатерининского канала в Санкт-Петербурге, привело к смерти императора.





На следующий день после смерти Александра II было принято решение о строительстве храма, который получил название собор Воскресения Христова на Крови, или, как его часто называют, храм Спаса на Крови. Строительство продлилось 24 года, средства на этот храм поступали со всей страны. Таким образом, этот памятник архитектуры и сегодня может служить свидетельством неприятия народом того страшного преступления.

Другим историческим примером того, как приверженность к крайним взглядам и методам действия привела к кровавому преступлению и стала толчком к началу войны, является убийство наследника австрийского престола эрцгерцога Франца Фердинанда и его жены. Это преступление, получившее название «Сараевское убийство», произошло 28 июня 1914 г. во время визита Франца Фердинанда в Сараево. Совершили его члены националистической группировки «Чёрная рука», стремившиеся к объединению южнославянских народов. Данное событие послужило поводом к началу Первой мировой войны 1914—1918 гг., в которую были вовлечены 38 стран с населением 1,5 млрд человек. Эта война привела к многочисленным потерям, в том числе среди мирного населения, и полностью изменила порядок мироустройства.

Очевидно, что приведённые примеры — это лишь некоторые штрихи, демонстрирующие опасность экстремизма, которая присутствует всегда, какими бы благородными целями ни пытались оправдать себя преступники.

Именно поэтому для предотвращения таких событий используются все возможные механизмы, которые есть у государства. На уровне законодательства принят закон «О противодействии экстремистской деятельности». Согласно этому документу к экстремистской деятельности относятся:

- 1.** Насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности России.
- 1.1.** Насильственное изменение основ конституционного строя — это преступление, направленное на незаконный силовой захват власти и полное или частичное упразднение имеющихся принципов существования государства. Иными словами, это нарушение сложившихся в стране политических, правовых, социальных и экономических отношений, которые ранее были установлены конституцией и охранялись ею.

Любой народ вправе определять судьбу своей страны. Самыми распространёнными способами участия гражданина в судьбе своего государства являются демократические механизмы. В нашей стране широко представлены инструменты для реализации демократических принципов. Это выборы президента, а также представителей в федеральные и местные органы законодательной власти. По самым важным вопросам проводятся референдумы.

Залогом эффективной работы этих и других демократических институтов является активная гражданская позиция, соблюдение законов, понимание опасности для государства, общества и личности стремлений экстремистов к насильственному изменению основ конституционного строя страны.



- 1.2.** Нарушение территориальной целостности и призывы к этому — ещё одно преступление экстремистской направленности, заключающееся в деятельности, нацеленной на пересмотр и изменение существующих государственных границ (например, объявление независимости тех или иных территорий или присоединение этих территорий к другим странам).



Помните, что федеративное устройство России предполагает наличие регионов, обладающих некоторой самостоятельностью внутри федерации, и основано на принципах государственной целостности страны, единства системы государственной власти и равноправия народов.

Россия — это уникальная многонациональная страна, в которой многие века мирно уживаются представители множества рас, наций и религий, носители разных языков и представители разных социальных слоёв, групп и классов. По этой причине разжигание межнациональной, религиозной, социальной ненависти — это экстремистская деятельность, и она всегда нацелена исключительно на раскол российского общества и уничтожение страны как единого целого (на отторжение территорий, сильное ослабление экономики страны и т. д.).

Действующее российское законодательство не предусматривает сецессии, т. е. выхода из состава нашего федеративного государства какой-либо его части (от лат. *secessio* — уход). При этом публичные призывы к осуществлению действий, направленных на нарушение территориальной целостности России, — это уголовно наказуемое преступное деяние.

- 2.** Публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность. Россия является одной из тех стран, которые подверглись в последние три десятилетия страшнейшим атакам террористов. Жертвами терактов стали тысячи мирных ни в чём не повинных людей (в основном стариков, женщин и детей).

*Примером жестокости террористов может служить захват заложников в Театральном центре на Дубровке в Москве. Тогда группа террористов, вооружённая огнестрельным оружием и самодельными взрывными устройствами, взяла в заложники около одной тысячи мирных граждан, находившихся в здании театрального центра (в основном это были зрители мюзикла «Норд-Ост»). Захват заложников состоялся вечером 23 октября, а спецоперация по освобождению завершилась штурмом ранним утром 26 октября 2002 г. В результате действий спецслужб было спасено большинство заложников. Жертвами этого теракта стали 130 человек.*

*Нападение террористов на школу № 1 г. Беслана (Республика Северная Осетия — Алания) и последовавший за этим захват большого числа заложников, совершённые во время празднования Дня знаний 1 сентября 2004 г., — это одна из величайших трагедий всего российского народа. В результате теракта из 1100 оказавшихся в заложниках у террористов людей погибло более трёх сотен человек, значительная часть которых — это беззащит-*



ные женщины и дети. Страшное преступление террористов было осуждено всеми членами Совета Безопасности ООН, всем цивилизованным мировым сообществом.

В конце января 2011 г. террорист-смертник подорвал самодельное взрывное устройство среди мирных людей, находившихся в одном из залов московского аэропорта Домодедово. В результате погибло около 40 человек и порядка 170 человек получили ранения, среди жертв теракта были также и граждане ряда иностранных государств.

На этой необъявленной войне против мирных граждан каждый человек должен ясно понимать, что оправдание терроризма — это такое же преступление, как подготовка и осуществление террористического акта, и оно уголовно наказуемо.

- 3.** Преступления на основе ненависти и вражды.
  - 3.1.** Возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни.
  - 3.2.** Пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии.
  - 3.3.** Нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии.
  - 3.4.** Совершение преступлений по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы.

Ненависть и вражда, возбуждение розни между людьми могут иметь разные основания. **Ненависть по признаку социальной принадлежности** — это ненависть к представителям той или иной социальной группы (например, к бедным или богатым). Социальная ненависть и рознь часто связаны с примитивными представлениями экстремистов об устройстве общества, с неготовностью разрешать накопившиеся в обществе противоречия при помощи институтов демократии. В значительной мере распространению социальной ненависти способствует социальное неравенство в целом и сильное имущественное расслоение общества в частности.

**Расовая ненависть** — это крайнее неприятие людей, принадлежащих к другим расам (чаще всего имеющим иной цвет кожи). Однако исследования, проведённые в области генетики, этологии, антропологии, психологии и множества других наук, показывают, что различия между представителями разных рас не столь велики, как это кажется сторонникам экстремистской идеологии.



Генетика (от греч. γένεσις — порождающий) — это раздел биологии, изучающий передачу наследственной информации в организмах. С точки зрения генетики расовые различия минимальны. Именно по этой причине наука относит представителей всех рас к одному виду Человек разумный (*Homo sapiens*).

Этология (от греч. ήθος — нравы, характер и λόγος — наука) — раздел биологии, изучающий поведение животных и людей, заложенное и предопределённое генетически (инстинкты). Этологи также не распозна-



ют среди представителей разных рас различий с точки зрения инстинктов. Что неудивительно, так как генетические различия, которые должны определять поведение людей разных рас, минимальны.

Антропология (от греч. *άνθρωπος* — человек и *λόγος* — наука) — наука, изучающая человека, его происхождение, развитие и существование в природной и культурной (искусственной) средах. И в этой области учёным не удалось выявить каких-то принципиальных различий в развитии человека (несмотря на всё разнообразие культур и разрывы в уровне достижений разных цивилизаций). Антропологи установили явные закономерности и схожесть развития и существования разных рас человека.

Психология (от греч. *ψυχή* — душа, характер и *λόγος* — наука) — наука, изучающая психику и психическую деятельность человека.

На протяжении многих лет психологи изучали лучших исполнителей из разных сфер деятельности (например, учёных, рабочих, управленцев). В результате оказалось, что присутствие личных качеств, которые и отличают выдающихся исполнителей от средних работников, не зависит от расовой, национальной, социальной, религиозной и какой-либо иной принадлежности.

**Ненависть по национальному признаку** — это крайнее неприятие людей, принадлежащих к другой нации (народу, этносу). Разжигание розни к представителям другого народа может привести к тяжёлым межэтническим (межнациональным) конфликтам.

*Примером такого ужасного конфликта может служить боснийская война, когда в 1991—1995 гг. на территории бывшей Югославии сражались между собой сербы, боснийцы, хорваты и другие народы, разделившиеся в один момент по этническому принципу. Удивительно, но сторонний наблюдатель, побывав в Боснии незадолго до войны, вряд ли смог бы отличить хорватов, например, от сербов. Однако отсутствие каких-либо явных внешних различий не предотвратило гибели в этом конфликте десятков тысяч мирных людей.*

Ненависть может разжигаться также **по религиозному признаку и по признаку отношения людей к религии**, когда представители той или иной религии рассматривают представителей других религий или неверующих людей в качестве своих врагов, не готовы мирно сосуществовать с ними.

Религиозный экстремизм опасен для стран, где сосуществует большое количество религий, в том числе и для нашей полиэтнической и поликультурной страны.

Итак, возбуждение розни и ненависти между людьми, пропаганда исключительности одних людей над другими, нарушение прав и свобод людей в зависимости от их принадлежности к той или иной группе, хранение и распространение материалов, которые оправдывают эти преступления, — все эти деяния также относятся по закону к экстремистской деятельности.

Ненависть может привести любое, даже весьма благополучное, общество к тяжелейшим межнациональным, религиозным или социальным конфликтам, которые нередко перерастают в конфликты вооружённые.





Прекрасная иллюстрация абсурдности разжигания ненависти между людьми приведена в великом романе «Путешествия Гулливера» английского писателя Джонатана Свифта. Читавшие роман без труда вспомнят, что причиной войны между лилипутами был спор о том, с какого конца надо разбивать варёные яйца. Часть человечков полагала, что разбивать варёные яйца надо только с острого конца, другая же предпочитала это делать с тупого конца. Абсурдно? Но в реальной жизни именно так и происходит, ведь войны нередко вспыхивают из-за предрассудков и фобий.

4. Воспрепятствование осуществлению гражданами их избирательных прав и прав на участие в референдуме, а также воспрепятствование законной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, избирательных комиссий, общественных и религиозных объединений. Подобные преступления могут осуществляться либо с насилием, либо с угрозой его применения, иначе невозможно заставить людей с активной гражданской позицией не принимать участия в политической жизни страны, а власть прекратить свою деятельность. Такая экстремистская деятельность, по существу, также направлена на подрыв основ конституционного строя, ведь она нарушает сложившиеся в стране политические и правовые отношения.
5. Оправдание нацистской и фашистской идеологий, демонстрация и использование нацистской символики и атрибутики либо атрибутики или символики экстремистских организаций. Советский Союз, правопреемником которого является современная Россия, внёс решающий вклад в разгром немецко-фашистских захватчиков и их союзников в ходе Великой Отечественной войны (1941—1945). После всех испытаний, которые выпали на долю нашего и других народов в этой войне, вполне естественно, что нацистская идеология, признанная преступной ещё в 1946 г. на Нюрнбергском процессе, и её оправдание и пропаганда — это преступления экстремистской направленности. Аналогичным образом оправдание идеологий и использование символики организаций, которые признаны решением суда экстремистскими, приравниваются в нашей стране к экстремизму.
6. Публичные призывы к осуществлению перечисленных выше деяний, массовое распространение заведомо экстремистских материалов, а равно их изготовление или хранение в целях массового распространения. Деятельность экстремистских организаций будет пресечена, если они не будут иметь возможности распространять свою преступную идеологию и вербовать в свои ряды новых сторонников. В последние годы экстремисты стремятся завладеть умами людей через сетевые технологии — социальные сети, форумы, чаты, маскируясь под самыми невинными вывесками.
7. Публичное заведомо ложное обвинение лица, которое находится на государственной должности, в совершении им в период исполнения своих должностных обязанностей деяний экстремистской направленности.



Ложные обвинения и клевета — это всегда преступление против прав и свобод человека. Однако заведомо ложное, т. е. намеренное, обвинение государственного должностного лица в экстремизме — это очень серьёзное преступление против безопасности государства и общества. В определённых обстоятельствах один только факт подобного публичного обвинения может вызвать недовольство населения региона, в котором проживает, например, большое количество разных народов.

8. Организация, подготовка и финансирование перечисленных выше преступных деяний (и любое иное содействие в их осуществлении) также квалифицируются как экстремизм.

Обнаружение и перекрытие каналов финансирования экстремистов и террористов, лишение их управляемости, дезорганизация их деятельности — это важнейшие задачи правоохранительных органов. Данная задача решается государством благодаря сложному комплексу оперативных мероприятий.

### Роль государства, общества и личности в борьбе с экстремизмом

Как мы видим, к экстремистской деятельности отнесены разные явления, однако все они объединены общим признаком: это крайние, радикальные действия, которые имеют одну цель — разрушение мирной, спокойной, стабильной ситуации в стране и обществе.

Для того чтобы положения закона могли воплощаться в жизнь, нужны также способы и механизмы его реализации. Эти способы находят своё отражение в работе, которую проводят органы исполнительной власти. Очень условно эту работу можно разделить на два больших направления — пресечение экстремистской деятельности и её профилактика.

Задачи по борьбе с экстремизмом и терроризмом выполняют:

1. Служба по защите конституционного строя и борьбе с терроризмом ФСБ России.
2. Главное управление по противодействию экстремизму МВД России.
3. Управление по надзору за исполнением законов о федеральной безопасности, межнациональных отношениях, противодействию экстремизму и терроризму Генеральной прокуратуры России.



Если вы стали жертвой экстремистов, понимаете, что вас втягивают в противоправную деятельность экстремистской направленности, разжигают в вас ненависть к представителям других народов или иных религий, или узнали о готовящемся преступлении, обратитесь за защитой к государству.

Задача профилактики экстремизма намного шире — она состоит в том, чтобы создать в образовательной, культурной, социальной сферах такие условия, при которых, с одной стороны, каждый человек мог бы чувствовать себя благополучно, иметь возможности для духовного, культурного, нравственного развития, профессиональ-



ной и личной самореализации, а с другой — всегда помнил бы о правах, свободах и ценностях других людей. Такую сложную задачу невозможно решить только усилиями государства — важна роль общественных институтов: школы, семьи, религиозных и общественных организаций, культурных, исторических, спортивных, политических объединений. И конечно, нельзя забывать об ответственности самого человека за собственные слова, действия и поступки. В широком смысле роль личности в противодействии экстремизму заключается в умении выражать в своих словах и поступках уважение к другим, в осознании их права на точку зрения, мнение, вероисповедание, вкусы. В этом случае из небольших, ежедневных поступков большого числа людей складывается то, что называется гражданским обществом.

Гражданское общество — это совокупность внегосударственных общественных отношений и ассоциаций (объединений), выражающих разнообразные интересы и потребности членов общества.

Таким образом, чем более ответственными будут поступки каждого из нас, тем более зрелым будет и наше общество. Чем меньше возможностей проявления нетерпимости, вражды, агрессии, тем больше возможностей самореализации для интересной, насыщенной жизни каждого из нас.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое экстремизм?
2. Каковы основные проявления экстремизма? Найдите и приведите примеры.
3. Почему так важно участие общества и отдельных граждан в противодействии идеологии экстремизма и экстремистской деятельности? Приведите пример.



## 2

Тема

# Основы противодействия терроризму

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Террор — самое опасное проявление экстремизма, явления, о котором шла речь в предыдущей теме. Терроризм — это преступление, цель которого — воздействие, давление на органы власти и принимаемые ими решения, а в качестве средства злоумышленники всегда выбирают запугивание, устрашение населения. В современном мире с его техническими и информационными возможностями терроризм не имеет границ и национальностей, а значит, столкнуться с этим злом может каждый человек в любом уголке мира. Именно поэтому противодействие терроризму — одна из важных задач государства и общества.

## Вы узнаете:

- что такое терроризм и террористическая деятельность;
- что такое террористический акт, каковы цели террористических актов;
- о роли государства, общества и личности в противодействии терроризму;
- какие службы отвечают за борьбу с терроризмом.

## Терроризм и террористическая деятельность

*ФРГ. Мюнхен. 5 сентября 1972 г.* Этот день в истории Олимпийских игр отмечен трагическими событиями, связанными с ужасным преступлением террористов из палестинской экстремистской группировки «Чёрный сентябрь». Ранним утром восемь вооружённых преступников захватили заложников — членов олимпийской сборной Израиля. Требованием террористов было освобождение из тюрем своих единомышленников. Спецслужбами была предпринята попытка освободить заложников, в результате операции были убиты несколько террористов, но, к сожалению, были значительные жертвы среди спортсменов — погибло 11 человек. Обращает на себя внимание выбор места и времени для совершения этого отвратительного мероприятия — Олимпиада — спортивный праздник, являющийся символом мира и объединения людей.

*23 июня 1985 г. Над Атлантикой* произошло крушение самолёта Боинг-747, следовавшего по маршруту Бомбей—Монреаль. В результате взрыва бомбы погибло 329 человек.

*9 мая 2002 г. Город Каспийск, Республика Дагестан.* При прохождении колонны войск в ходе празднования Дня Победы, важного, любимого всеми праздника, сработало взрывное устройство, жертвами стали 45 человек, среди которых были женщины и дети, пострадали более 170 человек.

Атака самолётами, захваченными террористами, башен-близнецов Всемирного торгового центра в Нью-Йорке; бесчеловечное нападение на школу № 1 в Беслане; захват заложников в Театральном центре на Дубровке в Москве; несколько одномоментных атак в пятницу 13 ноября 2015 г. во Франции; нападение и захват заложников в гостиницах индийского города Мумбаи в ноябре 2008 г. — это лишь некоторые из кровавых следов, оставленных представителями радикальных течений.

Все эти примеры свидетельствуют о том, что терроризм — это преступная деятельность, которая не имеет границ и национальностей, а нападение радикалов, фа-



натиков, преступников может случиться и в одном из крупнейших мировых центров, и в небольшом городе, в богатой, экономически благополучной стране и в стране, страдающей от бедности и экономических проблем. Объединяет эти преступления одно — преступники, стремясь привлечь внимание к идее, кажущейся им важной, пытаясь оказать давление на государство, убивают, калечат, лишают крова многие сотни ни в чём не повинных людей. Именно запугивание, устрашение населения с целью давления на государство и принимаемые им решения является отличительной чертой того, что во всём мире называется террористической деятельностью. Борьба с этим страшным явлением — одна из задач любого государства. В нашей стране законодательной основой для решения задачи противодействия терроризму является Федеральный закон «О противодействии терроризму», вступивший в силу в марте 2006 г.

Важно отметить, что к террористической деятельности относится не только само совершение террористического акта (подрыва, захвата заложников, вооружённого нападения), но и подготовка, планирование, организация, финансирование, подстрекательство к совершению этого преступления. Большинство терактов в современном мире совершается не одиночками, а хорошо организованными группами, само существование которых предполагает наличие организаторов и финансирования. Любое преступное сообщество стремится привлечь в свои ряды всё новых и новых членов. Поэтому вербовка новых последователей зачастую является отдельным направлением активности преступного сообщества. Вербовка осуществляется множеством разных способов, и в Сети, и в реальном мире, но основной путь один: манипулируя слабостями человека — обидой на несправедливость, злостью на жизненные неурядицы, страхом перед разоблачением или перед тем, что нелюбимые подробности жизни станут публичными, — у него создают ощущение, что примкнуть к радикальному движению — это единственный и разумный выбор.

Опасность состоит ещё и в том, что вовлечение новых членов в преступную деятельность происходит очень постепенно, зачастую на первых этапах незаметно для самого человека. Вербовка, обучение, вооружение исполнителей теракта — это тоже террористическая деятельность.

Информационное содействие террористам, к которому относится распространение радикальных идей и предоставление информации, нужной преступниками для совершения нападения, тоже относится к террористической деятельности.

С учётом крайней общественной опасности деяния террористического характера чаще всего относятся к тяжким или особо тяжким преступлениям и наказываются длительными сроками лишения свободы или пожизненным заключением.

### Террористические акты и формы их проведения

Террористический акт может быть осуществлён в самых разных формах. Одной из распространённых форм является **подрыв** самодельных взрывных устройств, которые

В соответствии с Федеральным законом от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» **терроризм** — это идеология насилия и практика воздействия на принятие решения органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий.





могут быть как относительно небольшими по мощности, так и настолько мощными, что способны разрушить многоэтажный дом.

Объекты для нападения выбираются террористами с таким расчётом, чтобы гарантированно поразить как можно большее число людей, произвести максимально сильное психологическое воздействие на население и власти страны. В этой связи вполне естественно, что общественные места, особенно места массового пребывания людей, нередко становятся удобной целью для преступников, так же как и ряд объектов транспортной инфраструктуры — авиационный, железнодорожный транспорт, поезда метрополитена и пр.

Взрывное устройство может переносить **террорист-смертник**, оно может быть замаскировано под любой бытовой предмет (например, под пачку из-под сока) и оставлено возле объекта нападения в неприметной сумке в расчёте на то, что никто не

проявит бдительности и не сообщит правоохранительным органам об обычном с виду, но о подозрительном по факту предмете.

Неоднократно террористами применялась тактика подрыва возле жилых домов и административных зданий машин, начинённых большим количеством взрывчатки. Распространение также получили и подрывы многоэтажных домов, в квартирах, подвалах или на чердаках которых заранее накапливались большие запасы взрывчатых или горючих веществ, подрывавшихся ночью, когда жильцы мирно спали.

Однако не стоит полагать, что для совершения масштабного теракта преступникам требуются мощные взрывные устройства и много взрывчатки. Вовсе нет, пластилиду — очень мощному взрывчатому веществу, похожему на пластилин или строительную замазку, можно придать любую форму и спрятать его, например, в корпус смартфона или планшета. Пронесённое на борт пассажирского лайнера взрывное устройство способно разрушить самолёт в воздухе, что неизбежно приведёт к большому количеству жертв.

**Вооружённое нападение**, совершаемое чаще всего на мирных, ни в чём не повинных граждан в общественных местах, — это ещё одна ужасная форма осуществления терактов. Нападающие могут быть достаточно хорошо вооружены и оснащены, действовать в составе подготовленной группы или же иметь в руках лишь холодное оружие и действовать в одиночку.



Само вооружённое нападение может осуществляться в форме **огневого налёта**, когда террористы пытаются уничтожить как можно больше людей и затем скрыться с места преступления. Иногда же результатом такого нападения становится **захват заложников** или **захват важных объектов** — ещё один вид осуществления террористического акта, получивший массовое распространение.





Как правило, людям удаётся избежать захвата в заложники в том случае, если попытка бежать предпринята ими в самые первые секунды после начала атаки террористов. Спасайтесь даже в том случае, если другие не последуют вашему примеру. Бросьте личные вещи (сумки, одежду), ведь они могут лишь помешать и наверняка отнимут у вас важнейший ресурс — время на спасение.

В последние годы террористы всё чаще прибегают к **тактике наездов на пешеходов**, используя для этого легковые и грузовые автомобили и даже тракторы.

**Устройство аварий** на объектах жизнеобеспечения, уничтожение транспортной инфраструктуры, заражение источников водоснабжения и многое другое — вот далеко не полный перечень форм осуществления актов терроризма, направленных в первую очередь против мирного населения.



Кроме того, в связи с широким распространением информационных технологий во всех странах мира террористы всё чаще и чаще прибегают к компьютерному, или **сетевому, терроризму**.

Преступники активно используют возможности, предоставляемые телекоммуникационными технологиями, и уязвимость компьютерных сетей (например, Интернета) для осуществления террористической деятельности. Формы сетевого терроризма весьма многообразны. Например, мобильные приложения становятся надёжным средством связи и обмена информацией, тогда как социальные сети, форумы, чаты — площадками для пропаганды, оправдания идеологии и действий террористов, а также вовлечения людей в ряды террористической организации (вербовки).

Сайты и форумы, где обсуждаются отвлечённые вопросы (например, проблемы подростков или религиозные вопросы), — это удобная площадка для тех террористов, которые занимаются вербовкой.



Преступники также могут использовать уязвимости компьютерных сетей (например, ошибки в программном коде) для вмешательства в работу этих сетей или подключённых к ним систем управления различными объектами — предприятиями, банками, больницами и т. д.

Широкое распространение в последние годы получил так называемый **телефонный терроризм**, когда злоумышленник передаёт с помощью систем связи в правоохранительные органы или в организации заведомо ложное сообщение о подготовке террористического акта (например, ложное сообщение о том, что здание заминировано).

Это приводит к тому, что правоохранительные органы и другие службы экстренного реагирования вынуждены отвлекать свои силы и средства от решения других задач, реагируя на ложный вызов. Для общества же подобные случаи — это всегда ощутимые экономические потери, которые связаны с необходимостью приостанавливать учёбу, производство, работу транспорта.



Отдельно необходимо подчеркнуть, что **угроза совершения теракта** (в любой из перечисленных выше форм или иных формах) также является уголовным преступлением и квалифицируется как террористический акт.

Сущность терроризма особенно ярко проявляется тогда, когда преступники нападают на мирное население — в населённых пунктах, жилых домах, учреждениях образования и культуры, больницах, административных зданиях и т. д. Понимая, что при нападении на военные и иные хорошо охраняемые объекты они могут быть уничтожены, террористы предпочитают не рисковать. И прибегают к насилию против самых незащищённых — женщин, детей и стариков.

Однако вне зависимости от форм террористического акта и тактики действий преступников целью осуществления или угрозы осуществления теракта является либо дестабилизация деятельности органов власти или международных организаций, либо воздействие на принятие ими решений.

### Уровни террористической опасности и контртеррористическая операция

Информация о возможности совершения террористического акта налагает на правоохранительные службы большую ответственность по усилению противотеррористических мер, организации специальных мероприятий. Однако усилия эти будут более эффективны, если и население, т. е. обычные люди, будет более бдительно.

*В 1999 г. по России прокатилась волна взрывов жилых домов в Буйнакске (Республика Дагестан), Москве, Волгодонске (Ростовская область). Одним из приёмов, которым пользовались террористы, была аренда помещений в подвалах жилых домов и размещение там взрывчатки под видом самых обычных бытовых товаров. Одно из преступлений было предотвращено благодаря бдительности риелтора, который узнал по фотороботу преступника.*

Для своевременного информирования людей о наличии вероятности совершения террористического акта, степени опасности и мерах, которые необходимо предпринять, органы государственной власти и местного самоуправления могут устанавливать различные уровни террористической опасности. Всего их три:



а) **повышенный («синий»)** — при наличии у правоохранительных органов информации о возможном совершении террористического акта (такая информация требует дополнительной проверки);

б) **высокий («жёлтый»)** — при наличии у правоохранительных органов подтверждённой информации, из которой следует, что террористический акт реально возможен и вероятность его осуществления достаточно высока;

в) **критический («красный»)** — при наличии у правоохранительных органов информации либо об уже совершённом террористическом акте, либо о действиях, создающих непосредственную угрозу террористического акта.

Иными словами, чем выше уровень террористической опасности, тем вероятность совершения теракта больше. Однако введение органами власти даже повышенного уровня опасности говорит о том, что спецслужбы имеют самые веские основания предполагать наличие угрозы теракта.

При введении того или иного уровня террористической опасности государственные органы власти и органы местного самоуправления доводят до населения информацию о том, как следует вести себя в условиях угрозы совершения террористического акта.

Меры, которые предпринимают органы власти при введении уровней террористической опасности для обеспечения безопасности личности, общества и государства, не должны как-то ограничивать права и свободы человека и гражданина (например, свободу передвижений).

Однако при установлении уровня террористической опасности лучше отказаться от посещения любых массовых мероприятий, общественных мест, от пользования общественным транспортом (при наличии возможности). Это простое решение значительно снижает риски и показывает, насколько зрелой антитеррористической позицией обладает человек, добровольно принимая на себя определённые ограничения.

В особых случаях на территории нашей страны может проводиться контртеррористическая операция — специальная операция с применением боевой техники, оружия и специальных средств, направленная на пресечение террористического акта, обезоруживание и задержание (уничтожение) террористов и обеспечение безопасности мирного населения.

Что касается самых сложных спецопераций против наиболее подготовленных террористов, то их обычно поручают сотрудникам Центра специального назначения ФСБ РФ, объединившего в себе опыт и знания сотрудников элитного спецназа органов государственной безопасности — групп специального назначения «Альфа» и «Вымпел». Кроме того, в отдельных случаях к борьбе с терроризмом (для пресечения террористической деятельности) могут привлекаться и Вооружённые Силы России.

## **Задачи государства по противодействию терроризму**

Обобщая материал этой темы, обозначим основные направления деятельности государства по противодействию такому страшному явлению, как терроризм.

Система противодействия терроризму направлена на выявление, предупреждение (профилактику), пресечение, раскрытие и расследование террористической деятельности, а также на минимизацию и ликвидацию последствий проявлений терроризма.

Государство противодействует террористической деятельности по целому ряду направлений.



Во-первых, выявляются и устраняются причины и условия, из-за которых возникает и распространяется терроризм.

Во-вторых, правоохранительными органами и другими институтами государства ведётся непрерывная работа по выявлению, предупреждению и пресечению террористической деятельности. Эта сложная и опасная работа наиболее успешна тогда, когда она осуществляется во взаимодействии с обществом и отдельными гражданами, оказывающими содействие органам государственной власти.

В-третьих, государственная система противодействия терроризму направлена на привлечение террористов к ответственности за содеянные ими жестокие преступления. Именно так государство реализует один из важнейших принципов юридической ответственности — принцип неотвратимости наказания.

В-четвёртых, субъекты противодействия терроризму, в том числе органы и службы, которые непосредственно отвечают за борьбу с терроризмом и ликвидацию последствий террористической деятельности (специальные службы и службы экстренного реагирования), должны находиться в постоянной готовности к решению возложенных на них задач. Они должны быть способны решать эти задачи эффективно и результативно, чтобы либо не допустить чрезвычайной ситуации вообще (предупредить её), либо минимизировать и ликвидировать последствия терроризма.

В-пятых, обеспечение безопасности граждан и антитеррористической защищённости различных объектов, являющихся наиболее вероятными целями для террористов (критически важных объектов инфраструктуры и жизнеобеспечения, мест массового пребывания людей).

Безусловно, все описанные выше направления работы не будут эффективны без противодействия распространению идеологии терроризма и экстремизма и без разъяснения населению того, какие приёмы используют террористы для вовлечения подростков и молодых людей в свои сети и к каким последствиям это может привести.

Для координации такой огромной по масштабу работы в 2006 г. был создан Национальный антитеррористический комитет (НАК) — коллегиальный орган, который координирует и организует деятельность органов исполнительной власти федерального и регионального уровня, органов местного самоуправления по противодействию терроризму.

Аналогичные координирующие органы были созданы во всех субъектах нашей страны и на муниципальном уровне: это региональные (республиканские, краевые и областные) антитеррористические комиссии и муниципальные (городские, районные, межпоселковые и др.) антитеррористические комиссии.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое терроризм и террористическая деятельность?
2. В каких формах осуществляются теракты? Найдите и приведите примеры.
3. Напишите эссе на тему: «Почему терроризм — это одна из угроз государственной и общественной безопасности?»





# 3 Тема

## Роль личности в противодействии терроризму

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Государство принимает множество мер, чтобы предупредить акт терроризма, обезвредить преступников и минимизировать последствия их деятельности. Однако очевидно, что усилий этих никогда не будет достаточно без активного участия в борьбе против любых проявлений террора общества и каждого человека.

### Вы узнаете:

- что такое правила антитеррористического поведения;
- признаки вовлечения в террористическую деятельность.

### Роль и возможности личности в противодействии терроризму

Основой личной подготовки к противодействию террористической угрозе является ваша личностная позиция. Данная позиция заключается в полном и решительном неприятии идеологии террористов и совершаемых ими преступлений, в умении выявить признаки вовлечения в террористическую деятельность и не поддаваться на уговоры преступников. Не меньшее значение имеет готовность постоянно проявлять бдительность, а при обнаружении признаков подготовки к теракту или иной противоправной деятельности — сообщать об этом взрослым либо напрямую правоохранительным органам.

Принятие вами такой позиции предопределяет безопасное поведение, что позволит не только существенно снизить риски, но и затруднит деятельность террористов. Если большая часть общества будет иметь такую позицию, то террористы не смогут распространять свою идеологию и лишатся какой-либо опоры.

Отказ от антитеррористического поведения и неприятие соответствующей позиции повышают вероятность того, что человек либо окажется жертвой очередного теракта, либо будет вовлечён в преступную террористическую деятельность (прямо, вступив в ряды бандитов, или же косвенно, выполняя отдельные поручения преступников и даже не понимая того, что он делает).

Безопасное мышление и поведение на основе взрослой и ответственной личностной позиции предполагает также знания человека о порядке действий при столкновении с преступлениями террористической направленности. Важнейшими из них являются знания о признаках вовлечения (вербовки) в террористическую деятельность, признаках подготовки теракта и порядка действий при обнаружении этих признаков, знание порядка действий во время теракта.

### Признаки вовлечения в террористическую деятельность

Вовлечение (вербовка) может осуществляться с помощью методов, основанных как на традиционных приёмах воздействия на человека при личном общении, так и на внедрении экстремистских идей в сознание подростков и взрослых через сетевые технологии, Интернет.

Вербовщики, чья работа построена на обмане, лжи и манипуляции, на первом этапе вовлечения в преступную деятельность пытаются втянуть свою жертву в дис-



куссию, в разговор. Искусно акцентируя внимание на том, что кажется человеку неправильным, несправедливым (ведь у любого человека есть то, что ему не нравится), втягивают потенциальную жертву в рассуждения на экстремистские темы. И если это удалось, то с ним начнётся сложная и тонкая игра, цель которой — убедить его, что с ним общается его друг и единомышленник.

После установления подобного благоприятного эмоционального контакта вербовуемого человека могут ознакомить с экстремистской литературой или сайтами. Во-первых, так осуществляется дополнительная проверка человека, изучаются его реакции. Во-вторых, ещё больше накручиваются радикальные настроения и взгляды, делается всё возможное, чтобы посеянные на первом этапе зёрна ненависти дали свои всходы.

Когда подобные действия достигнут цели, а сами вербовщики убедятся, что работать с потенциальной жертвой безопасно, может произойти контакт, в ходе которого от общих заверений в дружбе и симпатии вербовщики экстремистской или террористической группы могут перейти к незначительным личным просьбам, а потом и прямым поручениям. Такой приём в спецслужбах называется «постепенное втягивание» в преступную деятельность.



В приключенческой повести для подростков с говорящим названием «Друзья и враги Анатолия Русакова» писателя Георгия Тушкана рассказывается о том, как банда уголовников и её опытный вербовщик втягивали в преступный мир законопослушных молодых людей, играя на их лучших качествах и чертах характера.

Конечно, наша страна и общество претерпели сильные изменения с тех пор, когда книга вышла в свет. Однако приёмы втягивания подростков и молодых людей в преступную деятельность, описанные в повести, остались прежними.

Во время психологической обработки преступники часто используют деструктивные психотехники, когда человеку рассказывают о его личных проблемах и неудачах, трудностях и недостатках, а также о проблемах того общества, в котором он живёт.



*Израильские спецслужбы, которые многие годы ведут борьбу с терроризмом, полагают, что экстремист, на словах яростно требующий смерти для своих противников, никогда не возьмёт в руки оружие и не станет террористом. Здесь уместно вспомнить известную поговорку о том, что лающая собака не кусает. Однако проблема в том, что преступник своими призывами к насилию, часто распространяемыми с помощью современных сетевых технологий, может возбудить определённые группы людей, которые и начнут совершать теракты в отношении мирного населения, своих соседей, коллег по работе, обычных людей. Это явление принято называть саморекрутингом, т. е. самовербовкой, — добровольным переходом человека на сторону террористов. Это явление представляет значительную опасность для любого общества.*



Затем идеология экстремистов преподносится как единственно возможный выход из кризиса, как истина в последней инстанции.

И наконец, ещё одно важное правило террористической вербовки, о котором надо знать современному подростку: после того как вербовщик раскроет перед жертвой своё истинное лицо и свои реальные замыслы, он обязательно подтолкнёт новичка к совершению серьёзного противоправного действия. Цель такого действия — отрезать пути отступления к прежней жизни, запугать неизбежной карой со стороны государства за совершённое преступление.

При этом вербовщики никогда не рассказывают о том, что внутри террористической организации полностью отсутствует какая-либо свобода, зато существуют тотальный контроль, конспирация и беспощадное отношение к отступникам.

Иногда преступники могут рискнуть и сделать отобранному ими кандидату «предложение в лоб». Очень часто это случается в отношении членов семей и близких тех, кто уже втянут в преступную деятельность. А ещё чаще прямое предложение террористы делают лицам, чьи родственники или близкие были привлечены к ответственности по решению суда или же пострадали в ходе контртеррористических мероприятий (например, были убиты). В подобных случаях при психологической обработке преступники прибегают к риторике о необходимости «справедливого возмездия».

Здесь уместно рассказать о том, что собой представляют вербовщики, т. е. террористы, отвечающие за привлечение в ряды своей преступной организации новых участников. Террористы, занимающиеся вовлечением в преступную деятельность, — это, как правило, люди, принадлежащие к весьма специфическому типу личности. В силу особенностей своего психологического устройства вербовщик обладает способностью внушать людям свои идеи, установки и манипулировать их поведением.



*Для вербовщика обман, ложь и хитрость — это естественные способы работы. Он хорошо знает психологию молодости, страхи и надежды молодых людей, их амбиции и потребности в самореализации. Одновременно с этим он предан лидеру террористической группы и способен быть скрытным. Вербовщик не входит в боевое крыло террористической организации и, следовательно, не привлекается к непосредственному совершению терактов.*

Однако самое главное в том, что вербуемые им люди — это всегда лишь инструменты в руках террористов, служащие исполнению преступных планов бандитов и обогащению их лидеров.

Представьте себе, что человек, сам не придерживающийся тех правил и заветов, к которым призывает в своих проповедях, стремится вас вовлечь в противоправную, преступную деятельность, сделать послушным и слепым орудием в своих руках. Задайте вопросом: «Можно ли доверять людям, чья работа всегда построена на обмане, лжи и манипуляции, чтобы использовать честных людей в корыстных и преступных целях?»



## Порядок действий при обнаружении признаков вербовки

Воздействию опытного вербовщика, обладающего знаниями по психологии людей и большим опытом, очень тяжело противостоять. По этой причине лучше всего под это воздействие не попадать вовсе и всегда помнить об истинных целях экстремистов и террористов. Следовательно, минимизируйте праздно посещение сомнительных сайтов, форумов и чатов, лучше сосредоточьте своё внимание на получении образования — это весьма действенная мера защиты от вовлечения в преступную деятельность.



Если вы обнаружили первые признаки вербовки террористами (например, кто-то пытается разжечь ненависть по отношению к другим людям по тому или иному признаку и подталкивает к этому же вас), просто прекратите своё общение с этим человеком. Не вступайте с ним в дискуссии, даже если они ведутся в виртуальном пространстве, и не пытайтесь узнать его позицию более подробно. При личном же общении мотивируйте свой отказ от беседы предельно корректно, но твёрдо и решительно.

Главное не допустить постепенного втягивания в террористическую деятельность, когда преступники начинают давать поручения своей жертве. Осознав, что вы столкнулись с террористами или экстремистами, не тяните время и не усугубляйте своё положение — обращайтесь в Службу по защите конституционного строя и борьбе с терроризмом ФСБ России.

Обратиться в правоохранительные органы за помощью, за защитой своих конституционных прав и свобод можно несколькими способами. Передать обращение или же какую-либо значимую для правоохранительных органов информацию можно через веб-приёмную на сайте ФСБ России или же при личном приёме в территориальном подразделении ФСБ России.

Столкнувшись с теми, кто разжигает ненависть и сеет вражду между народами, а также призывает вас к преступным действиям, которые имеют экстремистский или террористический характер, вы можете также обратиться за защитой своих прав и свобод в следующие организации:

1. Главное управление по противодействию экстремизму МВД России.
2. Управление по надзору за исполнением законов о федеральной безопасности, межнациональных отношениях, противодействию экстремизму и терроризму Генеральной прокуратуры России.



Если же воля человека всё-таки была сломлена и он примкнул к террористам, то надо помнить одно важное положение Уголовного кодекса Российской Федерации: человек, участвовавший в подготовке террористического акта, освобождается от уголовной ответственности в том случае, если он своевременно предупредил органы власти или иным способом способствовал предотвращению осуществления террористического акта.

Для людей, сбившихся с верного пути и попавших в сети террористов, данное положение — это последний шанс остаться человеком и одновременно спасти жизни мирных, ни в чём не повинных людей.



Лишь обладание ясной антитеррористической личностной позицией может оградить человека от того, что вербовщик сумеет подавить его волю и превратить в слепое орудие убийства.

Если вы и ваши близкие находитесь в затруднительном положении, которое террористы могут использовать в своих целях, то помните, что всегда есть множество других, альтернативных решений накопившихся проблем. И примкнув к преступникам, убийцам женщин и детей, человек выбирает путь в никуда, путь страданий и несвободы, позора и несчастья для семьи.

Даже тот человек, который попал в трудную жизненную ситуацию, всегда может сделать выбор: остаться человеком, честным и справедливым сыном своего народа или же стать чудовищем-террористом. Помните, что гласит древняя восточная мудрость: «Бог один, а дверей тысяча». Главное вовремя сделать правильный, верный выбор и не пойти на поводу у зла.



Великий персидский философ, математик, астроном и поэт Омар Хайям так говорил по этому поводу:

Если труженик, в поте лица своего  
Добывающий хлеб, не стяжал ничего —  
Почему он ничтожеству кланяться должен  
Или даже тому, кто не хуже его?

Как видите, перед мудрыми и честными людьми не стоит вопрос относительно того, следует ли идти на поводу у ничтожеств, презирающих законы и стремящихся запугать собственный народ.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое антитеррористическая позиция гражданина и как она связана с его безопасным поведением?
2. Почему государство освобождает от уголовной ответственности террористов, участвовавших в подготовке теракта, если они помогают органам власти предотвратить этот теракт?



## 4

Тема

# Основы контртеррористической безопасности

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Поведение, основанное на полном неприятии идеологии и методов действий террористов, к сожалению, не гарантирует абсолютную безопасность каждого из нас и не исключает возможность нападения террористов.

Чтобы минимизировать риски, связанные с угрозами террористического характера, наши специальные службы разработали ряд рекомендаций по обнаружению признаков подготовки к террористическому акту и действиям при попадании в него. Эти правила формировались в ходе непростой многолетней борьбы с террористами. Соблюдение указанных рекомендаций поможет выжить в критической ситуации, станет основой вашей личной контртеррористической безопасности.

## Вы узнаете:

- об основах контртеррористической безопасности;
- о признаках подготовки различных форм терактов.

## Внимание и готовность действовать — залог контртеррористической безопасности

**Антитерроризм** — это меры, предпринимаемые государством, обществом и гражданами для защиты от самых разных проявлений террористической деятельности. Например, такие меры реализуются органами власти при обеспечении антитеррористической защищённости мест массового пребывания людей или каждым из нас, когда мы отстаиваем антитеррористическую личностную позицию и не поддаёмся на приёмы идеологической обработки со стороны террористов.

Для многих людей понятия «антитерроризм» и «контртерроризм» тождественны, т. е. означают одно и то же, однако это совсем не так. Антитерроризм — это защита, которая позволяет минимизировать риски нападения террористов и сужает возможности по распространению их человеконенавистнических идей (с одной стороны, преступникам сложнее атаковать защищённые объекты, а с другой — если их идеология никого не привлекает, то у них нет поддержки среди населения).

Однако террористы, действующие на территории какой-либо страны, могут быть частью мощной международной террористической организации, получать материальные средства из-за рубежа. Даже не имея поддержки среди подавляющего

большинства местного населения, преступники способны наносить подлые удары.

Именно по этой причине государство в лице уполномоченных органов реализует контртеррористические мероприятия, направленные на **активное** противодействие угрозе терроризма. Это изучение активности преступников в сетевом пространстве, перехват переговоров и сообщений, сбор и анализ полученной информации, а также проведение мероприятий по задержанию (уничтожению) террористов. Отдельно необходимо отметить оперативную деятельность, которая связана с внедрением в тер-



рористические организации подготовленных сотрудников спецслужб — специальных агентов. Иногда только с их помощью можно своевременно получить информацию о планах преступных сообществ, предотвратить крупные террористические акты, задержать или уничтожить террористов.

Как видите, все перечисленные выше меры являются активными. Иными словами, **контртерроризм** — это всегда идеология наступательных действий со стороны государства, а также общества и человека.



*Многие страны, столкнувшиеся с ростом активности террористических организаций в начале этого столетия, вынуждены были перейти от идеологии исключительно пассивной защиты и ответных действий (от антитерроризма) к идеологии активных, наступательных действий (к контртерроризму). Аналогичная трансформация взглядов произошла и в нашей стране. Сегодня деятельность террористических и экстремистских организаций признаётся одной из основных угроз государственной и общественной безопасности.*

Школьники, как и подавляющая часть нашего общества, не являются сотрудниками специальных служб и не принимают участия в спецоперациях и других контртеррористических мероприятиях. Однако именно общество и каждый его гражданин в отдельности, зная основы контртеррористической безопасности и применяя их, также как и государство, включаются в систему активного противодействия терроризму.

Овладение основами, азами контртеррористической безопасности подразумевает знание признаков подготовки теракта, порядка действий при попадании в теракт, а также порядка взаимодействия с правоохранительными органами.

### **Признаки подготовки нападения или захвата заложников**

Террористы всегда тщательно готовятся к нападению на объект, внимательно изучают его, посещают лично. В некоторых случаях они могут попытаться расспросить людей, работающих на объекте нападения, чтобы понять, какова его реальная анти-террористическая защищённость.

Например, совершенно посторонний человек может поинтересоваться у вас временем проведения школьного праздника, количеством классов, которые примут в нём участие, наличием охраны в школе. Такое поведение должно вас насторожить, ведь подобная информация передаётся родителям и ученикам напрямую от классного руководителя или других должностных лиц школы.

В такой ситуации следует вежливо прервать диалог с незнакомцем, сославшись на своё незнание, а затем сообщить о случившемся классному руководителю и работнику, отвечающему за безопасность школы.

Аналогичным образом следует действовать при обнаружении такого подозрительного поведения посторонних, когда вы находитесь в других общественных местах — в музее, театре, больнице. Проявите личную антитеррористическую позицию и обратитесь к сотруднику администрации или службы безопасности учреждения, сообщив о своих наблюдениях.



При захвате заложников шансы человека не попасть в пленники тем выше, чем он лучше знает место, где произошла трагедия. Каждому при посещении общественных мест следует внимательно изучить пути эвакуации на случай чрезвычайной ситуации, а также смоделировать, продумать своё поведение при атаке террористов.

Далее многое будет зависеть от вашей физической и психологической готовности действовать в самые первые секунды захвата, когда вероятность вырваться выше всего (террористы к этому моменту могут не успеть заблокировать пути к спасению).

Если распознать признаки готовящегося нападения заблаговременно не удалось, то остаётся вовремя обнаружить прибытие террористов. Многочисленные атаки боевиков показывают, что они могут использовать военную форму и снаряжение или же быть одетыми в спортивные костюмы. Они экипированы, хорошо вооружены, однако не создают впечатления кадровых военных нашей армии — длинные бороды, неопрятные причёски, обилие чёрного цвета в одежде, повязки чёрного или зелёного цвета на лбу.

Террористы, конечно, могут быть облачены и в обычную одежду, характерную для городских жителей, — в джинсы и футболки, например. Однако главным их атрибутом при совершении теракта в любом случае будут автоматы, пулемёты и гранатомёты — самое доступное для них оружие.

### Признаки террориста-смертника

Подрыв террористов-смертников — это одна из распространённых тактик преступников: человека оснащают мощным взрывным устройством, которое он переносит на себе под одеждой в готовности подорваться в назначенном месте. Действия смертников всегда контролируются другими террористами, чтобы реализовать подрыв даже в том случае, если смертник не сможет этого сделать. При техническом отказе самодельного взрывного устройства пособники ликвидируют (убивают) смертника, ведь он может раскрыть правоохранительным органам состав и планы террористической группы.

Любому человеку, даже обладающему специальной подготовкой или подвергшемуся мощной психологической обработке, очень трудно скрыть волнение на задании, во время которого он обязательно погибнет.

Поэтому при нахождении в общественных местах особое внимание обращайтесь на людей, находящихся в состоянии сильнейшего стресса. Они, как правило, неестественно бледны, покрыты испариной, имеют отрешённый взгляд (будто бы смотрят, но ничего перед собой не видят), производят впечатление сильно подавленных или на чём-то сосредоточенных людей.

Кроме того, такой человек обычно плохо воспринимает вопросы, отвечает на них невпопад или с заметной задержкой. Иногда террористы одеваются не по погоде, чтобы скрыть под своей одеждой взрывные устройства или оружие (в жаркую летнюю погоду они вполне могут быть в длинных тёплых плащах, куртках, что выглядит совершенно неестественно и обращает на себя внимание).





Эмоции и реакции человека много о нём говорят, но никогда не могут быть абсолютно надёжным способом определения его намерений.

Согласитесь, неприятно оказаться в вагоне метро с человеком, подпадающим под только что описанные признаки. Что делать? Выйдите из вагона на первой же остановке и успокойтесь. Вероятность повстречать террориста-смертника крайне мала, да и оснований что-то предпринять у вас недостаточно.

В то же время под описанные выше признаки может попадать человек, находящийся в тяжёлом состоянии и нуждающийся в медицинской помощи. Если вы во время массового мероприятия (например, школьного праздника) увидели такого человека, то сообщите об этом сотруднику полиции. Указать на подозрительного человека можно и организаторам, и сотрудникам службы безопасности мероприятия, если не удастся оперативно обратиться к полицейским.

Так может быть спасена не только жизнь какого-нибудь честного человека, нуждающегося в медицинской помощи, но и сохранены жизни и здоровье многих других детей и взрослых, если вам действительно удалось выявить преступника.

### **Признаки подготовки подрыва дома или здания**

Существует несколько вариантов подрыва жилого дома или здания. Террористы могут подорвать взрывчатку, заблаговременно заложенную в арендуемой квартире, на чердаке или в подвале, а могут подорвать возле дома (здания) и машину, начинённую мощным зарядом.



*Обращайте особое внимание на посторонние, ранее не замеченные и подозрительные грузовые автомобили, фургоны или прицепы, оставленные возле вашего дома, зданий и мест массового пребывания людей.*





Участвуя в массовых мероприятиях, аналогичным образом изучайте автомобили, расположенные у места проведения мероприятия (например, возле территории или здания школы). Обычно перед праздниками или же массовыми мероприятиями органы власти очищают пространство вокруг мест их проведения, чтобы обеспечить безопасность людей. Присутствие грузового автомобиля или специальной техники (например, машины, которая перевозит баллоны с газом, или топливозаправщика), припаркованной рядом с местом проведения праздника, — это либо проявление чьей-то халатности и беспечности, либо признак подготовки теракта.

При обнаружении подозрительных автомобилей во время массового мероприятия постарайтесь незамедлительно сообщить об этом сотрудникам полиции либо представителям службы безопасности и организаторам этого мероприятия (во время общешкольного мероприятия сообщите классному руководителю или сотруднику службы безопасности школы).

При обнаружении подозрительного объекта во дворе вашего жилого дома проинформируйте о своих наблюдениях родителей. Они смогут либо уточнить информацию о подозрительном автомобиле (прицепе, фургоне) у знакомых соседей, либо обратятся к участковому уполномоченному полиции или же напрямую в местное отделение полиции за помощью.

Сложнее обстоит дело с выявлением признаков подготовки подрыва жилого дома изнутри. Перемещение подозрительными лицами в дом или подвальные (чердачные) помещения очень большого количества мешков с сыпучими грузами или газовых баллонов можно расценивать как признак подготовки теракта. Помните, что в целях безопасности подвалы и чердаки всегда должны быть закрыты для посторонних.



*Опыт показывает, что террористы, поселившись в арендованной квартире, как правило, стараются не выходить из помещения и не общаться с соседями, в таких квартирах никогда не звучит музыка, нет звуков работающего телевизора, не ведутся бытовые разговоры.*

*Мусор преступники обычно выбрасывают глубокой ночью, порой его вообще выносят приходящие лица, которые также могут приносить террористам продукты питания.*



Залогом контртеррористической безопасности жилого дома послужат установление доверительных отношений и взаимодействие между соседями, внедрение системы видеонаблюдения в доме и на прилегающей территории, организация парковок на удалении от дома (концепция «двор без машин»).

*Пример: в сентябре 1999 г. Россию потрясла серия ужасных террористических актов, в результате которых были полностью уничтожены или частично разрушены многоквартирные жилые дома в Буйнакске (Республика Дагестан), Москве и Волгодонске (Ростовская область). В общей сложности погибли несколько сотен мирных граждан, больше полутора тысяч человек получили ранения.*

*Теракты осуществлялись методом подрыва взрывчатых веществ, которые преступники заблаговременно разместили либо внутри здания (в Москве), либо в грузовых автомобилях, припаркованных в непосредственной близости от домов (в Буйнакске и Волгодонске).*

### Обнаружение подозрительных предметов

Террористы нередко не только маскируют взрывные устройства под самые разные предметы (например, начиняют корпус телефона взрывчаткой), но также размещают и переносят их внутри наиболее привычных для нас предметов — в чемоданах, сумках, рюкзаках, коробках и пр.

Если вы увидели какой-то предмет, оставленный кем-то в общественном месте (на вокзале, в аэропорту, в торгово-развлекательном центре, на дискотеке или же во время многолюдного праздника, митинга и любого другого массового мероприятия), то немедленно сообщите об этом сотруднику полиции. Также о подозрительном предмете целесообразно проинформировать администратора или сотрудника службы безопасности того учреждения, на территории которого вы находитесь.

Не менее важно обратить внимание взрослых на обнаруженные бесхозные вещи. Они сообщают о забытых вещах правоохранительным органам, а также другим людям и попросят их отойти на безопасное расстояние.

Впрочем, каким должно быть это безопасное расстояние, может определить только профессионал. Чемодан взрывчатого вещества при правильном минировании способен уничтожить многоэтажный дом, поэтому самым безопасным решением в этом случае будет покинуть здание и удалиться от него на расстояние в несколько сотен метров.



*Помните, что террористы довольно часто занимаются охотой именно на детей с помощью специальных мин-ловушек. Это могут быть детские игрушки, яркие коробки из-под красивых конфет и даже просто привлекательные прозрачные пакетики, похожие на затейливые упаковки шампуня. Только вместо шампуня в них находится жидкое взрывчатое вещество, которое срабатывает при нажатии на упаковку. Поэтому никогда не следует поднимать с пола или трогать даже очень красивые вещи и игрушки, которые вам не принадлежат.*

Никогда не делайте попыток проверить, что находится внутри незнакомого предмета, это гораздо лучше вас сделает робот разминирования, который имеется на вооружении в правоохранительных органах.



В нашей стране в структуре правоохранительных органов и органов государственной безопасности, которые ведут ежедневную борьбу с различными проявлениями терроризма и экстремизма, имеются группы ликвидации угрозы взрывов.

Сотрудники этих подразделений — специалисты по нейтрализации самодельных взрывных устройств — часто оказываются на передней линии борьбы со смертельной опасностью. Эксперты-взрывотехники приходят на помощь мирным людям, когда поступают сигналы об обнаружении подозрительных предметов или необходимо обезвредить взрывные устройства, найденные в разгромленном логове террористов, когда нужно как можно быстрее проверить информацию о минировании школ, больниц, административных зданий.

Группы ликвидации угрозы взрывов оснащены по последнему слову техники: сотрудники облачены в сверхпрочные защитные костюмы, больше похожие на скафандры космонавтов, имеют в своём распоряжении верных помощников — роботов разминирования и, конечно же, служебных собак. Отличительными чертами таких отважных людей являются ответственность, терпеливость, внимательность и настойчивость.

### Попытки использования положительных качеств людей для осуществления теракта

Человека, чья антитеррористическая позиция сформирована, очень сложно склонить к сотрудничеству с террористами и экстремистами. Однако преступники могут использовать такие традиционные для нашего народа качества, как сострадание и сопереживание, и просить вас доставить на поезде или самолёте небольшую посылку.

Остерегайтесь принимать посылки даже у знакомых, но не близких вам людей, не бойтесь и не стесняйтесь отказать. Сегодня в нашей стране развиты государственные и частные почтовые сервисы, проблем с доставкой грузов и корреспонденции нет.

Если же с такой просьбой обращаются совершенно незнакомые вам люди, то, во-первых, необходимо отказать им в вежливой, но категорической форме. Во-вторых, имеет смысл предупредить об этих подозрительных лицах сотрудников полиции, обеспечивающих порядок на вокзале или в аэропорту (если с просьбой обратились именно там, конечно).







Ни при каких обстоятельствах не принимайте от незнакомых вам людей какие-либо передачи для доставки на вашем личном или же общественном транспорте. Ведь вас могут использовать не только в качестве курьера запрещённых для хранения и транспортировки предметов, но и как террориста-смертника.

Если же не проявить волю и добровольно помочь злоумышленникам, то можно из законопослушного гражданина стать виновником преступления.

По существу, человек, взявший с собой в путь неизвестный ему предмет, может стать доставщиком взрывного устройства, боеприпасов, наркотиков, сведений, которые составляют государственную тайну. Не исключён вариант, когда взрывное устройство, замаскированное под небольшую посылку, может быть дистанционным образом подорвано.

### Получение угроз о совершении теракта

Угроза террористического акта по телефону, осуществляемая в целях дестабилизации деятельности органов власти или воздействия на принятие ими решений, — это также терроризм.

При получении информации о готовящемся теракте необходимо:

- ▶ реагировать на каждый телефонный звонок (не относитесь к получению подобных угроз как к розыгрышу или чему-то такому, что не может с вами произойти);
- ▶ при получении угрозы в школе незамедлительно сообщите об этом классному руководителю или лицу, ответственному за безопасность школы;
- ▶ незамедлительно сообщите об угрозе в правоохранительные органы, если находитесь одни;
- ▶ постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге, чтобы обеспечить правоохранительные органы максимально полной информацией;
- ▶ если имеется техническая возможность, то используйте для записи разговора диктофон на телефоне, а также зафиксируйте время звонка и его продолжительность;
- ▶ при необходимости предупредите окружающих об угрозе и быстро эвакуируйтесь.



Заведомо ложное сообщение об акте терроризма, совершённое из хулиганских побуждений, наказывается ограничением свободы на срок от трёх до десяти лет.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В чём отличие контртерроризма от антитерроризма?
2. Какие виды террористических актов существуют?
3. Назовите признаки подготовки подрыва дома (здания) и порядок действий при обнаружении этих признаков.
4. Перечислите порядок действий при получении угрозы о совершении теракта.



## 5

Тема

# Правила поведения при совершении террористических актов

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Знание правил поведения при совершении террористических актов может иметь решающее значение для спасения человека, ставшего жертвой нападения террористов, поможет ему продержаться до того момента, когда на помощь придут специальные контртеррористические подразделения и службы экстренного реагирования.

Приведённые ниже правила поведения имеют рекомендательный, общий характер, так как невозможно описать все предполагаемые варианты действий преступников. Однако понимание принципов, на которых основаны эти рекомендации, и готовность всегда анализировать складывающуюся вокруг вас обстановку — залог вашей контртеррористической безопасности.

### Вы узнаете:

- о правилах поведения при захвате в заложники;
- о правилах поведения при совершении других видов терактов.

## Порядок действий при нападении террористов и попытке захвата заложников

Природа человека такова, что в экстремальной ситуации он способен на три типа поведения: бежать от опасности, замереть или драться.

Для детей и неподготовленных взрослых основными являются стратегии побега или правильного поведения в плену. Специалисты по борьбе с терроризмом рекомендуют оказывать сопротивление террористам только в том случае, когда иные типы поведения не помогут спасти жизнь (либо вы вступаете с противником в бой, либо вас сейчас же убьют). Рассмотрим перечисленные выше стратегии поведения.

1. Реальная возможность избежать попадания в заложники имеется только в самом начале нападения террористов, когда преступники не смогли взять под контроль весь периметр захватываемой территории или объекта (здания). При этом необходимо здраво оценивать, с одной стороны, свои собственные возможности, а с другой — силы и средства террористов. Главное правило побега — идите на риск только тогда, когда достаточно велика вероятность его успешного, благоприятного завершения. Убегайте зигзагами (бегите две секунды в одну сторону, затем резко в другую, пригибайтесь, но так, чтобы это не мешало вам быстро бежать). При нахождении на расстоянии от места происшествия по возможности снимите яркую, бросающуюся в глаза, а также похожую на военную или униформу одежду. Старайтесь использовать окружающие вас объекты и естественные укрытия (складки местности, канавы, бетонные или кирпичные стены и т. д.).
2. Именно по той причине, что побег часто весьма затруднителен, при посещении общественных мест необходимо уяснить для себя все возможные пути эвакуации (спасения) и проработать на практике или хотя бы мысленно свои



действия при нападении террористов. Одновременно с этим важно найти такие места, которые могут послужить для вас надёжным укрытием.

Если во время вооружённого нападения вы находитесь в вестибюле здания или коридорах, то войдите внутрь ближайшего помещения и заблокируйте двери. Главная задача при нападении — скрыться, заблокировать к себе доступ. После этого необходимо вызвать экстренные службы.

Место, в котором вы попытаетесь спрятаться, должно отвечать определённым требованиям, например быть вне пределов видимости преступников и обеспечивать защиту, если преступники откроют огонь в вашем направлении. Чтобы препятствовать проникновению террористов в помещение, где вы укрылись, необходимо запереть дверь, забаррикадировать её при помощи тяжёлой мебели.

Кроме того, необходимо предпринять меры, чтобы вас не смогли обнаружить террористы: отключите звуковой сигнал у мобильного телефона и других средств коммуникации; отключите любые источники звука (радио, телевизор); укройтесь за предметами мебели (за шкафами, столами); погасите в помещении, ставшем для вас укрытием, свет.

3. Специалисты по борьбе с терроризмом рекомендуют драться только в крайнем случае, когда иные типы поведения не помогут спасти жизнь. Именно в таких безвыходных обстоятельствах надо попытаться вывести одного или нескольких нападающих из строя, используя при этом любые подручные средства, которые могут послужить в качестве пусть импровизированного, но всё-таки оружия.

Если террорист находится на очень близком от вас расстоянии и расправляется со своими жертвами, а вы при этом не можете бежать, то вероятность вашего выживания повышается тогда, когда вы переходите к активному сопротивлению.

При отражении нападения важно наладить взаимодействие с другими людьми, бороться с ними заодно. Даже если террорист перед вами один, но он вооружён и обучен ведению боевых действий, то с ним будет очень тяжело бороться и профессионалам. Следовательно, жизненно необходимо распределить задачи между теми, кто будет атаковать преступника: кто-то может отвлечь его внимание, кто-то может атаковать из укрытия, а кому-то суждено будет нанести по нему решающий удар.



*Непрофессиональное противодействие террористам может привести к гибели сотрудников спецслужб, участвующих в операции по освобождению заложников, и даже сорвать такую операцию. Именно так произошло в 1994 г. в аэропорту Минеральные Воды о время штурма захваченного террористами вертолёта. Тогда один из лётчиков открыл огонь, как ему казалось, по террористам, ранил бойца группы захвата, и тот выронил от болевого шока уже отобранную у преступника гранату с вырванной боевой чекой. В результате произошёл взрыв, несколько заложников погибли, а сотрудник спецназа, которого спас бронезильт и который уже практически завершил своё профессиональное дело, был тяжело ранен.*



## Порядок действий при попадании в заложники

При попадании в заложники в целях сохранения жизни необходимо выполнять требования террористов, не противоречить им и не рисковать жизнью окружающих и своей собственной.

Не провоцируйте террористов на применение оружия, силы, попытайтесь установить с ними общий психологический контакт, который минимизирует вероятность внезапной вспышки агрессии с их стороны. Важно понимать, что любые крики, громкий или тихий плач, вполне справедливые слова возмущения могут вывести из состояния относительного равновесия террористов, которые, как правило, и так крайне возбуждены и могут находиться под воздействием наркотических препаратов.

Если вас захватили в заложники, найдите в себе силы помогать другим. Это позволит сохранить психическое здоровье, преодолеть страх, выжить.

Сохраняйте здравый смысл и активную позицию, представьте, что вы — разведчик, задача которого в таких непростых обстоятельствах узнать о противнике (террористах) как можно больше. Запоминайте всё, что связано с обстоятельствами теракта (лица и внешний вид террористов, содержание их разговоров, позывные, планы зданий и местности, на которой вас захватили и удерживают в плену, возможные пути побега).

Такая позиция позволит вам держать себя в руках и достойно справиться со всеми невзгодами и страхом. После же освобождения, весьма вероятно, добытая вами информация поможет спецслужбам предотвратить другие преступления террористов.



При посещении массовых мероприятий следует всегда брать с собой запас продуктов питания и обязательно воды: пара шоколадных батончиков, пачка сухарей или даже просто кусок хлеба в критической ситуации, когда нечем и негде будет подкрепиться, окажутся настоящим лакомством. Такой запас обязательно поможет сохранить силы до прихода помощи.

## Порядок действий во время операции по освобождению

Во время операции по освобождению заложников (штурма) необходимо лечь на пол лицом вниз, голову закрыть руками и не двигаться. Никогда не делайте резких и быстрых движений по направлению к сотрудникам специальных подразделений, не убегайте от них, так как они могут принять вас за преступника.

Старайтесь держаться дальше от проёмов дверей и окон, так как именно через них будет осуществляться штурм, а также от террористов, ведь именно по ним будут стрелять снайперы и бойцы группы специального назначения, важно не оказаться в так называемой зоне первой видимости.

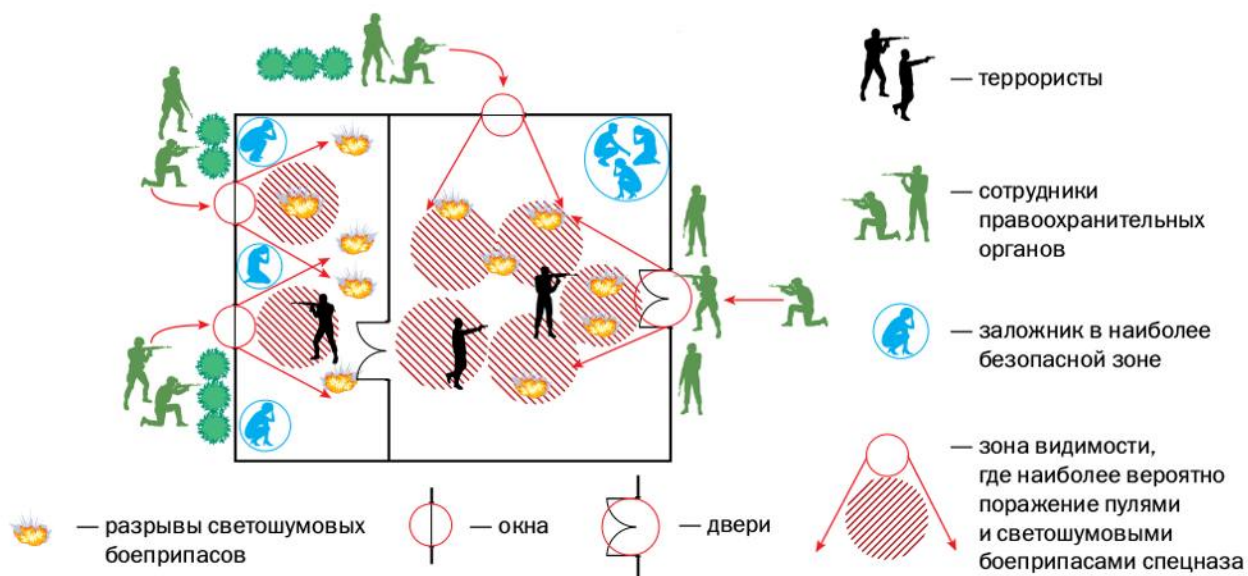
Заложник, которому дали оружие или же которым прикрываются террористы, должен при начале штурма быстро выбросить оружие из рук, постараться оттолкнуть преступника от себя и лечь на пол.

Главная задача полиции или группы специального назначения — как можно быстрее остановить преступников. Они могут подавать команды, а также укладывать или даже просто толкать людей на землю для обеспечения их же безопасности.

По прибытии подразделений правоохранительных органов сохраняйте спокойствие, следуйте их указаниям, поднимите руки вверх и растопырьте пальцы.



Не останавливайтесь, чтобы узнать у них путь эвакуации или попросить о помощи, просто проследуйте в направлении, откуда прибыли сотрудники правоохранительных органов.



### Порядок действий при огневом налёте

В последние несколько лет тактика огневого налёта, когда террористы расстреливают из стрелкового оружия невинных мирных жителей, получила широкое распространение. Чаще всего таким атакам подвергаются открытые уличные кафе, веранды ресторанов, магазины, т. е. те объекты, которые террористы могут атаковать из проезжающего автомобиля или в пешем боевом порядке, не заходя при этом внутрь этих объектов нападения.

При посещении таких общественных мест старайтесь расположиться так, чтобы иметь возможность кругового обзора. Взрослые вместе с детьми должны выступить наблюдателями и контролировать ситуацию за спиной друг у друга. Важнейшая задача состоит в том, чтобы заблаговременно обнаружить, распознать угрозу.

Люди в большинстве случаев не способны различить звуки выстрелов и звуки от взрывающихся петард (часто выстрелы воспринимаются как нормальный элемент праздничной атмосферы, и люди до последнего мгновения не понимают нависшей над ними угрозы). По этой причине любые резкие звуки должны сигнализировать вам о потенциальной опасности.

Есть два варианта действий при обнаружении приближающихся террористов, которые ведут огонь по мирным людям.

1. Если нападающие относительно далеко, имеет смысл попытаться скрыться внутри самого кафе или выйти через служебные помещения на параллельную улицу или во дворы. Аналогичную попытку следует предпринять в том случае, если веранда кафе находится на углу здания, за которым можно укрыться на соседней улице или во дворах (т. е. хватит времени, чтобы добежать до безопасного места за углом).
2. Если же не удалось заблаговременно обнаружить нападение террористов, то необходимо уйти с линии огня, говоря по-простому — присесть или лечь на



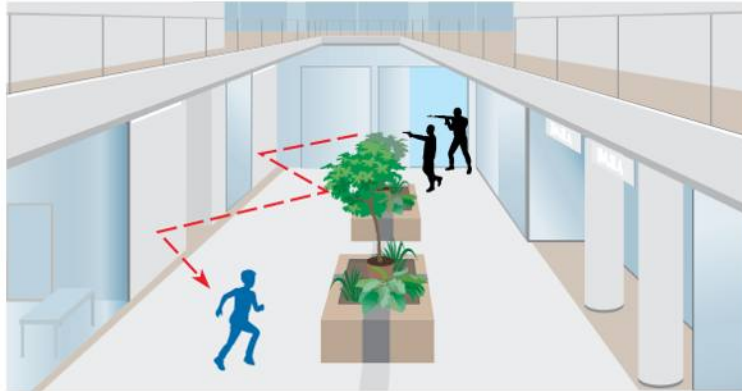
пол и попытаться укрыться за элементы интерьера (ограждения, столики, стулья), а также уменьшить нападающему обзор (например, перевернув зонт, используемый для защиты от солнечных лучей).

Используйте для спасения естественные мёртвые зоны. Если не представляется возможным уйти под огнём террористов из зоны поражения (например, внутрь кафе или в соседний двор за углом), тогда необходимо остаться на месте, не делать резких движений, не издавать никаких звуков, чтобы не выдать своё местоположение.

Как правило, террористы, не обладающие специальной подготовкой, обращают внимание только на случайные цели. Иными словами, если они заметили движение, то рефлекторно, машинально открывают огонь.

Если же вами принято решение уйти из опасной зоны под огнём террористов, то используйте те же приёмы, которые применяют сотрудники специальных подразделений, чтобы уменьшить площадь своего силуэта и снизить вероятность поражения из стрелкового оружия:

- ▶ передвигайтесь только пригнувшись или на четвереньках;
- ▶ если это необходимо, то ползите;
- ▶ открытые участки преодолевайте броском (из одной мёртвой зоны в другую) или короткими перебежками.



Когда вам необходимо заглянуть за угол, чтобы проверить, нет ли там террористов, лягте на живот и осторожно посмотрите за угол одним глазом, не высывая всей головы. Это увеличит шансы на то, что вас не заметят, так как нормальное поле зрения стрелка, в котором его мозг фиксирует цели, находится выше колен среднестатистического человека.

### Порядок действий при наезде транспортного средства

Важнейшее условие сохранения жизни и здоровья — это бдительность, внимание к обстановке и меры безопасности, принимаемые заблаговременно. Правильно выбранный маршрут движения по городу позволит вам либо вообще избежать такой угрозы, как наезд, либо своевременно укрыться.

Укрытиями могут послужить: элементы дорожной сети (столбики, ограждения), малые архитектурные формы (памятники, беседки), фонтаны, а также естественные или искусственные складки местности. Уберечься от наезда террористов можно также за припаркованными автомобилями.





В 2016 г. в главный национальный праздник Франции — в День взятия Бастилии, который каждый год отмечается 14 июля, террорист осуществил на грузовом автомобиле наезд на людей. Ужасная трагедия произошла на набережной в Ницце, заполненной в тот момент отдыхающими и туристами.

По сообщениям прессы, перед совершением теракта сотрудники местной полиции останавливали грузовик с преступником, однако не стали проводить досмотр и не препятствовали въезду машины в зону массовых гуляний. Остановить грузовик, который мчится с огромной скоростью, полицейским удалось далеко не сразу. В результате теракта погибло множество невинных людей.

### Порядок действий при подрыве взрывного устройства

Если рядом с вами произошёл подрыв взрывного устройства, то необходимо предпринять следующие шаги:

1. При подрыве здания следует максимально быстро и насколько возможно спокойно покинуть опасную зону (в соответствии с рекомендациями по эвакуации из здания).
2. При подрыве взрывного устройства в толпе (на улице, на открытом месте) следует немедленно упасть на землю лицом вниз (желательно под прикрытие бордюра, скамейки или машины), защищая при этом голову руками.
3. Если вы имеете необходимую подготовку, не ранены и в состоянии действовать, оказывайте первую помощь, вызывайте спасательные службы и наблюдайте за тем, что происходит вокруг вас. В противном случае уходите от места взрыва — не создавайте толпу и не рассматривайте последствия теракта.

Тактика террористов может предусматривать сразу несколько последовательных взрывов. Второй из них обычно осуществляется после образования на месте первого взрыва толпы зевак или же после прибытия служб экстренного реагирования и правоохранительных органов. Второй взрыв может быть более мощным и разрушительным. При принятии решения покинуть опасную зону обязательно учитывайте этот фактор.

**Знание этих правил поведения поможет вам сориентироваться в экстремальной ситуации.**

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Каков порядок действий при попадании в заложники?
2. Почему при посещении общественных мест важно иметь при себе запас воды и продуктов?
3. Почему не следует предпринимать никаких действий во время операции по освобождению заложников?
4. Каков порядок действий при огневом налёте?
5. Каков порядок действий при взрыве?





## ОБОБЩАЕМ ИЗУЧЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Вы знаете:*

- экстремизм и крайняя форма его проявления — терроризм — это опаснейшие социальные явления и одни из основных угроз безопасности личности, общества и государства;
- государство реализует комплексную политику противодействия экстремизму и терроризму;
- одним из опаснейших направлений деятельности террористов является вербовка — привлечение террористами к сотрудничеству с ними граждан (для достижения преступных целей);
- в основе современной государственной системы противодействия терроризму находится антитеррористическая личностная позиция каждого гражданина, т. е. полное неприятие идеологии экстремизма и терроризма.

### *Вы научились:*

- понимать сущность экстремизма и терроризма, истинные цели преступлений экстремистской и террористической направленности;
- распознавать признаки вербовки террористами и правильно действовать при этом, понимать роль антитеррористической личностной позиции в общегосударственной системе противодействия экстремизму и терроризму;
- распознавать признаки подготовки террористического акта;
- грамотно действовать при угрозе террористического акта.

### *Вы осознали:*

- опасность экстремизма и терроризма для государства, общества и каждого отдельного человека;
- необходимость консолидации усилий государства, общества и каждого законопослушного гражданина в целях эффективного и результативного противодействия экстремизму и терроризму, обеспечения всеобщей безопасности;
- опасность террористических актов для вашей жизни и здоровья, а также для жизни и здоровья ваших родных и близких и необходимость изучения признаков подготовки терактов и правил поведения при угрозе их совершения.

### *Вы убедились:*

- насколько ужасны последствия распространения идеологии и практик экстремистов и террористов для любой страны, в том числе для нашей многонациональной и поликультурной Родины;
- как важно каждому из нас проявлять активную антитеррористическую позицию и действовать, сообразуясь с законом и долгом гражданина.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

НАК. Личная безопасность: <http://gotourl.ru/9479>

НАК. Антитеррор детям: <http://gotourl.ru/9480>







# 10

Взаимодействие  
личности, общества  
и государства  
в обеспечении  
безопасности жизни  
и здоровья населения

# 1

Тема

## Взаимодействие государства, общества, личности в обеспечении безопасности

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Обеспечение безопасности — сложный и многоуровневый процесс, эффективность которого зависит от усилий, предпринимаемых органами власти, институтами гражданского общества и каждым отдельным человеком. У всех участников этого взаимодействия есть свои определённые возможности, риски, права и обязанности.

### Вы узнаете:

- что такое национальная безопасность;
- от чего зависит состояние национальной безопасности;
- какова стратегия обеспечения национальной безопасности.

Этот модуль не случайно является завершающим. В предыдущих главах учебника основной акцент был сделан на том, как должен себя вести каждый человек для собственной безопасности и безопасности тех, кто находится рядом. В этом разделе основное внимание будет уделено мерам безопасности, которые предпринимают органы власти, а также роли, которая отводится институтам гражданского общества в обеспечении безопасности.

Мы живём в быстро развивающемся мире — ежедневно появляются новые технологии, продукты, способы коммуникации, виды транспорта, профессии и пр. Всё это делает жизнь человека комфортнее и даёт новые возможности для самореализации. Однако у этого процесса есть и обратная сторона — появление новых рисков.

Из модуля «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе» вы помните основное правило — чем выше и сложнее риски, тем серьёзнее и сложнее меры защиты. Многообразие рисков, их выраженность, способность угрожать жизни, здоровью, благополучию многих людей делает заботу о безопасности собственных граждан одной из приоритетных задач любого государства.

Решение любой важной государственной задачи невозможно без наличия закона или иного нормативного акта. Основными документами, на которых строится обеспечение национальной безопасности, являются:

- ▶ Конституция Российской Федерации;
- ▶ Федеральный закон «О безопасности» от 28.12.2010 № 390-ФЗ;
- ▶ Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Рассмотрим коротко содержание последнего документа. Важным является понимание самого понятия «национальная безопасность», которое раскрывается как состояние защищённости национальных интересов Российской Федерации от внешних и внутренних угроз, при котором обеспечиваются реализация конституционных прав и свобод граждан, достойные качество и уровень их жизни, гражданский мир и согласие в стране, охрана суверенитета Российской Федерации, её независимости и государственной целостности, социально-экономическое развитие страны.



Обратим внимание на отдельные части этого определения:

- ▶ «состояние защищённости национальных интересов», которые тем же документом определяются как «объективно значимые потребности личности, общества и государства в безопасности и устойчивом развитии», — такая формулировка говорит о том, что ценность благополучия личности — отдельного человека не меньшая ценность, чем благополучие общества и государства в целом;
- ▶ «состояние защищённости от внешних и внутренних угроз» — благополучие внутри страны и мирное небо над головой являются необходимыми слагаемыми для того, чтобы у каждого человека была возможность полноценно себя реализовать, у общества — развиваться, а у государства — процветать. Из этого тезиса очевидны основные составляющие национальной безопасности: это оборона страны и, как написано в документе, все виды безопасности, предусмотренные Конституцией РФ и законодательством, прежде всего: государственная и общественная безопасность, информационная, экологическая, экономическая, транспортная, энергетическая, безопасность личности.

### СХЕМА НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



Нельзя не отметить огромное количество составляющих национальной безопасности — того, что определяет благополучие нашей жизни. Следствием этого является сложность и многоуровневость системы обеспечения национальной безопасности.

Указ Президента РФ от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» является базовым документом для стратегического планирования, определяющим национальные интересы и стратегические национальные приоритеты Российской Федерации, цели и задачи государственной политики в области обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации на долгосрочную перспективу.



Понятие «институты гражданского общества» подробно рассматривается в предмете «Обществознание». Для нас важно понимание того, что институты гражданского общества — это организованные сообщества людей, действия которых направлены на решение общих задач. Ими являются: семья, творческие объединения, религиозные организации, СМИ (негосударственные), профсоюзы, образовательные, научные, спортивные учреждения и пр.

Следовательно, стабильная национальная безопасность Российской Федерации рассматривается как необходимое условие для того, чтобы каждый человек мог реализовать свои планы, мечты, в полной мере раскрыть свои таланты и способности, решить жизненно важные задачи.

Таким образом, становится понятным вклад каждого из нас в общее дело — обеспечение национальной безопасности. С каждым из видов безопасности вы уже ознакомились в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» с позиции личности:

- ▶ государственная и общественная безопасность — для человека это правила поведения при угрозе наступления природных и техногенных чрезвычайных ситуаций или при их возникновении, а также при угрозе террористического акта;
- ▶ информационная безопасность — правила поведения в цифровой среде, направленные на минимизацию риска быть обманутыми людьми с преступными намерениями;
- ▶ экологическая безопасность — правила поведения на природе;
- ▶ транспортная безопасность — правила поведения на различных видах транспорта;
- ▶ безопасность личности — разделы, посвящённые здоровью и безопасности в социуме.

Изучив основные аспекты обеспечения безопасности с точки зрения отдельного человека, личности, важно рассмотреть, как эта задача решается на государственном уровне. Основным механизмом обеспечения мирной благополучной жизни является реализация стратегических (т. е. долгосрочных!) национальных (т. е. важных для всех — являющихся коллективной ценностью!) приоритетов:

- 1) сбережение народа России и развитие человеческого потенциала;
- 2) оборона страны;
- 3) государственная и общественная безопасность;
- 4) информационная безопасность;
- 5) экономическая безопасность;
- 6) научно-технологическое развитие;
- 7) экологическая безопасность и рациональное природопользование;
- 8) защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти;
- 9) стратегическая стабильность и взаимовыгодное международное сотрудничество.

Рассмотрим эти приоритеты более подробно.



## Приоритет

### Сбережение народа России и развитие человеческого потенциала

**Цели:** устойчивый естественный рост численности и повышение качества жизни населения, укрепление здоровья граждан, сокращение бедности, снижение уровня социального и имущественного неравенства, повышение уровня образования населения, воспитание гармонично развитого и социально ответственного гражданина.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

- 1) увеличение реальных доходов населения, сокращение числа малообеспеченных граждан, снижение уровня неравенства граждан в зависимости от их доходов;
- 2) повышение качества социальных услуг и их доступности для всех граждан, формирование условий для активного участия в жизни общества лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц старших возрастных групп;
- 3) повышение рождаемости, формирование мотивации к многодетности;
- 4) увеличение ожидаемой продолжительности жизни, снижение смертности и уровня инвалидизации населения, профилактика профессиональных заболеваний;
- 5) повышение качества и доступности медицинской помощи, включая вакцинацию, и лекарственного обеспечения;
- 6) обеспечение устойчивости системы здравоохранения, её адаптации к новым вызовам и угрозам, в том числе связанным с распространением инфекционных заболеваний, создание резервов лекарственных препаратов и медицинских изделий;
- 7) повышение мотивации граждан к ведению здорового образа жизни, занятию физической культурой и спортом;
- 8) развитие системы мониторинга биологических рисков для предупреждения биологических угроз и реагирования на них;
- 9) обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения, развитие системы социально-гигиенического мониторинга;
- 10) повышение физической и экономической доступности безопасной и качественной пищевой продукции;
- 11) выявление и развитие способностей и талантов у детей и молодёжи;
- 12) повышение качества общего образования;
- 13) предоставление гражданам широких возможностей для получения среднего и высшего профессионального образования, профессиональной подготовки и переподготовки на протяжении всей жизни в соответствии с потребностями рынка труда;
- 14) обучение и воспитание детей и молодёжи на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей;
- 15) развитие сферы культуры, повышение доступности культурных благ для граждан;
- 16) улучшение жилищных условий граждан, повышение доступности и качества жилья, развитие жилищно-коммунальной инфраструктуры;
- 17) создание комфортной среды для проживания во всех населённых пунктах, развитие их транспортной и энергетической инфраструктуры.

#### Примеры

1. Развитие социальной инфраструктуры, создание и обновление национальных парков, аэропортов и дорог, школ, поликлиник и детских садов и пр.



2. Большое внимание уделяется развитию первичной медико-санитарной помощи, которая включает в себя профилактику, диагностику, лечение, реабилитацию, формирование здорового образа жизни и оказывается амбулаторно или в рамках дневного стационара в форме плановой или неотложной помощи. Особое значение отводится развитию инфраструктуры для этого вида помощи в сельской местности и оказания её определённым группам населения — пожилым и маломобильным людям. По мнению экспертов, обеспечение максимальной доступности медицинских организаций для населения во многом определяет эффективность всей системы здравоохранения.

3. Внедрение инновационных технологий, которые позволяют проводить уникальные операции. Всё больше операций проводится с помощью роботов, которые могут, например, сделать ювелирный разрез или добиться многократного увеличения объекта вмешательства.

## Приоритет

### Оборона страны

**Цели:** создание условий для мирного социально-экономического развития Российской Федерации и обеспечение её военной безопасности.

### Задачи, решаемые для достижения цели:

- 1) своевременное выявление существующих и перспективных военных опасностей и военных угроз;
- 2) совершенствование системы военного планирования в Российской Федерации, разработка и реализация взаимосвязанных политических, военных, военно-технических, дипломатических, экономических, информационных и иных мер, направленных на предотвращение применения военной силы в отношении России, защиту её суверенитета и территориальной целостности;
- 3) поддержание на достаточном уровне потенциала ядерного сдерживания;
- 4) обеспечение заданной степени готовности к боевому применению Вооружённых Сил, других войск, воинских формирований и органов;
- 5) защита национальных интересов и граждан Российской Федерации за пределами её территории;
- 6) сбалансированное развитие компонентов военной организации, наращивание оборонного потенциала, оснащение Вооружённых Сил, других войск, воинских формирований и органов современными вооружением, военной и специальной техникой;
- 7) совершенствование планирования мер по обеспечению мобилизационной подготовки и мобилизации в Российской Федерации и их реализации в необходимом объёме, своевременное обновление и поддержание на достаточном уровне военно-технического потенциала военной организации государства;
- 8) своевременный учёт тенденций изменения характера современных войн и вооружённых конфликтов, создание условий для наиболее полной реализации боевых возможностей войск (сил), выработка требований к перспективным формированиям и новым средствам вооружённой борьбы;
- 9) обеспечение технологической независимости оборонно-промышленного комплекса Российской Федерации, его инновационное развитие, сохранение лидерства в разработке и производстве новых (перспективных) образцов (комплексов, систем) вооружений, военной и специальной техники;



10) подготовка экономики Российской Федерации, экономики субъектов Российской Федерации и экономики муниципальных образований, подготовка органов государственной власти, органов местного самоуправления и организаций, Вооружённых Сил, других войск, воинских формирований и органов к обеспечению защиты государства от вооружённого нападения и удовлетворению потребностей государства и нужд населения в военное время;

11) планирование и проведение мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов;

12) поддержание на высоком уровне морально-политического и психологического состояния личного состава, правопорядка и воинской дисциплины в Вооружённых Силах, других войсках, воинских формированиях и органах;

13) военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе граждан;

14) повышение уровня социальной защищённости военнослужащих, членов их семей, граждан, уволенных с военной службы, а также улучшение условий военной службы.

### Пример

Из года в год Россия совершенствует военную организацию. Одним из важнейших направлений этой работы является боевая учёба, в том числе учения, где отрабатываются новые формы военных действий с принятием решений в сложных условиях. Идёт переоснащение Сухопутных войск, ВДВ на современные образцы бронетанковой техники, высокоточные ракетные и зенитные ракетные комплексы. ВКС РФ оснащаются истребителями пятого поколения. Проходят испытания тяжёлых ударных беспилотников, новых лёгких транспортных самолётов, идёт реконструкция аэродромов. Для нужд Военно-морского флота идут строительство и испытания многоцелевых атомных и дизель-электрических подводных лодок.

### Приоритет

#### Государственная и общественная безопасность

**Цели:** защита конституционного строя Российской Федерации, обеспечение её суверенитета, независимости, государственной и территориальной целостности, защита основных прав и свобод человека и гражданина, укрепление гражданского мира и согласия, политической и социальной стабильности в обществе, совершенствование механизмов взаимодействия государства и гражданского общества, укрепление законности и правопорядка, искоренение коррупции, защита граждан и всех форм собственности, традиционных российских духовно-нравственных ценностей от противоправных посягательств, защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

1) недопущение вмешательства во внутренние дела Российской Федерации, пресечение разведывательной и иной деятельности специальных служб, организаций иностранных государств, а также отдельных лиц, наносящей ущерб национальным интересам Российской Федерации, других преступных посягательств на основы кон-



ституционного строя Российской Федерации, права и свободы человека и гражданина, в том числе путём инспирирования «цветных революций»;

2) обеспечение безопасности проводимых на территории Российской Федерации общественно-политических и иных мероприятий;

3) обеспечение защиты и охраны государственной границы Российской Федерации, охраны территориального моря, исключительной экономической зоны и континентального шельфа Российской Федерации, а также модернизация пограничной инфраструктуры, совершенствование механизмов пограничного, таможенного, санитарно-эпидемиологического и иных видов контроля;

4) повышение доверия граждан к правоохранительной и судебной системам Российской Федерации, совершенствование системы общественного контроля, механизмов участия граждан и организаций в обеспечении государственной и общественной безопасности;

5) развитие институтов гражданского общества, поддержка общественно значимых инициатив, развитие взаимодействия институтов гражданского общества и населения с органами публичной власти в решении вопросов, которые могут вызвать рост социальной напряжённости;

6) повышение уровня антитеррористической защищённости мест массового пребывания людей, объектов жизнеобеспечения населения, организаций оборонно-промышленного, атомного энергопромышленного, ядерного оружейного, химического, топливно-энергетического комплексов страны, объектов транспортной инфраструктуры, других критически важных и потенциально опасных объектов;

7) предупреждение и пресечение террористической и экстремистской деятельности организаций и физических лиц, попыток совершения актов ядерного, химического и биологического терроризма;

8) снижение уровня криминализации общественных отношений, развитие единой государственной системы профилактики правонарушений;

9) предупреждение проявлений радикализма, профилактика экстремистских и иных преступных проявлений, прежде всего среди несовершеннолетних и молодёжи;

10) снижение уровня преступности в экономической сфере, в том числе в кредитно-финансовой, а также в сферах жилищно-коммунального хозяйства, использования земельных, лесных, водных и водных биологических ресурсов;

11) предупреждение и пресечение правонарушений и преступлений, совершаемых с использованием информационно-коммуникационных технологий, в том числе легализации преступных доходов, финансирования терроризма, организации незаконного распространения наркотических средств и психотропных веществ, а также использования в противоправных целях цифровых валют;

12) реализация принципа неотвратимости наказания за совершение преступления;

13) предупреждение и пресечение преступлений коррупционной направленности, нецелевого использования и хищения бюджетных средств в органах публичной власти и организациях с государственным участием, в том числе при реализации национальных проектов (программ) и выполнении государственного оборонного заказа, а также возмещение ущерба, причинённого такими преступлениями, и повышение уровня ответственности за их совершение;

14) совершенствование института ответственности должностных лиц за действия (бездействие), повлёкшие за собой неэффективное использование бюджетных средств и недостижение общественно значимых результатов национального развития;



15) выявление и пресечение преступлений, связанных с незаконным оборотом оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, а также наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров;

16) противодействие незаконной миграции, усиление контроля за миграционными потоками, социальная и культурная адаптация и интеграция мигрантов;

17) предупреждение и нейтрализация социальных, межконфессиональных и межнациональных конфликтов, сепаратистских проявлений, предупреждение распространения религиозного радикализма, деструктивных религиозных течений, формирования этнических и религиозных анклавов, социальной и этнокультурной изолированности отдельных групп граждан;

18) повышение безопасности дорожного движения;

19) повышение эффективности мер по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;

20) обеспечение защиты населения от опасных инфекционных заболеваний, способных вызвать чрезвычайную ситуацию в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения;

21) прогнозирование влияния последствий изменения климата на состояние опасных производственных объектов, гидротехнических сооружений, транспортного комплекса, объектов жизнеобеспечения населения;

22) комплексное развитие правоохранительных органов, специальных служб, подразделений пожарной охраны и аварийно-спасательных формирований в соответствии с решаемыми ими задачами, повышение уровня их технической оснащённости, усиление социальной защищённости их сотрудников, совершенствование системы профессиональной подготовки специалистов в области обеспечения государственной и общественной безопасности;

23) обеспечение правовой защиты российских граждан и юридических лиц от политически ангажированных решений иностранных и международных (межгосударственных) судов.

### **Пример**

Одним из главных событий 2019 г. стали масштабные лесные пожары на территории Сибири. По данным экспертов, площадь возгораний и их количество превысили среднегодовые значения примерно в полтора раза. Охваченная огнём территория к середине августа 2019 г. составляла более 5 млн га. Только слаженная работа всех сил, участвовавших в борьбе с пожарами, а это были многие министерства, ведомства и организации, волонтёрские сообщества, позволила не допустить переход огня на населённые пункты и гибель людей. Примером противодействия коррупции может служить комментарий к статье 291 УК РФ в части условия освобождения от уголовной ответственности лица, давшего взятку. К числу этих условий относятся: активное содействие раскрытию и (или) расследованию преступления, наличие вымогательства взятки со стороны должностного лица либо добровольное сообщение о даче взятки после совершения преступления органу, имеющему право возбудить уголовное дело. Активное содействие раскрытию и (или) расследованию преступления, как указано в примечании к статье 204 УК РФ, означает совершение действий, помогающих установить всех виновных в его совершении, полно и объективно выявить обстоятельства совершения преступления. Это, например, могут быть правдивые показания, указание на участников преступления, обстоятельства его совершения и т. п.



## Приоритет

### Информационная безопасность

**Цель:** укрепление суверенитета Российской Федерации в информационном пространстве.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

- 1) формирование безопасной среды оборота достоверной информации, повышение защищённости информационной инфраструктуры Российской Федерации и устойчивости её функционирования;
- 2) развитие системы прогнозирования, выявления и предупреждения угроз информационной безопасности Российской Федерации, определения их источников, оперативной ликвидации последствий реализации таких угроз;
- 3) предотвращение деструктивного информационно-технического воздействия на российские информационные ресурсы, включая объекты критической информационной инфраструктуры Российской Федерации;
- 4) создание условий для эффективного предупреждения, выявления и пресечения преступлений и иных правонарушений, совершаемых с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- 5) повышение защищённости и устойчивости функционирования единой сети электросвязи Российской Федерации, российского сегмента Интернета, иных значимых объектов информационно-коммуникационной инфраструктуры, а также недопущение иностранного контроля за их функционированием;
- 6) снижение до минимально возможного уровня количества утечек информации ограниченного доступа и персональных данных, а также уменьшение количества нарушений установленных российским законодательством требований по защите такой информации и персональных данных;
- 7) предотвращение и (или) минимизация ущерба национальной безопасности, связанного с осуществлением иностранными государствами технической разведки;
- 8) обеспечение защиты конституционных прав и свобод человека и гражданина при обработке персональных данных, в том числе с использованием информационных технологий;
- 9) укрепление информационной безопасности Вооружённых Сил, других войск, воинских формирований и органов, а также разработчиков и изготовителей вооружения, военной и специальной техники;
- 10) развитие сил и средств информационного противоборства;
- 11) противодействие использованию информационной инфраструктуры Российской Федерации экстремистскими и террористическими организациями, специальными службами и пропагандистскими структурами иностранных государств для осуществления деструктивного информационного воздействия на граждан и общество;
- 12) совершенствование средств и методов обеспечения информационной безопасности на основе применения передовых технологий, включая технологии искусственного интеллекта и квантовые вычисления;
- 13) обеспечение приоритетного использования в информационной инфраструктуре Российской Федерации российских информационных технологий и оборудования, отвечающих требованиям информационной безопасности, в том числе при реализации национальных проектов (программ) и решении задач в области цифровизации экономики и государственного управления;



14) укрепление сотрудничества Российской Федерации с иностранными партнёрами в области обеспечения информационной безопасности, в том числе в целях установления международно-правового режима обеспечения безопасности в сфере использования информационно-коммуникационных технологий;

15) доведение до российской и международной общественности достоверной информации о внутренней и внешней политике Российской Федерации;

16) развитие взаимодействия органов публичной власти, институтов гражданского общества и организаций при осуществлении деятельности в области обеспечения информационной безопасности Российской Федерации.

### Пример

Одной из задач, решаемых государством в рамках реализации национальных проектов, является развитие инфраструктуры, позволяющей обращаться к Интернету, а значит, получать доступ к современным телемедицинским, образовательным и другим услугам жителям труднодоступных, отдалённых и малонаселённых пунктов. Нарращиваются возможности для коммуникации в цифровой среде в учебных учреждениях. Одновременно с этим решается сложная задача обеспечения информационной безопасности, защиты персональных данных, обеспечения защищённости государственных информационных систем.

### Приоритет

#### Экономическая безопасность

**Цели:** укрепление экономического суверенитета страны, повышение конкурентоспособности российской экономики и её устойчивости к воздействию внешних и внутренних угроз, создание условий для экономического роста Российской Федерации, темпы которого будут выше мировых.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

1) обеспечение институциональной и структурной перестройки национальной экономики на современной технологической основе, её диверсификации и развития на основе использования низкоуглеродных технологий;

2) сохранение макроэкономической устойчивости, поддержание инфляции на стабильно низком уровне, обеспечение устойчивости рубля и сбалансированности бюджетной системы;

3) повышение платежеспособного внутреннего спроса на товары и услуги, обеспечение сбалансированности роста кредитования физических лиц, ограничение рисков, связанных с повышенной долговой нагрузкой на них;

4) обеспечение ускорения темпов прироста инвестиций в основной капитал, доступности долгосрочного кредитования, защиты и поощрения капиталовложений, стимулирование использования внутренних источников инвестиций;

5) обеспечение устойчивого развития реального сектора экономики, создание высокотехнологичных производств, новых отраслей экономики, рынков товаров и услуг на основе перспективных высоких технологий;

6) повышение производительности труда путём модернизации промышленных предприятий и инфраструктуры, цифровизации, использования технологий искусственного интеллекта, создания высокотехнологичных рабочих мест;

7) преодоление критической зависимости российской экономики от импорта технологий, оборудования и комплектующих за счёт ускоренного внедрения передовых



российских технологических разработок, локализации производства на территории России;

8) укрепление достигнутых Российской Федерацией лидирующих позиций и конкурентных преимуществ в авиационной, судостроительной, ракетно-космической промышленности, двигателестроении, атомном энергопромышленном комплексе, а также в сфере информационно-коммуникационных технологий;

9) интенсивное технологическое обновление базовых секторов экономики (промышленность, строительство, связь, энергетика, сельское хозяйство, добыча полезных ископаемых), форсированное развитие российского машиностроения, в том числе приборо- и станкостроения, приоритетное использование отечественной продукции при решении задач модернизации экономики;

10) развитие радиоэлектронной промышленности, производства информационных технологий и оборудования, необходимых для решения задач в области цифровизации экономики и государственного управления;

11) модернизация производственной базы организаций оборонно-промышленного комплекса, увеличение объёмов выпускаемой ими высокотехнологичной продукции гражданского и двойного назначения;

12) расширение производства лекарственных средств и медицинских изделий;

13) создание и производство отечественных вакцин против актуальных инфекционных заболеваний;

14) преодоление критической зависимости от импорта в области племенного дела, селекции, семеноводства и аквакультуры (рыбоводства);

15) обеспечение энергетической безопасности Российской Федерации, в том числе обеспечение устойчивого тепло- и энергоснабжения населения и субъектов национальной экономики, повышение энергетической эффективности экономики и эффективности государственного управления в сфере топливно-энергетического комплекса;

16) развитие технологий получения электроэнергии из возобновляемых и альтернативных источников энергии, развитие низкоуглеродной энергетики;

17) укрепление финансовой системы Российской Федерации и её суверенитета, развитие национальной инфраструктуры финансовых рынков, в том числе платёжной инфраструктуры, преодоление зависимости в этой сфере от третьих стран, расширение практики расчётов с иностранными партнёрами в национальных валютах, сокращение вывода финансовых активов за границу, противодействие незаконным финансовым операциям;

18) сокращение использования доллара США при осуществлении внешнеэкономической деятельности;

19) развитие рыночной, энергетической, инженерной, инновационной и социальной инфраструктур в целях ускорения роста российской экономики;

20) обеспечение развития эффективной транспортной инфраструктуры и транспортной связанности страны;

21) укрепление единства экономического пространства Российской Федерации, развитие кооперации и хозяйственных связей между субъектами Российской Федерации;

22) сокращение дифференциации субъектов Российской Федерации по уровню и темпам социально-экономического развития, качеству жизни, стимулирование развития экономического потенциала регионов, укрепление их бюджетной обеспеченности;



23) повышение эффективности государственной макроэкономической политики путём развития системы стратегического планирования, внедрения риск-ориентированного подхода с учётом потенциальных внешних и внутренних вызовов и угроз экономической безопасности Российской Федерации;

24) совершенствование системы государственного контроля (надзора) в сфере экономической деятельности;

25) совершенствование системы расселения и размещения производительных сил на территории Российской Федерации, преодоление тенденции концентрации субъектов экономической деятельности и населения в столичных агломерациях, обеспечение социально-экономического развития малых и средних городов, а также сельских территорий;

26) создание на территории Российской Федерации благоприятной деловой среды, повышение привлекательности российской юрисдикции для российских и иностранных инвесторов, деофшоризация экономики;

27) совершенствование механизмов взаимодействия государства и бизнеса, содействие развитию малого и среднего предпринимательства, в первую очередь в производственной и научно-технологической сферах;

28) устранение диспропорций на рынке труда, дефицита инженерных и рабочих кадров, сокращение неформальной занятости, легализация трудовых отношений, повышение уровня профессиональной подготовки специалистов, установление принципа приоритетности трудоустройства российских граждан;

29) вовлечение в трудовую деятельность работников, высвобождаемых в связи с автоматизацией производственных процессов, в том числе проживающих в моногородах;

30) снижение доли теневого и криминального секторов экономики, а также уровня коррупции в предпринимательской среде;

31) поддержка, развитие и защита конкуренции на российском рынке, пресечение монополистической деятельности и антиконкурентных соглашений, обеспечение равных условий и свободы экономической деятельности на территории Российской Федерации;

32) повышение эффективности использования бюджетных средств и управления принадлежащими государству активами, сохранение в собственности Российской Федерации имущества предприятий и других организаций, имеющих стратегическое значение, в том числе пакетов акций;

33) усиление контроля за иностранными инвестициями в стратегически значимые сектора российской экономики;

34) создание стратегических резервов минерально-сырьевых ресурсов, достаточных для гарантированного обеспечения мобилизационных нужд Российской Федерации и потребностей экономики страны на долгосрочную перспективу;

35) развитие международных деловых контактов, расширение рынков сбыта российской продукции, противодействие попыткам иностранных государств регулировать ключевые для российского экспорта мировые рынки.

### **Пример**

Одним из примеров государственных мер по развитию экономики является поддержка малого и среднего предпринимательства, которая заключается в принятии мер по снижению налоговой нагрузки, разработке программ льготного кредитования, предоставлению грантов на производство инновационной продукции.



## Приоритет

### Научно-технологическое развитие

**Цель:** обеспечение технологической независимости и конкурентоспособности страны, достижения национальных целей развития и реализации стратегических национальных приоритетов.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

- 1) выработка и реализация на федеральном, региональном, отраслевом и корпоративном уровнях согласованной политики, обеспечивающей переход российской экономики на новую технологическую основу;
- 2) доведение уровня расходов Российской Федерации на развитие науки и технологий до уровня расходов на такие цели государств, занимающих лидирующие позиции в этой сфере;
- 3) создание единой государственной системы управления научной, научно-технической и инновационной деятельностью;
- 4) создание условий и стимулов для повышения заинтересованности российского бизнеса в развитии научной, научно-технической и инновационной деятельности;
- 5) ускоренное внедрение в промышленное производство результатов научных исследований для обеспечения полного научно-производственного цикла в соответствии с приоритетами социально-экономического, научного и научно-технологического развития Российской Федерации;
- 6) совершенствование системы фундаментальных научных исследований как важнейшей составляющей устойчивого развития Российской Федерации;
- 7) модернизация и развитие научной, научно-технической и инновационной инфраструктуры;
- 8) обновление материально-технической базы научных организаций и образовательных организаций высшего образования, в том числе приборной и экспериментально-испытательной;
- 9) создание и развитие на территории Российской Федерации сети научных установок класса «мегасайенс», крупных исследовательских инфраструктур, центров коллективного пользования научно-технологическим оборудованием, экспериментального производства и инжиниринга;
- 10) привлечение к работе в России учёных мирового уровня и молодых талантливых исследователей, создание и развитие на территории Российской Федерации центров международного сотрудничества в области науки и технологий;
- 11) развитие системы отбора, подготовки и адресной поддержки молодых российских учёных и специалистов в области научной, научно-технической и инновационной деятельности;
- 12) создание национальной системы оценки результативности научной, научно-технической и инновационной деятельности;
- 13) достижение Россией лидирующих позиций в области физико-математических, химических, биологических, медицинских, фармацевтических и технических наук;
- 14) развитие перспективных высоких технологий (нанотехнологии, робототехника, медицинские, биологические, геномной инженерии, информационно-коммуникационные, квантовые, искусственного интеллекта, обработки больших данных, энергетические, лазерные, аддитивные, создания новых материалов, когнитивные, природоподобные технологии), суперкомпьютерных систем;



- 15) развитие междисциплинарных исследований;
- 16) усиление взаимодействия между научно-исследовательскими организациями и промышленными предприятиями, создание условий для активной коммерциализации научных и научно-технических разработок;
- 17) проведение научных и научно-технических исследований в интересах обороны страны и безопасности государства;
- 18) активизация научных исследований в области обеспечения биологической, радиационной и химической безопасности Российской Федерации;
- 19) обеспечение передачи знаний и технологий между оборонным и гражданским секторами экономики;
- 20) развитие инструментов защиты интеллектуальной собственности, расширение практики правоприменения патентного законодательства, противодействие незаконной передаче российских технологий и разработок за рубеж;
- 21) развитие производства в Российской Федерации оборудования для научных исследований и испытаний;
- 22) формирование внутреннего спроса на российскую наукоемкую и инновационную продукцию, в первую очередь со стороны государственных заказчиков, государственных компаний и компаний с государственным участием;
- 23) подготовка научных и научно-педагогических кадров, высококвалифицированных специалистов по приоритетным направлениям научно-технологического развития Российской Федерации;
- 24) развитие системы среднего профессионального образования в целях подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена в соответствии с современными мировыми стандартами.

### Пример

Одной из форм взаимодействия науки и производства стали технополисы — наукограды, развитие которых напрямую ориентировано на расположенные там научные, научно-производственные комплексы, подготовку кадров для их функционирования. В качестве примера можно привести инновационный центр «Сколково», основными направлениями деятельности которого являются энергоэффективные, ядерные, информационные, биомедицинские технологии, космос. Другой пример — «Иннополис», расположенный в Татарстане. Главной целью этого технополиса является развитие высоких технологий в IT-сфере и робототехнике.

### Приоритет

#### Экологическая безопасность и рациональное природопользование

**Цели:** обеспечение качества окружающей среды, необходимого для благоприятной жизни человека, сохранение и восстановление природной среды, сбалансированное природопользование, смягчение негативных последствий изменения климата.

#### Задачи, решаемые для достижения цели:

- 1) обеспечение экологически ориентированного роста экономики, стимулирование внедрения инновационных технологий, развитие экологически безопасных производств;
- 2) обеспечение рационального и эффективного использования природных ресурсов, развитие минерально-сырьевой базы;



- 3) уменьшение уровня загрязнения атмосферного воздуха в городах и иных населённых пунктах;
- 4) формирование системы государственного регулирования выбросов парниковых газов, обеспечение реализации проектов по сокращению выбросов парниковых газов и увеличению их поглощения;
- 5) развитие мощностей и технологий очистки выбросов в атмосферный воздух, промышленных и городских сточных вод;
- 6) повышение эффективности обеспечения гидрометеорологической безопасности;
- 7) предотвращение загрязнения поверхностных и подземных вод, повышение качества воды в загрязнённых водных объектах, восстановление водных экосистем;
- 8) снижение объёмов образования отходов производства и потребления, развитие индустрии их утилизации и вторичного использования;
- 9) предотвращение деградации земель и снижения плодородия почв, рекультивация нарушенных земель, ликвидация накопленного вреда окружающей среде, экологическая реабилитация территорий;
- 10) сохранение биологического разнообразия природных экосистем и развитие системы особо охраняемых природных территорий, охрана и воспроизводство лесов, а также объектов животного мира, в том числе водных биологических ресурсов;
- 11) предотвращение загрязнения окружающей среды заносимыми с территорий других государств загрязняющими веществами (в том числе радиоактивными веществами) и микроорганизмами;
- 12) решение экологических проблем и рациональное использование природных ресурсов Арктической зоны Российской Федерации;
- 13) повышение эффективности государственного экологического надзора, производственного и общественного контроля в сфере охраны окружающей среды;
- 14) развитие системы государственного экологического мониторинга и контроля за соблюдением экологических нормативов и природоохранных требований хозяйствующими субъектами, повышение эффективности прогнозирования опасных природных явлений и процессов, последствий влияния изменений климата на условия хозяйствования и жизнедеятельности человека;
- 15) развитие системы мониторинга биологических рисков для предупреждения биологических угроз и реагирования на них;
- 16) повышение технического потенциала и оснащённости сил, участвующих в мероприятиях по предотвращению и ликвидации негативных экологических последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- 17) повышение уровня экологического образования и экологической культуры граждан, воспитание в гражданах ответственного отношения к природной среде, стимулирование населения и общественных организаций к участию в природоохранной деятельности;
- 18) развитие международного сотрудничества в области охраны окружающей среды, в том числе в целях снижения экологических рисков на приграничных территориях Российской Федерации.

### Пример

Проект «Сохранение уникальных водных объектов», в рамках которого идёт расчистка русел, ликвидация мелководий, очистка берегов от мусора таких уникаль-



ных водных объектов, как Телецкое и Ладожское озёра. Оздоровление реки Волги и сохранение Байкала, повышение качества питьевой воды — это цели других отдельных проектов.

## Приоритет

**Защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, культуры и исторической памяти**

**Цели:** укрепление единства народов Российской Федерации на основе общероссийской гражданской идентичности, сохранение исконных общечеловеческих принципов и общественно значимых ориентиров социального развития.

### Задачи, решаемые для достижения цели:

1) укрепление гражданского единства, общероссийской гражданской идентичности, межнационального и межконфессионального согласия, сохранение самобытности многонационального народа Российской Федерации;

2) защита исторической правды, сохранение исторической памяти, преемственности в развитии Российского государства и его исторически сложившегося единства, противодействие фальсификации истории;

3) укрепление института семьи, сохранение традиционных семейных ценностей, преемственности поколений россиян;

4) реализация государственной информационной политики, направленной на усиление в массовом сознании роли традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, неприятие гражданами навязываемых извне деструктивных идей, стереотипов и моделей поведения;

5) развитие системы образования, обучения и воспитания как основы формирования развитой и социально ответственной личности, стремящейся к духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству;

6) поддержка общественных проектов, направленных на патриотическое воспитание граждан, сохранение исторической памяти и культуры народов Российской Федерации;

7) укрепление культурного суверенитета Российской Федерации и сохранение её единого культурного пространства;

8) сохранение материального и нематериального культурного наследия русского народа, популяризация достижений российской науки и техники, литературы, художественной культуры, музыки и спорта, в том числе путём доработки учебных программ образовательных организаций;

9) духовно-нравственное и патриотическое воспитание граждан на исторических и современных примерах, развитие коллективных начал русского общества, поддержка социально значимых инициатив, в том числе благотворительных проектов, добровольческого движения;

10) поддержка религиозных организаций традиционных конфессий, обеспечение их участия в деятельности, направленной на сохранение традиционных российских духовно-нравственных ценностей, гармонизацию русского общества, распространение культуры межконфессионального диалога, противодействие экстремизму;

11) формирование государственного заказа на проведение научных исследований, публикацию научно-популярных материалов, создание произведений литературы и искусства, кинематографической, театральной, телевизионной, видео- и интер-



нет-продукции, оказание услуг, направленных на сохранение традиционных российских духовно-нравственных ценностей и культуры, защиту исторической правды и сохранение исторической памяти, а также обеспечение контроля качества выполнения этого государственного заказа;

12) защита и поддержка русского языка как государственного языка Российской Федерации, усиление контроля за соблюдением норм современного русского литературного языка, пресечение публичного исполнения, распространения через средства массовой информации продукции, в которой содержатся слова и выражения, не соответствующие указанным нормам (в том числе нецензурная лексика);

13) защита российского общества от внешней идейно-ценностной экспансии и внешнего деструктивного информационно-психологического воздействия, недопущение распространения продукции экстремистского содержания, пропаганды насилия, расовой и религиозной нетерпимости, межнациональной розни;

14) повышение роли России в мировом гуманитарном, культурном, научном и образовательном пространстве.

### Пример

Создаются и оборудуются библиотеки, которые становятся центрами культурной жизни для целых районов. Идёт реконструкция детских театров в регионах. В честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне созданы памятные места — мемориальные комплексы, посвящённые подвигам во время войны. Активно развивается волонёрское движение в области культуры. Добровольцы участвуют в фестивалях и других мероприятиях, ориентированных на восстановление исторических объектов и памятников наследия. В качестве примера инициатив в области культуры можно привести такие образовательные мероприятия, как «Тотальный диктант» или «Географический диктант», которые, кроме повышения уровня грамотности или географических знаний, направлены на развитие общей культуры и интереса к своей стране и объединение людей.

### Приоритет

**Стратегическая стабильность и взаимовыгодное международное сотрудничество**

**Цель:** создание благоприятных условий для устойчивого социально-экономического развития страны, укрепление национальной безопасности, упрочение позиций Российской Федерации как одного из влиятельных центров современного мира.

### Задачи, решаемые для достижения цели:

1) повышение устойчивости международно-правовой системы, недопущение её фрагментации, ослабления или избирательного применения норм международного права;

2) укрепление международного мира и безопасности, предотвращение использования военной силы в нарушение Устава ООН, устранение предпосылок для развязывания глобальной войны и рисков применения ядерного оружия;

3) совершенствование механизмов обеспечения коллективной безопасности на глобальном и региональном уровнях, осуществление и при необходимости развитие мер доверия, предотвращение инцидентов в военной сфере;



4) поддержание стратегической стабильности, совершенствование механизмов нераспространения оружия массового уничтожения, средств его доставки и связанных с их производством товаров и технологий, механизмов контроля над вооружениями, а также механизмов ответственного поведения в сфере создания и использования биотехнологий;

5) углубление сотрудничества с государствами — участниками СНГ, Республикой Абхазия и Республикой Южная Осетия на двусторонней основе и в рамках интеграционных объединений, в первую очередь Евразийского экономического союза, Организации Договора о коллективной безопасности, Союзного государства;

6) обеспечение интеграции экономических систем и развитие многостороннего сотрудничества в рамках Большого Евразийского партнёрства;

7) развитие отношений всеобъемлющего партнёрства и стратегического взаимодействия с Китайской Народной Республикой, особо привилегированного стратегического партнёрства с Республикой Индией, в том числе в целях создания в Азиатско-Тихоокеанском регионе надёжных механизмов обеспечения региональной стабильности и безопасности на внеблоковой основе;

8) углубление многопрофильного сотрудничества с иностранными государствами в форматах Шанхайской организации сотрудничества и БРИКС, укрепление функциональных и институциональных основ взаимодействия в рамках РИК (Россия, Индия, Китай);

9) поддержка развития региональной и субрегиональной интеграции в рамках многосторонних международных институтов, диалоговых площадок, региональных объединений, в том числе в Азиатско-Тихоокеанском регионе, Латинской Америке и Африке;

10) поддержание равноправного и взаимовыгодного диалога со всеми заинтересованными государствами в целях развития торгово-экономической кооперации, укрепления международной и региональной стабильности;

11) содействие устранению и предотвращению возникновения очагов напряжённости и конфликтов на территориях соседних с Российской Федерацией государств;

12) повышение роли Российской Федерации в миротворческой деятельности;

13) оказание союзникам и партнёрам Российской Федерации поддержки при решении ими вопросов, связанных с обеспечением обороны и безопасности, нейтрализацией попыток внешнего вмешательства в их внутренние дела;

14) защита прав и интересов граждан Российской Федерации и российских компаний за рубежом;

15) поддержка экспорта российских товаров, в том числе высокотехнологичной продукции, противодействие использованию в отношении российских компаний средств недобросовестной конкуренции и дискриминационных мер;

16) развитие международных торгово-экономических связей, содействие привлечению в Российскую Федерацию иностранных инвестиций, передовых технологий и высококвалифицированных специалистов;

17) обеспечение интересов Российской Федерации, связанных с освоением космического пространства, Мирового океана, Арктики и Антарктики;

18) повышение роли Российской Федерации в мировом гуманитарном, культурном, научном и образовательном пространстве, укрепление позиций русского языка как языка международного общения;



- 19) оказание поддержки соотечественникам, проживающим за рубежом, в осуществлении их прав, в том числе права на сохранение общероссийской культурной идентичности, обеспечение защиты их интересов;
- 20) укрепление братских связей между русским, белорусским и украинским народами;
- 21) противодействие попыткам фальсификации истории, защита исторической правды, сохранение исторической памяти;
- 22) укрепление позиций российских средств массовой информации и массовых коммуникаций в глобальном информационном пространстве;
- 23) развитие сотрудничества в рамках международных организаций и институтов, расширение использования инструментов сетевой дипломатии;
- 24) развитие военно-политического и военно-технического сотрудничества с иностранными государствами;
- 25) развитие международного сотрудничества в области противодействия терроризму, экстремизму, коррупции, незаконному производству и обороту наркотических средств и психотропных веществ, нелегальной миграции, трансграничной преступности;
- 26) развитие международного сотрудничества в интересах формирования безопасного и равноправного глобального информационного пространства;
- 27) развитие взаимодействия с иностранными государствами в области охраны окружающей среды и предотвращения изменений климата;
- 28) содействие иностранным государствам в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, в борьбе с биологическими угрозами, распространением опасных инфекционных заболеваний;
- 29) интеграция в мировое транспортное пространство, реализация транзитного потенциала Российской Федерации;
- 30) активизация сотрудничества в сфере содействия международному развитию, в первую очередь на постсоветском пространстве;
- 31) осуществление на постсоветском пространстве работы, направленной на формирование взаимовыгодных для России и иностранных государств подходов к участию в деятельности международных организаций, осуществлению экономической взаимопомощи, решению социальных и гуманитарных вопросов, а также вопросов, связанных с развитием новых технологий;
- 32) расширение сотрудничества с государствами — участниками СНГ в области укрепления биологической безопасности.

### Пример

Участие России в миротворческих миссиях ООН, которые проводятся для предотвращения или ликвидации междоусобных и межнациональных конфликтов. География таких мест обширна: Южная Осетия, Абхазия, Приднестровье, Таджикистан, Ангола, Чад, Сьерра-Леоне, Судан и др. Уникальным и выдающимся примером реализации этого национального приоритета является участие Вооружённых Сил Российской Федерации в боевых действиях против террористических формирований на стороне правительственных войск Сирии.

Таким образом, степень реализации национальных приоритетов, которые мы рассмотрели выше, является одним из главных факторов, влияющих на состояние национальной безопасности.



Другой фактор, от которого зависит состояние национальной безопасности, — эффективность функционирования системы обеспечения национальной безопасности, квалификация специалистов, работающих в этих областях; рациональное использование ресурсов — финансовых, человеческих, административных. Важнейшим фактором является законодательная политика, предпринимаемая в этих сферах деятельности, и исполнительская дисциплина. В Стратегии национальной безопасности устанавливается, что реализация стратегических национальных интересов предполагает концентрацию усилий и ресурсов органов публичной власти, организаций и институтов гражданского общества. Для этого необходимы согласованные действия всех элементов системы её обеспечения под руководством Президента страны и при координирующей роли Совета безопасности Российской Федерации. Резюмируя вышесказанное, нужно отметить, что важно именно сочетание ответов на два основных вопроса:

1) Что? — Какие сферы должны развиваться и каково их содержание для обеспечения состояния защищённости человека, общества и государства в целом?

2) Как? — Каким образом происходит эффективное управление, координация, контроль развития этих важнейших сфер обеспечения национальной безопасности? Несомненно, все факторы тесно взаимосвязаны и во многом зависят друг от друга. Они являются фундаментом обеспечения национальной безопасности, а следовательно, и залогом успешного, устойчивого развития личности, общества, государства.



В качестве примера взаимодействия этих факторов, а также государства, общества, личности в обеспечении безопасности можно рассмотреть историю развития пожарной охраны.

На Руси пожары были издавна одним из самых тяжких бедствий. Из-за постоянных войн выгорали целые города. Быстрому распространению пожаров способствовало и то, что при строительстве домов применялись легко воспламеняемые материалы: древесина, солома и т. д. К тому же дома и постройки стояли очень плотно друг к другу.

Опасным был огонь и при его использовании в быту. Печей не было, огонь разводили в яме прямо в доме, дым выходил наружу через отверстие в крыше. При пожаре никто не принимал мер по его тушению, пытались только по возможности спасти имущество и людей.

Пожар прекращался только тогда, когда всё вокруг выгорало.

Только в XVI в. по указу царя Ивана III на Руси создали пожарно-сторожевую охрану. Со временем государство устанавливало требования к строительным материалам, используемым при строительстве зданий, совершенствовало пожарную технику, оборудование, способы тушения пожара, разрабатывало правила пожарной безопасности и требовало от каждого гражданина их знания и строгого соблюдения.

Сегодня пожарная охрана — одна из высококвалифицированных, современно оснащённых структур России, которая стоит на страже общества и человека, ликвидируя пожары и их последствия.

На этом примере хорошо видно параллельное совершенствование содержания этой области и механизмов регулирования. О сущности данного взаимодействия можно сказать одним предложением: «Государство устанавливает требования и правила безопасности, создаёт условия для их выполнения, общество их принимает, а человек соблюдает».



Такие примеры можно привести во всех сферах жизнедеятельности современного общества, например транспортной безопасности, информационной безопасности и т. д.

Очевиден факт, что под взаимодействием государства, общества, личности понимаются согласованные по целям, задачам, месту, времени и формам действия для достижения качественного обеспечения их безопасности. Основной целью организации взаимодействия является достижение максимальной эффективности использования собственных сил и средств для обеспечения национальной безопасности Российской Федерации.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Что такое национальная безопасность?
2. От чего зависит состояние национальной безопасности?
3. Какова стратегия обеспечения национальной безопасности?
4. Национальная безопасность включает в себя разные виды безопасности, отражённые в Конституции Российской Федерации. Найдите эту информацию в статьях Конституции Российской Федерации.
5. Перечислите основные стратегические национальные приоритеты, оказывающие существенное влияние на национальную безопасность.
6. Приведите примеры разных видов безопасности.





# 2

Тема

## Оборона страны

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Мирное небо над головой является безусловной ценностью для каждого человека и каждой семьи. Особенно остро это чувствуется в нашей стране, ведь нам довелось пережить немало разрушительных войн, отстаивать свою независимость, право на мирную и спокойную жизнь. Испокон веков военное дело, ратный подвиг считались одними из примеров достойного служения Отечеству. Отдельной вехой в истории страны стала Великая Отечественная война 1941—1945 гг. — война, которая не обошла стороной ни одну семью.

Меняются времена, способы ведения войны, появляются новые виды вооружения, но неизменным остаётся готовность нашего общества защищать Родину в период опасности.

### Вы узнаете:

- *какие военные угрозы существуют в современном мире;*
- *какие принципы являются основой обороны страны;*
- *что такое воинская обязанность и в чём она состоит;*
- *что такое гражданская оборона и какие задачи она решает.*

Важно понимать, что основополагающей задачей государства является сохранение суверенитета. И ключевая роль в достижении независимости отводится силе, направленной на его обеспечение, — армии.

### Кратко об истории развития армии в России

В IX в. в государстве Русь ядром вооружённых сил являлась дружина, игравшая важную роль в защите князя и выполнявшая административные функции. В борьбе с внешними врагами основную вооружённую силу государства Русь составляло народное ополчение — полк. Основной род войск — пехота, основное вооружение — мечи, копья, боевые топоры, луки.

Период политической раздробленности характеризовался наличием большого числа отдельных земель, имевших довольно сложные экономические и политические взаимоотношения с соседями. Каждая земля имела своё самостоятельное войско. Однако отсутствие единого войска показало неспособность организовать эффективную защиту русских земель от вторжения при нападении внешнего врага — Золотой Орды.

Решение задачи защиты своих земель, сёл, городов стимулировало развитие военных сил — стали появляться новые виды вооружения, а также всё большую роль играл новый род войск — конница.

Освобождение от ордынского владычества, объединение русских земель с политическим и экономическим центром в Москве не могли не отразиться и на развитии армии. В этот период наблюдается централизация власти московских князей как в рамках политического управления, так и в управлении войсками. Вооружённые формирования отдельных земель объединяются под руководством московских князей.



Учреждается военная служба для дворян, которых государство за службу наделяло землёй. Такая организация исполнения военной обязанности по требованию не позволяла организовать систематическую боевую подготовку, обеспечить высокие мобилизационные показатели.

Развитие военного дела, укрепление нашей страны, расширение внешнеполитических интересов предопределили появление регулярной армии, предпосылками которого можно считать: появление системы пограничных укреплений; возникновение и увеличение численности постоянных военных формирований; появление и развитие новых видов вооружения — огнестрельного оружия, артиллерии, военно-инженерных сооружений; появление центральных органов управления армией, а также первого устава — «Боярского приговора о станичной и сторожевой службе» (1571).

Кардинальные изменения в России, осуществлённые Петром Великим, не могли не затронуть и армию. Создание регулярной армии в России непосредственно связано с его именем. За очень короткое время были реализованы задачи реорганизации вооружённых сил: армия стала иметь чёткую единую организацию: она состояла из полевой армии (70 тыс. — пехота, 38 тыс. — кавалерия, 4 тыс. — артиллерия и инженерные войска), местной армии, иррегулярной армии; имела постоянные органы управления (Приказ военных дел, а впоследствии — Военная коллегия).

Пётр I, разработавший и утвердивший 30 марта 1716 г. Воинский устав, внёс выдающийся вклад в военную политику и военное законодательство Российского государства. Важной задачей стало и перевооружение армии современными на тот исторический период видами оружия, был создан флот, организована систематическая боевая подготовка войск, созданы первые профессиональные учебные заведения — Артиллерийская, Навигацкая и Инженерная школы.

Изменения в устройстве армии происходили непрерывно — это неразрывно связано с участием России в Семилетней войне, Русско-турецких войнах и Отечественной войне 1812 г., когда русская армия разгромила сильнейшую армию Наполеона.

Очередной страницей развития армии можно считать реформы 1860—1870 гг., проводившиеся военным министром Д. А. Милютиним. В рамках реформ решались как задачи по улучшению системы военного управления и боевой подготовки, повышению качества подготовки офицерских кадров, перевооружению армии, так и задачи по оснащению армии нарезным оружием. Однако основным способом повышения боеспособности стало введение всеобщей воинской повинности, что позволило за короткое время получить большую численность подготовленного на случай мобилизации резерва (для примера, в начале XX в. численность российской армии составляла более 1 млн чел., а численность обученного резерва — более 3,7 млн чел.).

Ключевая роль вооружённых сил в поддержании мира и спокойствия в стране была сформулирована императором Александром III, прозванным в народе «миротворцем» за то, что в период его правления не случилось ни одной войны.



«У России только два верных союзника — наша армия и флот, все остальные при первой возможности сами ополчатся против нас». Александр III.

Начало XX в., ознаменованное бурным индустриальным ростом, обозначило новые требования к оснащению армии — понадобилась новая техника. Работа была начата, но её внедрению помешали начавшаяся Первая мировая война (1914—1918), Февральская и Октябрьская революции 1917 г. Для нового советского правительства



приоритетной задачей стало создание Рабоче-Крестьянской Красной армии и Красного флота, декреты о создании которых появились в начале 1918 г.

22 февраля 1918 г. правительство обратилось к народу с воззванием «Социалистическое Отечество в опасности!», что положило начало массовой записи добровольцев в Красную Армию и формированию многих её частей. Это событие стало началом традиции отмечать 23 февраля как профессиональный праздник военнослужащих, именуемый сегодня Днём защитника Отечества.

Принцип, который первоначально был положен в основу организации Красной Армии, — добровольческие отряды и выборность командного состава — буквально за несколько месяцев показал себя неэффективным, и уже в середине 1918 г. принимается декрет Совета Народных Комиссаров (Совнарком, СНК), в котором говорится: «Все граждане Российской Социалистической Федеративной Советской Республики, годные к военной службе, в возрасте от 18 до 40 лет, считаются военнообязанными и должны будут по первому призыву Рабочего и Крестьянского Правительства явиться на военную службу».

В 1919 г. полностью оформился переход к массовой регулярной армии с единым органом управления, принципами комплектования и организацией войск, системой подготовки.

Таким образом, к середине 1920-х гг. Красная Армия насчитывала более 580 тыс. человек, а структура вооружённых сил включала в себя Сухопутные войска, Воздушные и Морские силы.

Дальнейшее совершенствование предполагало разработку новых видов вооружения, улучшение качества техники и увеличение её количества в войсках. Усилиями конструкторских коллективов были достигнуты значительные успехи в самолёто- и кораблестроении, появились новые образцы артиллерийской и миномётной техники, новые средства для инженерных войск, войск связи, химической защиты, ПВО (противовоздушной обороны).

Великая Отечественная война 1941—1945 гг. стала тяжёлым и страшным испытанием для всего советского народа. Особенно сложными были первые месяцы войны: в максимально короткие сроки нужно было решить задачи по развёртыванию Вооружённых Сил, перестройке экономики и производства на военные рельсы, расширению и ускорению подготовки командных кадров.



Вот некоторые цифры, позволяющие немного очертить масштаб совершённого страной подвига. Лозунгом того времени стала фраза «Всё для фронта, всё для победы»:

- ▶ к 1 июля 1941 г. из запаса было мобилизовано 5,3 млн человек;
- ▶ к ноябрю 1941 г. из прифронтовых районов эвакуировано 1360 крупных промышленных предприятий;
- ▶ значительно увеличился выпуск самолётов (более 15 тыс. в 1941 г. и более 25 тыс. в 1942 г.), танков (около 7 тыс. в 1941 г. и более 24 тыс. в 1942 г.), а также другой техники и боеприпасов.

Подвиг народа, Вооружённых Сил в течение 1418 дней, которые длилась Великая Отечественная война, отражён в огромном количестве документов, воспоминаний, художественных произведений.



Итогом Второй мировой войны стал иной порядок мироустройства, появление иных центров мирового влияния, развитие новых видов вооружения, массовое производство ракет, ядерного оружия. Всё это потребовало корректировок в военном строительстве, организации Вооружённых Сил, затронувших все виды и рода войск, изменивших соотношение между ними.

Менялись времена и угрозы, возникали новые экономические и политические альянсы, рождались и разрушались союзы между странами. Менялись вместе с этим и вооружённые силы — всегда для решения одной задачи — обеспечения суверенитета нашего государства.

После распада Советского Союза основным его правопреемником стала Российская Федерация, и были созданы Вооружённые Силы Российской Федерации.

## Вооружённые Силы Российской Федерации

Конституция Российской Федерации гласит, что общее руководство Вооружёнными Силами осуществляет Верховный главнокомандующий — Президент Российской Федерации. Он возглавляет и формирует Совет безопасности, в компетенции которого находятся важнейшие вопросы — выработка военной доктрины — документа, определяющего систему официально принятых в государстве взглядов на подготовку к вооружённой защите и саму вооружённую защиту Российской Федерации. Непосредственное управление Вооружёнными Силами осуществляет министр обороны, оперативное командование — Генеральный штаб.

### В состав Вооружённых Сил входят три вида войск:

- ▶ *Сухопутные войска* — самый многочисленный вид войск, предназначенный для отражения агрессии противника на суше;
- ▶ *Воздушно-космические силы*, предназначенные для ведения разведки воздушно-космической обстановки, осуществления противовоздушной обороны, поражения критически важных объектов противника, обеспечения воздушной поддержки действий других видов и родов войск;
- ▶ *Военно-морской флот*, предназначенный для защиты национальных интересов Российской Федерации в Мировом океане.

### Самостоятельными родами войск являются:

- ▶ *Ракетные войска стратегического назначения* — главный компонент стратегических ядерных сил. Эти войска предназначены для сдерживания ядерного удара противника и нанесения ответного удара противнику в случае возможной агрессии;
- ▶ *Воздушно-десантные войска* — род войск, по праву считающийся элитой армии.

Современная армия — это сложная многоуровневая система, которая находится в процессе постоянного развития. Происходит процесс модернизации и перевооружения, разработки и поставки новых видов вооружения, по своим характеристикам превосходящего зарубежные аналоги. Развивается оборонно-промышленный комплекс.

Совершенствуется система боевой подготовки, в которой значительное внимание уделяется практической отработке навыков, учитывается, анализируется и интегрируется в систему подготовки боевой опыт. Это особенно важно, ведь совре-



менные конфликты приобрели новый облик и бороться приходится не с армией противника, а с вооружёнными бандитскими или террористическими формированиями.

Создание современной учебной базы, совершенствование преподавания и внедрение в практику самых передовых достижений способствуют развитию системы образования и подготовки офицерских кадров.

Для повышения боеготовности формирований изменяется система оснащения — всё большее количество подразделений комплектуется только военнослужащими по контракту, постоянно совершенствуется система управления.



Важно понимать, что в целях обороны большое значение имеют не только способы вооружённой защиты, но и система политических, дипломатических, экономических, правовых и иных мер.

Преобразования, происходящие в Вооружённых Силах, и постоянное их совершенствование необходимы для эффективного нивелирования рисков, которые существуют в современном мире, снижения уровня опасности для страны.

Военные опасности делятся на внешние и внутренние.

- ▶ К внешним опасностям относят наращивание потенциала НАТО, расширение НАТО на Восток, что приближает страны — члены этого военного блока непосредственно к границам с нашей страной; дестабилизация обстановки в ряде регионов; нарушение баланса в ракетно-ядерной сфере; территориальные претензии к Российской Федерации; возрастание активности глобального экстремизма и терроризма; использование информационных и коммуникационных технологий в военно-политических целях; подрывная деятельность специальных служб иностранных государств.
- ▶ К внутренним военным опасностям относят деятельность, направленную на насильственное изменение конституционного строя, дестабилизацию внутривнутриполитической и социальной ситуации; деятельность террористических организаций; деятельность по информационному воздействию на общество; разжигание межнациональной, этнической, религиозной вражды.

Большое число рисков, их значительная изменчивость определяют быстроту изменений, происходящих в этой сфере. Однако на протяжении веков принцип, на котором строится оборона страны, неизменен: мы не хотим чужой земли, но всегда готовы защитить свою. Этот принцип хорошо выражается в словах: «Кто к нам с мечом придёт, от меча и погибнет».



Широко распространено мнение, что слова «Кто к нам с мечом придёт, от меча и погибнет» принадлежат Александру Невскому. Однако документальных подтверждений этому нет. Знаменитую фразу актёр Николай Черкасов, сыгравший роль Александра Невского, произносит в киноленте Сергея Эйзенштейна. Однако она настолько близка и понятна каждому человеку, что очень быстро стала общепотребимой.



## Воинская обязанность и воинская служба

Воинская обязанность — конституционный долг граждан Российской Федерации по защите Отечества.

Что же включает в себя воинская обязанность?

В мирное время это:

- ▶ Воинский учёт для всех военнообязанных граждан.
- ▶ Обязательная подготовка к военной службе (получение начальных знаний в области обороны государства; подготовка по основам военной службы; военно-патриотическое воспитание; подготовка по военно-учётным специальностям; медицинское освидетельствование и профессионально-психологический отбор).
- ▶ Призыв на военную службу.

Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола от 18 до 27 лет, состоящие на военном учёте (или обязанные состоять) и не пребывающие в запасе.

Основная призывная кампания проходит ежегодно с 1 апреля по 15 июля и с 1 октября по 31 декабря. Есть в сроках и некоторые исключения, связанные с особенностями региона проживания и профессиональной деятельностью. Например, для граждан, проживающих в сельской местности, которые заняты на посевных и уборочных работах, сроки призыва скорректированы так, чтобы это не сказывалось на хозяйственной деятельности. Есть исключения для жителей Крайнего Севера, педагогических работников.

- ▶ Прохождение военной службы по призыву. Срок военной службы по призыву сейчас составляет 12 месяцев. Все граждане, впервые призванные на военную службу, приводятся к Военной присяге. Это не просто красивый и торжественный ритуал, смысл присяги — клятва на верность Отечеству.



Текст присяги утверждён Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

«Я, (фамилия, имя, отчество), торжественно присягаю на верность своему Отечеству — Российской Федерации.

Клянусь свято соблюдать Конституцию Российской Федерации, строго выполнять требования воинских уставов, приказы командиров и начальников.

Клянусь достойно исполнять воинский долг, мужественно защищать свободу, независимость и конституционный строй России, народ и Отечество».

- ▶ Пребывание в запасе.
- ▶ Прохождение военных сборов в период нахождения в запасе.

Во время мобилизации, военного положения и в военное время воинская обязанность предусматривает: призыв на военную службу; прохождение военной службы; военное обучение в этот период.

Другими словами, воинская обязанность — это долг гражданина нашей страны. Конечно, при современном уровне развития Вооружённых Сил ключевая роль принадлежит профессионалам, тем, кто выбирает военную службу в качестве своего дела, профессии и проходит службу по контракту.



Вне зависимости от того, проходит ли гражданин службу по контракту или по призыву, он имеет особый статус — статус военнослужащего. Документом, который определяет основные положения военной службы, является Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», в соответствии с которым военная служба определяется как: *особый вид Федеральной государственной службы, исполняемой гражданами, не имеющими гражданства (подданства) иностранного государства, в Вооружённых Силах Российской Федерации и в войсках национальной гвардии Российской Федерации, в спасательных воинских формированиях Федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны, Службе внешней разведки Российской Федерации, органах Федеральной службы безопасности, органах военной прокуратуры, военных следственных органах Следственного комитета Российской Федерации и федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации, воинских подразделениях Федеральной противопожарной службы и создаваемых на военное время специальных формированиях, а гражданами, имеющими гражданство иностранного государства, и иностранными гражданами — в Вооружённых Силах Российской Федерации и воинских формированиях.*

Подводя итог сказанному выше, можно констатировать, что современные Вооружённые Силы — это сложная, многоуровневая система, успешность и эффективность которой зависят от многих факторов. Но ключевым, конечно, являются люди — профессионалы, преданные своему делу, выбравшие в качестве своего предназначения защиту Отечества. Не случайно профессия воина — одна из самых уважаемых с глубокой древности и до наших дней.

## Гражданская оборона

Рассмотрение вопроса об обеспечении обороноспособности страны было бы неполным без рассмотрения ещё одной составляющей — гражданской обороны.

Гражданская оборона (ГО) — система мероприятий по подготовке к защите и осуществлению защиты населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Предпосылками возникновения гражданской обороны можно считать события Первой мировой войны, когда развитие авиации и применение химического оружия сделали насущной необходимостью разработку мер для защиты гражданского населения от этой опасности. Так, появились места сбора для людей, в которых они могли узнать, что делать в случае химической атаки, там же было организовано обеспечение масками. Это был прообраз пунктов гражданской обороны.

Официальным днём рождения этого вида деятельности, который на протяжении своего существования несколько раз менял название, можно считать 4 октября 1932 г. В этот день Советом народных комиссаров было принято «Положение о противовоздушной обороне СССР». Этот нормативный акт положил начало созданию МПВО — местной противовоздушной обороны, задачами которой были:

- ▶ оповещение населения об угрозе воздушного налёта;
- ▶ осуществление маскировки населённых пунктов и объектов народного хозяйства;
- ▶ ликвидация последствий нападения с воздуха;



- ▶ подготовка бомбоубежищ и газоубежищ для населения;
- ▶ организация первой помощи и врачебной помощи пострадавшим.

Сейчас 4 октября отмечается праздник — День гражданской обороны.

Самыми героическими страницами гражданской обороны являются годы Великой Отечественной войны. В первые дни войны в июле 1941 г. было принято решение о всеобщей подготовке населения в области гражданской обороны. Приведём несколько цифр, за которыми стоит ежедневный подвиг огромного числа людей (к началу 1944 г. численность МПВО превышала 6 млн человек, при этом её основу составляли невоенизированные формирования и группы самозащиты, т. е. в основном женщины и подростки), результатом которого стали спасённые города и, самое главное, человеческие жизни — жизни детей, стариков, женщин.



За время Великой Отечественной войны гитлеровская авиация совершила 30 212 бомбовых налётов на тыл страны, сбросив 600 тыс. фугасных и более миллиона зажигательных авиабомб. Бойцы МПВО ликвидировали 77 938 загораний и 10 133 пожара, обезвредили более 430 тыс. невзорвавшихся авиабомб, снарядов. (См.: Предисловие к описи фонда № 37878 «Штаб местной противовоздушной обороны страны МВД СССР». РГВА, старший архивист Р. М. Синаюк, 1987 г.). Медико-санитарная помощь была оказана более чем 135 тыс. пострадавшим.

Система гражданской обороны показала необходимость и ценность мероприятий по защите населения, культурных, материальных ценностей во время войны. В дальнейшем эта система активно развивалась и в послевоенное время, решая практические задачи (разминирование, участие в восстановлении разрушенного хозяйства) и совершенствуя систему подготовки населения.

Новые задачи и новое звучание система гражданской обороны получила в 1960-е гг., когда в связи с распространением ядерного оружия встали вопросы эффективной защиты населения от новой угрозы. В 1971 г. руководство ГО было возложено на Министерство обороны. Накапливался и опыт ликвидации последствий крупных чрезвычайных ситуаций, таких как авария на Чернобыльской атомной станции и землетрясение в Армении.

Новая страница истории гражданской обороны связана с переменами, произошедшими в жизни нашей страны: в 1991 г. вопросы ГО перешли в ведение Государственного комитета по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, который позже был преобразован в МЧС России. Задачи гражданской обороны в настоящее время сформулированы так:

- ▶ подготовка населения в области гражданской обороны;
- ▶ эвакуация населения, материальных и культурных ценностей в безопасные районы;
- ▶ предоставление населению средств индивидуальной и коллективной защиты;
- ▶ проведение мероприятий по световой маскировке и другим видам маскировки;
- ▶ проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ в случае возникновения опасностей для населения при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;



- ▶ первоочередное жизнеобеспечение населения, пострадавшего при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- ▶ борьба с пожарами, возникшими при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов;
- ▶ обнаружение и обозначение районов, подвергшихся радиоактивному, химическому, биологическому или иному заражению;
- ▶ санитарная обработка населения, обеззараживание зданий и сооружений, специальная обработка техники и территорий;
- ▶ восстановление и поддержание порядка в районах, пострадавших при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- ▶ срочное восстановление функционирования необходимых коммунальных служб в военное время;
- ▶ срочное захоронение трупов в военное время;
- ▶ обеспечение устойчивости функционирования организаций, необходимых для выживания населения при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- ▶ обеспечение постоянной готовности сил и средств гражданской обороны;
- ▶ оповещение населения об опасностях, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

При угрозе возникновения или в случае возникновения экстремальной ситуации, а именно: аварии, катастрофы, стихийного бедствия, воздушной опасности, угрозы химического, радиоактивного заражения и других опасных явлений во всех подверженных ЧС городах, населённых пунктах, объектах народного хозяйства — включаются сирены, гудки, другие звуковые сигнальные средства, сирены специальных автомобилей. Это единый сигнал, означающий **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**, привлекающий в первую очередь внимание населения к тому, что сейчас прозвучит важная информация.

### **Действия при сигнале «Внимание всем»**

**Что необходимо делать по этому сигналу?** Если вы находитесь дома, на работе, в общественном месте и услышали звук сирены или звуковой сигнал **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**, то немедленно включите телевизор или радио.

По окончании звукового сигнала **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»** по каналам телевидения и по радио будет передаваться речевая информация о сложившейся обстановке и порядке действия населения.

Всем взрослым необходимо усвоить самим и разъяснить детям, что звук сирен — это сигнал **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**. Услышав его, не надо пугаться. Нужно дождаться разъяснения его причины.

Полностью прослушав и поняв речевую информацию, вам необходимо выполнить все рекомендации. Если вы не полностью прослушали речевую информацию, то не спешите выключать радио или телевизор, информация будет повторена снова.



Помните, что в первую очередь необходимо взять документы, деньги и по возможности запас еды и питьевой воды на сутки.

Если вы находитесь на работе, на территории предприятия или в цеху и услышите сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**», прервите рабочий процесс, завершите телефонный разговор или совещание, находясь же в шумном цеху, остановите станок, заглушите машину.

Если вы находитесь на улице города или населённого пункта и услышали сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**», то подойдите к ближайшему уличному громкоговорителю и по окончании звукового сигнала сирен прослушайте информацию, выполните все рекомендации.

В местах, где из-за удалённости не слышно звука сирен и нет громкоговорителей центрального радиовещания, сигнал «**ВНИМАНИЕ ВСЕМ!**» и речевую информацию будут передавать специальные автомобили, оснащённые системой громкоговорящей связи. Речевая информация в каждом случае будет соответствовать угрозе или сложившейся экстремальной ситуации в крае, городе, районе, населённом пункте.

Будьте внимательны к сигналам оповещения гражданской обороны и действуйте по ним в строгом соответствии с изложенными выше рекомендациями и дополнительными распоряжениями местных органов гражданской обороны.

Гражданская оборона России является одной из основных составных частей общей системы государственных оборонных мероприятий, проводимых в мирное и военное время.

Одной из задач гражданской обороны является предоставление населению средств индивидуальной и коллективной защиты.

В современных условиях средства коллективной защиты населения от опасных факторов воздействия средств поражения (оружие массового поражения, высокоточное оружие, системы залпового огня и т. д.) в военное время играют важное значение для реализации государством обязанности по защите прав граждан на безопасность, предоставленных Конституцией Российской Федерации. Основными средствами защиты на сегодняшний день являются защитные сооружения гражданской обороны.

Защитное сооружение гражданской обороны представляет собой специальное сооружение, предназначенное для защиты населения, личного состава сил гражданской обороны, а также техники и имущества гражданской обороны от воздействий средств нападения противника.

Основными видами защитных сооружений являются:

1) убежище — защитное сооружение, предназначенное для защиты укрываемых в течение нормативного времени от расчётного воздействия поражающих факторов ядерного и химического оружия и обычных средств поражения, бактериальных (биологических) средств и поражающих концентраций аварийно химически опасных веществ, возникающих при аварии на потенциально опасных объектах, а также от высоких температур и продуктов горения при пожарах;

2) противорадиационное укрытие — защитное сооружение, предназначенное для защиты укрываемых от воздействия ионизирующих излучений при радиоактивном заражении (загрязнении) местности и допускающее непрерывное пребывание в нём укрываемых в течение нормативного времени;

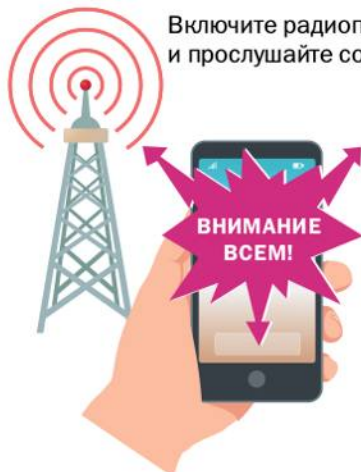
3) укрытие — защитное сооружение, предназначенное для защиты укрываемых от фугасного и осколочного действия обычных средств поражения, поражения облом-



*Специальный звуковой сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» (сирена) предназначен для привлечения внимания населения с последующим доведением информации по порядку выполнения защитных мероприятий.*

**Если вы услышали звук сирен и прерывистые гудки сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**

Включите радиоприёмник, телевизор и прослушайте сообщение о сложившейся ситуации.



Кроме радио и телевидения, сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» передаётся через громкоговорители, подвижные звукоусилительные установки, с помощью колоколов, гудков предприятий и транспортных средств, посредством СМС-сообщений на мобильные телефоны, через информационные табло и социальные сети.

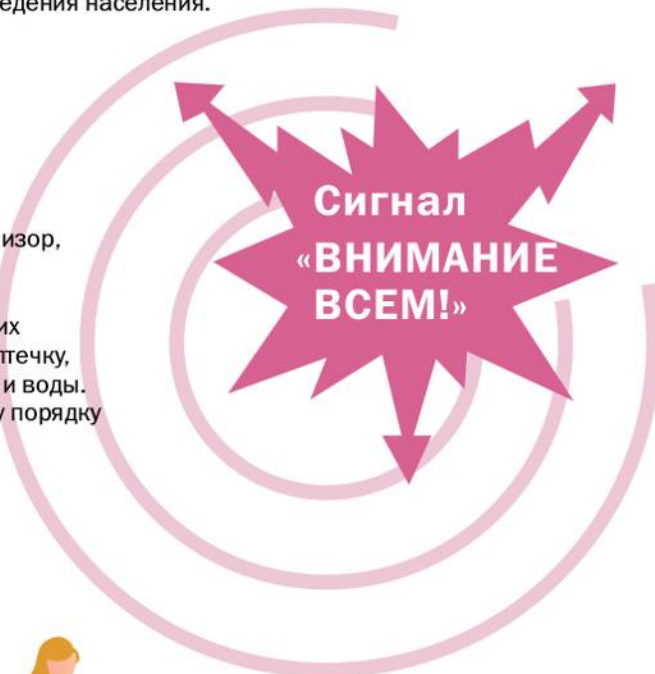
После этого длительностью не более 5 минут передаётся экстренная информация о возникающих опасностях и правилах поведения населения.

**Внимательно прослушайте информацию, по возможности передайте её соседям.**

Не спешите выключать радио и телевизор, информация может быть передана повторно до 3 раз. Прослушав информацию о дальнейших действиях, подготовьте документы, аптечку, необходимые вещи, запас продуктов и воды. Действуйте строго по установленному порядку действий.



**При получении сообщения «ОТБОЙ» возвращайтесь к месту проживания (работы) и будьте готовы к возможному повторению сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!».**





ками строительных конструкций, а также от обрушения конструкций вышерасположенных этажей зданий различной этажности.

Также при отсутствии защитных сооружений для укрытия населения в период мобилизации и в военное время необходимо приспособлять под них заглублённые помещения и другие сооружения подземного пространства, включая метрополитены.

Указанные защитные сооружения активно стали возводиться начиная с середины XX в. и продолжают функционировать до настоящего времени.

При этом в современных условиях имеются новые разработки средств коллективной защиты, такие как быстровозводимые защитные сооружения гражданской обороны. Данные сооружения предусмотрены для возведения в период нарастания угрозы до объявления мобилизации, в период мобилизации или в военное время с применением полносборных сооружений, в том числе блок-модульного типа полной заводской готовности и сборных ограждающих конструкций или других материалов, в соответствии с общими требованиями к защитным сооружениям.

Средства индивидуальной защиты предназначены для защиты от попадания внутрь организма, на кожные покровы и одежду радиоактивных, отравляющих веществ и биологических средств.

Средства индивидуальной защиты делятся на средства защиты органов дыхания (СИЗОД), средства защиты кожи и медицинские средства защиты.

По способу защиты СИЗОД подразделяют на фильтрующие и изолирующие. Выбор того или иного средства защиты определяется с учётом их назначения, защитных свойств, конкретных условий обстановки и характера заражения (чем и в какой концентрации). Наиболее доступны, просты и надёжны в эксплуатации СИЗОД фильтрующего типа (противогазы и респираторы).

В фильтрующих противогазах воздух, поступающий в органы дыхания, очищается методом фильтрации. Противогазы предназначены для защиты органов дыхания, глаз и кожи лица от отравляющих, радиоактивных веществ и некоторых других вредных веществ.

#### **Порядок пользования противогазом:**

- ▶ задержать дыхание, закрыть глаза;
- ▶ снять головной убор;





- ▶ вынуть противогаз, взять его обеими руками за нижнюю часть, так чтобы большие пальцы были снаружи, а остальные — внутри;



- ▶ приложить нижнюю часть противогаза под подбородок и резким движением рук вверх и назад натянуть противогаз на голову, так чтобы не было складок, а очки пришлись напротив глаз;





- ▶ устранить перекося и складки, если они образовались, сделать полный выдох, открыть глаза и возобновить дыхание;



- ▶ надеть головной убор.



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Изучите биографии российских и советских военачальников, приведите примеры мужества и самоотверженности.
2. Как изменялись меры по обороне страны в зависимости от рисков и угроз? Оформите результаты в таблицу.
3. Представьте информацию о том, что делать при сигнале «Внимание всем!», в виде памятки.





# 3 Тема

## Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций различного характера

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

В предыдущей теме мы рассмотрели основные аспекты решения задачи обороны государства — всё то, что позволяет обеспечивать мир в нашей большой, богатой людьми и ресурсами, многонациональной и многоконфессиональной стране. Ещё одним риском, угрозой государственной и общественной безопасности являются чрезвычайные ситуации различного характера. Для предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций в нашей стране создана Единая государственная система, ключевая роль в которой отводится Министерству Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).

### Вы узнаете:

- какие бывают чрезвычайные ситуации;
- что такое единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС;
- как реализуется взаимодействие личности, государства и общества в области предотвращения ЧС и ликвидации их последствий.

За несколько тысячелетий человечество прошло огромный цивилизационный путь: освоило для проживания и хозяйственной деятельности регионы с суровыми климатическими и природными условиями, научилось создавать сложные технологические объекты — жилые здания, промышленные сооружения, различную транспортную инфраструктуру. Всё более разнообразной становится хозяйственная деятельность человека. И конечно, чем более разнообразна наша деятельность, тем большее количество факторов может её нарушить. Таким образом, в современном мире существует большое количество рисков, при реализации которых возникают чрезвычайные ситуации.

Определение ЧС приведено в Федеральном законе «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

Опираясь на определение чрезвычайной ситуации, можно выделить два основных параметра, которыми можно описать любую чрезвычайную ситуацию, — это источник (причина) чрезвычайной ситуации и степень нанесённого ущерба. На основе этих параметров и строится классификация ЧС. По происхождению (источнику, причине) все чрезвычайные ситуации принято разделять на природные, техногенные, биолого-социальные, экологические.

**Чрезвычайная ситуация** — это обстановка на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.





Важно понимать, что не любое опасное явление рассматривается как ЧС. Чрезвычайной ситуацией оно становится, когда влияет на жизнь, здоровье, хозяйственную деятельность людей.

Например, сход лавины в отдалённом горном районе при условии, что там нет людей и сооружений, не будет чрезвычайной ситуацией, а то же явление в месте массового отдыха горнолыжников будет классифицироваться уже как чрезвычайная ситуация. Обрушение старого здания в заброшенной деревне, где давно нет жителей, — это скорее закономерность, а обрушение жилого дома или цеха предприятия — чрезвычайная ситуация техногенного характера.

### **К чрезвычайным ситуациям природного характера относятся:**

- ▶ Природные пожары — лесные, торфяные, степные, тундровые.

*Примерами могут служить массовые торфяные и лесные пожары 2010 г., охватившие несколько регионов России. Торфяные пожары в Московской области сопровождались сильным задымлением и запахом гари. Аномальная жара, едкий дым в Москве значительно увеличили число заболеваний, обращений к врачам и смертность в тот период.*

- ▶ Чрезвычайные ситуации, вызванные геологическими опасными явлениями, — землетрясения, извержения вулканов, оползни, сели, камнепады, снежные лавины.

*Например, одно из самых известных и мощных землетрясений произошло в 1988 г. в Армянской ССР. Тогда всего за считанные секунды был почти полностью стёрт с лица земли город Спитак, пострадали сотни населённых пунктов.*

*Самое разрушительное за последние 100 лет землетрясение в России, произошедшее в 1995 г. в северной части острова Сахалин, полностью разрушило посёлок Нефтегорск и унесло жизни нескольких тысяч человек. Извержения вулканов несут не менее разрушительные последствия, о чём наглядно свидетельствует хорошо известный исторический пример извержения Везувия в 79 г. н.э., повлёкший гибель нескольких городов, в том числе Помпеи (см. модуль «Безопасность на природе»). А большая интенсивность извержения и выбросы пепла вулкана со сложным названием Эйяфьядлайёкюдль в Исландии в 2010 г. стали причиной нарушений авиасообщения в Северной Европе.*

*Также примером чрезвычайной ситуации данного вида является сход ледника Колка. Эта катастрофа, произошедшая в Кармадонском ущелье в Северной Осетии в 2002 г., полностью уничтожила несколько посёлков и унесла жизни более 135 человек. По мнению экспертов, сход ледника явился следствием газового выброса спящего вулкана Казбек.*

- ▶ Чрезвычайные ситуации, вызванные метеорологическими опасными явлениями — бури, ливни, грозы, крупный град, сильный мороз или жара.

*Ярким примером является чрезвычайная ситуация на трассе Орск—Оренбург в январе 2016 г. — десятки автомобилей почти сутки провели в снежном плену. Из-за сильной метели и снежных заносов образовалась многокилометровая пробка, и запертыми в своих авто оказалось больше 80 человек.*

- ▶ Чрезвычайные ситуации, вызванные гидрологическими опасными явлениями, — наводнения, паводки, половодья, цунами и др.

*Причиной наводнения, произошедшего в Краснодарском крае в районе города Крымск в июле 2012 г., стал экстремально высокий уровень осадков, сильнейших за всю историю наблюдений. В результате стихийного бедствия пострадало более 34 тыс. человек, по официальным данным, погиб 171 человек.*



Другое крупное наводнение произошло в Иркутской области в июле—августе 2019 г., в результате чего были подтоплены более 10 тыс. жилых домов, из которых более 5 тыс. было снесено полностью.

Цунами с высотой волн более 15 метров, вызванное подводным землетрясением в Индийском океане, произошло в декабре 2004 г. и стало самым разрушительным и смертоносным. Погибло, по разным оценкам экспертов, от 225 до 300 тыс. человек.

### **Чрезвычайные ситуации техногенного характера:**

- ▶ Транспортные аварии — аварии на автомобильном, железнодорожном, авиационном, морском и других видах транспорта.

Примером такой аварии может быть катастрофа в Московском метрополитене, произошедшая в 2014 г. на перегоне между станциями «Парк Победы» и «Славянский бульвар», которая стала крупнейшей техногенной аварией в метро. Три передних вагона электропоезда, следовавшего со скоростью 70 км/ч, сошли с рельсов, в результате чего 24 человека погибли, более 200 пострадали.

Крупнейшая авиационная авария произошла в 1997 г. в городе Иркутске. Во время вылета из Иркутска у транспортного самолёта ВВС России отказали три из четырёх двигателей, в результате чего через 35 секунд после взлёта, поднявшись на высоту 66 метров, самолёт упал на жилые дома.

Крушение теплохода «Булгария» в 2011 г. в Куйбышевском водохранилище в Республике Татарстан — трагедия на речном транспорте. В результате порыва ветра и выполнения поворота возник крен судна, в иллюминаторы залилась вода, что привело к затоплению. Из 201 находившегося на борту человека спасти удалось 79 человек.

- ▶ Пожары и взрывы в зданиях, на коммуникациях и технологическом оборудовании.

Пожар в пермском ночном клубе «Хромая лошадь» в 2009 г. стал одним из крупнейших по числу жертв и первым в России случаем массовой гибели людей в ночных клубах. После сообщения о пожаре посетители попытались эвакуироваться через основной выход, началась паника и давка. В результате этой трагедии погибло 156 человек.

Другой пример техногенной чрезвычайной ситуации — взрыв газа в жилом доме в городе Магнитогорске. Катастрофа произошла накануне Нового года 31 декабря 2018 г. и унесла жизни 39 человек. Эта трагедия имела большой общественный резонанс, а новость о том, что 1 января 2019 г. после 35 часов нахождения на морозе был найден живым 10-месячный малыш, в считанные минуты облетела всю страну.

- ▶ Аварии с выбросом химически опасных веществ при их производстве, переработке, транспортировке.

1 февраля 1988 г. в Ярославле произошла авария грузового поезда. С рельсов сошли 7 вагонов, в том числе 3 цистерны с гептилом — веществом, являющимся сильнодействующим ядом. Одна из цистерн опрокинулась набок, разгерметизировалась, и опасное вещество стало вытекать, в результате чего возник очаг химического поражения и пострадали люди, животные, почва.

Другой пример техногенной катастрофы, связанной с выбросом химически опасного вещества, — взрыв на заводе в г. Тулуза (Франция) в 2001 г. По неизвестной причине взорвался ангар с 300 тоннами нитрата аммония, в результате чего погибло около 30 человек, более 10 тыс. человек пострадали, тысячи зданий и сооружений были повреждены.



### Правила поведения при химической аварии:

1. При получении сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» включите телевизор, радио и слушайте информацию об аварии и необходимых действиях.
  2. Закройте окна, отключите газ, электроприборы.
  3. При необходимости покиньте место аварии, найдите одежду и обувь, лучше прорезиненную, прикрывающие как можно большую часть вашего тела.
  4. Защитите глаза специальными очками, органы дыхания респиратором или противогазом (при отсутствии можно использовать ватно-марлевую повязку, кусок ткани, сложенный в несколько слоёв и смоченный в слабом растворе пищевой соды — если опасным химическим веществом является хлор или в 2-процентном растворе лимонной или уксусной кислоты — если вероятно поражение аммиаком).
  5. При покидании места аварии двигайтесь перпендикулярно направлению ветра, удаляясь от очага поражения.
  6. Не употребляйте в пищу продукты, которые могли подвергнуться химическому заражению.
- ▶ Аварии с выбросом радиоактивных веществ — аварии на атомных электростанциях, аварии на складах с боеприпасами, аварии при транспортировке и хранении радиоактивных веществ.

*Крупнейшая катастрофа атомной энергетики — авария на Чернобыльской АЭС произошла 26 апреля 1986 г. Реактор четвёртого энергоблока был полностью разрушен, а в окружающую среду выброшено большое количество радиоактивных веществ. Основным поражающим фактором стало именно радиоактивное загрязнение.*

- ▶ Аварии с выбросом биологических веществ — аварии на предприятиях, использующих опасные вещества, аварии при транспортировке биологически опасных веществ.

*Вспышка заболеваний сибирской язвой в Свердловске в 1979 г., от которой по официальным данным, погибло 64 человека.*

- ▶ Внезапное обрушение зданий, коммуникаций, производственных сооружений.

*Утром 23 февраля 2006 г. произошло обрушение крыши Басманного рынка в Москве, а затем в здании начался пожар. В результате трагедии погибло 68 человек. Эксперты установили, что причиной аварии стал обрыв одного из тросов, на которых держалась крыша.*

- ▶ Аварии на энергетических системах — аварии на электростанциях, транспортных электроконтактных сетях.

*Примером такой техногенной аварии является крупная авария в энергосистеме Москвы 25 мая 2005 г., в результате которой несколько часов не было подачи электроэнергии в некоторых районах Москвы, Подмосковья, а также в Тульской, Калужской и Рязанской областях. Десятки тысяч человек оказались заблокированными в остановившихся поездах московского метро и лифтах, было нарушено железнодорожное сообщение и парализована работа многих организаций.*

- ▶ Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения — аварии на канализационных, тепловых сетях, сетях водоснабжения.

*Самым распространённым последствием такого рода ЧС является значительное нарушение жизнедеятельности людей — низкая температура воздуха в помеще-*



ниях, ограничения в подаче воды. Но иногда случаются и такие трагедии, как прорыв трубы с горячей водой в мини-отеле г. Перми, в результате которого погибло 5 человек.

- ▶ Аварии на очистных сооружениях сточных вод и промышленных отходов.

Чрезвычайная ситуация этой группы, которую в СМИ назвали крупнейшей канализационной катастрофой мира, произошла в 2019 г. и связана со сливом большого количества сточных вод в реку Вислу (Польша) в результате нарушения процесса их очищения.

- ▶ Гидродинамические аварии — прорыв плотин, дамб, шлюзов.

Ярким примером может быть не имеющая аналогов авария, произошедшая 17 августа 2009 г. на Саяно-Шушенской ГЭС, где из-за разрушения одного из гидроагрегатов под большим напором вода стала поступать в машинный зал и быстро затопивать его. В результате все 10 гидроагрегатов станции были повреждены, что привело к прекращению её работы. Погибли 75 человек.

### **Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера:**

- ▶ Эпидемии — массовое распространение инфекционных заболеваний людей.

Примерами эпидемий являются:

— лихорадка Эбола — редкое, но очень опасное заболевание, вспышки которого были зафиксированы в Центральной и Западной Африке в 2014—2016 гг., а процент летальности составлял в среднем около 50%;

— распространение коронавируса COVID-19 по всему миру в 2020 г.;

— вспышка клещевого энцефалита в конце 1930-х гг. на Дальнем Востоке — тогда науке ещё не было известно это заболевание и его переносчик, но большое число смертей от непонятного недуга стало в 1937 г. поводом для экспедиции учёных из Москвы на Дальний Восток. Изучив множество историй болезней и сопоставив все имеющиеся в их распоряжении данные, учёные смогли не только установить переносчика заболевания, но и кардинально изменить все мероприятия по борьбе с непонятной болезнью, сосредоточившись на противоклещевой профилактике, что позволило остановить эпидемию на Дальнем Востоке.

- ▶ Эпизоотии — массовое распространение инфекционных заболеваний сельскохозяйственных животных.

Примером эпизоотии является африканская чума свиней — вирусная болезнь, не представляющая опасности для человека, однако явившаяся причиной большого количества уничтоженных животных и связанных с этим экономических потерь.

- ▶ Эпифитотии — массовое распространение инфекционных заболеваний и вредителей сельскохозяйственных растений.

Великий голод в Ирландии между 1845 и 1852 гг. был спровоцирован эпифитотией фитофтороза — массовым заражением картофельных посевов на острове.

**Чрезвычайные ситуации экологического характера** — чрезвычайные ситуации, вызванные изменением состояния суши, атмосферы, биосферы, гидросферы в результате деятельности человека.

Ярким примером такой чрезвычайной ситуации стали последствия массового уничтожения воробьёв в Китае в конце 1950-х гг., в основе которого лежало представление, что воробьи поедают урожай зерновых, принося народному хозяйству большой убыток. Уничтожение миллиардов воробьёв в итоге привело к увеличению количества



*таких вредителей, как гусеницы и саранча, поедающих побеги растений, и как следствие — к резкому уменьшению урожая и наступлению в стране голода. Через некоторое время, признав гигантскую ошибку, Китай вынужден был закупить воробьёв в других странах, в том числе в СССР.*

Чрезвычайные ситуации представляют ежедневную угрозу для жизни и здоровья людей, наносят ущерб частному и государственному имуществу. Именно поэтому огромные усилия в постоянном, ежедневном, круглосуточном режиме направлены на предотвращение беды и спасение людей. Благодаря этой огромной, не прекращающейся ни на минуту работе пожарных, спасателей, врачей, диспетчеров, специалистов органов управления удаётся ежегодно сохранять материальные и культурные ценности на миллиарды рублей, а самое главное — спасти сотни тысяч человеческих жизней.

Приведём статистику из ежегодного государственного доклада «О состоянии защиты населения и территорий Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» за 2019 г.

За 2019 г. в нашей стране:

- ▶ произошло 266 чрезвычайных ситуаций, в результате которых погибли 532 человека, пострадали 120 911 человек, спасены 9 607 человек;
- ▶ зарегистрировано 471 357 пожаров, при которых погибли 8 567 человек, получили травмы 9 477, спасены 226 319 человек;
- ▶ ущерб, нанесённый в результате ЧС, оценивается в 20 507,88 млн р., в результате пожаров — 18 170,4 млн р.;
- ▶ благодаря действиям пожарных спасено материальных ценностей на сумму 62,2 млрд р.;
- ▶ на территории нашей страны действует 1 575 пожарно-спасательных гарнизонов;
- ▶ среднее время прибытия первого подразделения к месту вызова составило 9,1 мин.

Не бывает большой и малой беды — поэтому все специальные службы стремятся как можно быстрее прибыть на место происшествия для оказания помощи тем, кто попал в беду. Однако чем масштабнее и серьёзнее ситуация, тем больше сил и средств привлекается для ликвидации и минимизации её последствий.

Мы рассмотрели классификацию чрезвычайных ситуаций, в основании которой лежит источник — причина возникновения катастрофы. Однако если говорить о мерах, принимаемых для предупреждения и ликвидации ЧС, не менее важным является вопрос о масштабах произошедшего. По масштабу принято выделять следующие виды ЧС:

- ▶ чрезвычайные ситуации локального характера;
- ▶ чрезвычайные ситуации муниципального характера;
- ▶ чрезвычайные ситуации межмуниципального характера;
- ▶ чрезвычайные ситуации регионального характера;
- ▶ чрезвычайные ситуации межрегионального характера;
- ▶ чрезвычайные ситуации федерального характера.

Для определения масштаба чрезвычайной ситуации используется несколько критериев: количество пострадавших; количество людей, чьи условия жизнедеятельности нарушены; материальный ущерб от чрезвычайной ситуации, территория, на которой произошла ЧС. ЧС присваивается более высокий уровень, если хотя бы по одному параметру есть соответствие.



Характер ЧС	Количество погибших и (или) получивших ущерб здоровью	Ущерб окружающей природной среде и материальные потери	Территория ЧС
Локальный	Не более 10 человек	До 240 тыс. р.	В пределах территории объекта
Муниципальный*	Не более 50 человек	До 12 млн р.	В пределах территории одного муниципального образования
Межмуниципальный	Не более 50 человек	До 12 млн р.	Территория двух и более муниципальных районов, муниципальных округов, городских округов, расположенных на территории одного субъекта Российской Федерации, или внутригородских территорий города федерального значения
Региональный	Свыше 50, но не более 500 человек	Свыше 12 млн р., но не более 1,2 млрд р.	В пределах территории одного субъекта Российской Федерации
Межрегиональный	Свыше 50, но не более 500 человек	Свыше 12 млн р., но не более 1,2 млрд р.	Территория двух и более субъектов Российской Федерации
Федеральный	Свыше 500 человек	Свыше 1,2 млрд р.	—

### Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС

От масштаба ЧС зависит и масштаб реагирования для предотвращения или ликвидации последствий произошедшего: привлечение сил и средств, выделение финансовых средств для оказания помощи пострадавшим и многое другое. Для слаженного реагирования на чрезвычайные ситуации, возможности быстрой и всесторонней по-

\* Также данная ситуация не может быть отнесена к чрезвычайной ситуации локального характера.



мощи людям, попавшим в беду, в нашей стране создана и успешно функционирует **Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС (сокращённо — РСЧС).**

РСЧС объединяет органы управления, силы и средства на всех уровнях — от федерального до местного.

Главенствующую роль в функционировании системы РСЧС выполняет МЧС России, выступая в качестве управляющего и организующего центра. Выделяют территориальные и функциональные системы РСЧС.

Территориальная подсистема создаётся в каждом субъекте Российской Федерации.

Функциональные системы РСЧС создаются министерствами и ведомствами в рамках тех вопросов, за которые отвечает тот или иной орган исполнительной власти (например, Министерство здравоохранения Российской Федерации отвечает за оказание медицинской помощи пострадавшим, Роспотребнадзор — за противоэпидемиологические мероприятия, Министерство внутренних дел Российской Федерации — за обеспечение правопорядка и т. д.). Всего на настоящий момент существует 45 функциональных подсистем РСЧС. Система РСЧС функционирует постоянно, а не только во время чрезвычайной ситуации.

Выделяется 3 режима деятельности:

- ▶ режим повседневной деятельности;
- ▶ режим повышенной готовности;
- ▶ режим чрезвычайной ситуации.

Вот основные задачи, которые решает РСЧС в разных режимах функционирования:

- 1.** Разработка и реализация правовых и экономических норм по обеспечению защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе по обеспечению безопасности людей на водных объектах.
- 2.** Осуществление целевых и научно-технических программ, направленных на предупреждение чрезвычайных ситуаций и повышение устойчивости функционирования организаций, а также объектов социального назначения в чрезвычайных ситуациях.
- 3.** Обеспечение готовности к действиям органов управления, сил и средств, предназначенных и выделяемых для предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
- 4.** Сбор, обработка, обмен и выдача информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- 5.** Подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе организация разъяснительной и профилактической работы среди населения в целях предупреждения возникновения чрезвычайных ситуаций на водных объектах.
- 6.** Организация оповещения населения о чрезвычайной ситуации и информирования населения о чрезвычайных ситуациях, в том числе экстренного оповещения населения.
- 7.** Прогнозирование угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций, оценка социально-экономических последствий чрезвычайных ситуаций.
- 8.** Создание резервов финансовых и материальных ресурсов для ликвидации чрезвычайных ситуаций.



- 9.** Осуществление государственной экспертизы, государственного надзора в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
- 10.** Ликвидация чрезвычайных ситуаций.
- 11.** Осуществление мероприятий по социальной защите населения, пострадавшего от чрезвычайных ситуаций, проведение гуманитарных акций.
- 12.** Реализация прав и обязанностей населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций, а также лиц, непосредственно участвующих в их ликвидации.
- 13.** Международное сотрудничество в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, в том числе обеспечения безопасности людей на водных объектах.

Говоря о взаимодействии государства, общества и личности, нельзя не отметить всё возрастающую роль добровольчества. Добровольчество в этой области имеет свою очень богатую историю как в нашей стране, так и за рубежом.

Так, 15 июня 1892 г. съезд деятелей пожарной охраны одобрил создание Российского пожарного общества, деятельность которого была направлена на помощь пожарным и профилактику пожаров.

Заметна роль добровольцев и в наши дни — Всероссийское добровольное пожарное общество, Студенческий корпус спасателей, «Лиза-алерт», Волонтёры-медики — вот лишь немногие примеры волонтёрских организаций, которые помогают тушить пожары, участвуют в ликвидации последствий ЧС, обучают навыкам первой помощи, организуют поиск пропавших людей.

Завершая этот модуль, важно ещё раз обратить внимание на роль каждого человека в деле сохранения безопасности или предотвращения беды. Ведь самый простой способ выйти без потерь из опасной ситуации — в неё не попасть.

Невозможно, да и не нужно к каждому человеку приставить в сопровождение пожарного, спасателя, врача, инспектора ГИБДД, полицейского. Ведь очень многое для того, чтобы наша жизнь и жизнь наших близких была безопасной, комфортной и счастливой, мы можем сделать сами, соблюдая простые и не очень обременительные правила. И от поведения каждого из нас зависит, чтобы на улицах наших городов и посёлков как можно реже раздавался звук сирены — звук, обозначающий, что кто-то попал в беду.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1.** Что такое чрезвычайная ситуация? Какие виды ЧС вы знаете?
- 2.** Опираясь на таблицу в тексте, определите, к какому масштабу можно отнести ЧС (выберите из примеров в тексте или из других источников).
- 3.** Пользуясь различными источниками, подготовьте сообщение о том, как чья-то небрежность привела к трагедии. Что нужно было сделать, чтобы избежать негативных последствий?
- 4.** Приведите примеры деятельности добровольцев при ликвидации последствий ЧС или по их предотвращению.
- 5.** Пользуясь различными источниками, сделайте доклад об истории МЧС России. Расскажите об истории ликвидации последствий крупных ЧС.





## ОБОБЩАЕМ ИЗУЧЕННЫЙ МАТЕРИАЛ

### *Вы знаете:*

- обеспечение безопасности является крайне сложной задачей, успешное решение которой возможно лишь при тесном взаимодействии личности, общества и государства;
- что такое национальная безопасность и от чего она зависит;
- историю развития армии в России и структуру Вооружённых Сил Российской Федерации;
- содержание воинской обязанности и военной службы;
- назначение и основные задачи гражданской обороны и единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

### *Вы научились:*

- объяснять факторы, от которых зависит национальная безопасность;
- выделять угрозы, существующие в современном мире;
- классифицировать чрезвычайные ситуации по масштабу и источнику;
- правильно действовать при сигнале «Внимание всем!».

### *Вы овладели:*

- принципами обеспечения национальной безопасности;
- принципами, которые положены в основу обороны страны.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

О Стратегии экономической безопасности РФ: <http://gotourl.ru/9482>

Совет безопасности РФ: <http://gotourl.ru/9483>

Национальная безопасность: <http://gotourl.ru/9484>

Министерство обороны РФ: <http://gotourl.ru/9485>

МЧС РФ: <http://gotourl.ru/9486>







# Приложение

## 1

# Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи

## Общие положения, касающиеся первой помощи, и основные понятия, её определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи

**Первая помощь** — комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Её цель заключается в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.

В случае какого-либо происшествия, как правило, оказать первую помощь могут его очевидцы — обычные люди, имеющие право её оказывать. В большинстве случаев они имеют минимальную подготовку и не обладают необходимым оснащением. Тем не менее очевидцы происшествия могут выполнить простые действия, в результате которых будет устранена непосредственная опасность для жизни пострадавших.

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи (отличный от медицинской), оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.

Согласно ч. 4 ст. 31 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» каждый гражданин имеет право оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

В связи с тем что жизнь человека провозглашается высшей ценностью, сама попытка защитить эту ценность ставится выше возможной ошибки в ходе оказания первой помощи, так как даёт человеку шанс на выживание.

В настоящее время в Российской Федерации отсутствуют судебные прецеденты привлечения к юридической ответственности за неумышленное причинение вреда в ходе оказания первой помощи.

## Состояния, при которых оказывается первая помощь, её основные мероприятия

Согласно Приказу Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», первая помощь оказывается при следующих состояниях:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.



5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморозение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

**При указанных состояниях выполняются следующие мероприятия:**

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи.
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего.
5. Мероприятия по проведению сердечно-лёгочной реанимации до появления признаков жизни.
6. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей.
7. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения.
8. Мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
10. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

## Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Напоминаем, что последовательность действий алгоритма необходимо запомнить для того, чтобы всегда суметь помочь пострадавшему вне зависимости от обстоятельств происшествия.



### Итак, что же делать, если вы увидели человека, которому плохо?

1. В первую очередь необходимо оценить, не опасно ли вам находиться рядом с этим человеком. Только когда вы убедитесь, что вам ничего не угрожает, вы можете подойти к пострадавшему.
2. Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Вы должны немного потрясти за плечи человека и спросить: «Что с вами (с тобой)? Нужна ли вам (тебе) помощь?» Если человек вам не отвечает, значит, он находится без сознания.
3. Если у человека отсутствует сознание, необходимо проверить, дышит ли он. Чтобы проверить, дышит ли человек, нужно открыть его дыхательные пути. Для этого надо одну руку положить на его лоб, два пальца другой руки разместить под подбородком и разогнуть голову в шейном отделе позвоночника для того, чтобы открыть дыхательные пути. После этого необходимо наклониться ко рту человека и в течение 10 с попытаться послушать его вдох и выдох, почувствовать своей щекой его дыхание, посмотреть, поднимается ли его грудная клетка (при вдохе она должна подниматься).
4. При отсутствии дыхания грудь пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. В этом случае вам нужно как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «103» или «1•1•2»!  
Для того чтобы вызвать скорую медицинскую помощь, нужно позвонить диспетчеру и сказать: «Меня зовут... Я оказался рядом с человеком, который получил травму (или лежит без сознания, не дышит)». После этого рассказать коротко диспетчеру, что случилось, ответить на его вопросы, назвать место, где находится пострадавший. Телефонную трубку отключить последним, после сообщения диспетчера о том, что вызов принят.
5. Сердечно-лёгочная реанимация заключается в чередовании 30 надавливаний на грудную клетку и двух вдохов искусственного дыхания. Для проведения сердечно-лёгочной реанимации пострадавший должен находиться на твёрдой ровной поверхности (на полу). Основание одной вашей ладони ставится на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука кладётся сверху, пальцы берутся в «замок».  
Дальше производится 30 надавливаний на грудную клетку пострадавшего строго перпендикулярно грудной клетке, на глубину 5—6 см с частотой 100—120 раз в минуту. После 30 надавливаний необходимо открыть дыхательные пути пострадавшего, зажать пальцами его нос и сделать два искусственных вдоха с паузой около 1 с. После этого сразу приступить к надавливаниям на грудную клетку и чередовать надавливания и вдохи в соотношении 30:2.
6. Если пострадавший дышит, но без сознания, то нужно повернуть его в устойчивое боковое положение. Это положение безопасно для пострадавшего, потому что его дыхательные пути будут проходимы и их не сможет перекрыть язык, кровь или что-то другое.
7. Далее следует осмотреть пострадавшего человека (выполнить обзорный осмотр) — вдруг у него есть кровотечение. Кровотечение необходимо как

можно скорее остановить, выполнив прямое давление на рану и наложив давящую повязку. Для этого положите на рану бинт, салфетку или какую-нибудь ткань и зажмите рану рукой. Потом наложите поверх раны давящую повязку и дождитесь скорой медицинской помощи. При неостанавливающимся артериальном кровотечении можно применить пальцевое прижатие артерии, наложение кровоостанавливающего жгута или максимальное сгибание конечности в суставе.

8. Затем нужно провести подробный осмотр пострадавшего. Осмотрите его голову, шею, грудь, живот, спину и конечности в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, окажите первую помощь. Вызовите скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее).
9. Придайте пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий). Так, пострадавшего с травмой груди предпочтительно расположить в полусидячем положении с наклоном туловища на поражённую сторону груди, пострадавшему без сознания необходимо придать устойчивое боковое положение, пострадавшему с травмой живота и таза следует придать положение на спине с валиком под полусогнутыми и разведёнными ногами, а пострадавшему со значительной кровопотерей — положение с приподнятыми ногами, под которые подкладываются сумки или одежда.
10. Постоянно контролируйте состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывайте ему психологическую поддержку.
11. Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сообщите им необходимую информацию о пострадавшем и происшествии.

## Внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи

Прежде чем оказывать первую помощь, позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, а также своё состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь. В первую очередь необходимо оценить, не опасно ли вам находиться рядом с этим человеком. Если его сбила машина, то нужно посмотреть по сторонам и убедиться, что вам ничего не угрожает (например, нет угрозы от проезжающих мимо автомобилей). Рядом с пострадавшим могут быть и другие опасности. Например, электрический провод, собака, огонь, разлитый бензин и многое другое. Только когда вы убедитесь, что вам ничего не угрожает, вы можете подойти к пострадавшему. Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, не делайте этого.

При оказании первой помощи для снижения риска заражения следует использовать медицинские перчатки (для защиты рук) и защитные устройства для проведения искусственного дыхания «рот — устройство — рот», находящиеся в аптечках первой помощи. В настоящее время в России производятся устройства для искусственного дыхания различных конструкций. С правилами их использования можно



ознакомиться в инструкциях, прилагаемых производителем каждого конкретного устройства.

В состав аптечки для оказания первой помощи работникам также входят медицинские трёхслойные маски из нетканого материала, которые применяются для снижения риска инфицирования человека, оказывающего первую помощь.

В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки. При наличии спиртовых антисептических салфеток из бумажного текстилеподобного материала (находятся в аптечке для оказания первой помощи работникам) можно обработать кожу с их помощью.

После проведения искусственного дыхания рекомендуется прополоскать рот.

### Извлечение пострадавшего из автомобиля и труднодоступного места

При оказании первой помощи иногда может возникнуть ситуация, когда требуется извлечение пострадавшего. При этом следует помнить, что экстренное извлечение пострадавших из автомобиля или другого труднодоступного места выполняется только при наличии угрозы для его жизни и здоровья и невозможности оказания первой помощи в тех условиях, в которых находится пострадавший. Во всех остальных случаях лучше дождаться приезда скорой медицинской помощи и других служб, участвующих в ликвидации последствий происшествия.

Извлечение пострадавшего осуществляется определёнными способами.

Если пострадавший находится в сознании, его экстренное извлечение производится так: руки участника оказания первой помощи проводятся под мышками пострадавшего, фиксируют его предплечье, после чего пострадавший извлекается наружу.



При извлечении пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника, необходимо фиксировать ему голову и шею. При этом одна из рук участника оказания первой помощи фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье.

После извлечения следует переместить пострадавшего на безопасное расстояние.



Перемещать пострадавшего до транспорта или в безопасное место можно различными способами, зависящими от характера травм и состояния пострадавшего, количества участников перемещения и их физических возможностей.

1. Перемещение пострадавшего в одиночку с поддержкой. Используется для перемещения легкопострадавших лиц, находящихся в сознании.



2. Перемещение пострадавшего в одиночку волоком. Применяется для перемещения на близкое расстояние пострадавших, имеющих значительный вес. Нежелательно использовать для пострадавших с травмами нижних конечностей.





3. Переноска пострадавшего в одиночку на спине. Может использоваться для переноски пострадавших, обладающих небольшим весом. Не применяется для переноски пострадавших, находящихся без сознания.



4. Переноска пострадавшего на руках. Используется лицами, имеющими достаточную для применения этого способа физическую силу. Этим способом возможна переноска пострадавших, находящихся без сознания. Нежелательно так переносить пострадавших с подозрением на травму позвоночника.



5. Переноска пострадавшего в одиночку на плече. При переноске таким способом следует придерживать пострадавшего за руку. Этот способ не применяется при переноске пострадавших с травмами груди, живота и позвоночника.



6. Переноска пострадавшего вдвоём на замке из четырёх рук. Руки берутся таким образом, чтобы обхватить запястье другой руки и руки помощника. Фиксация кистей должна быть достаточно прочной, чтобы удержать пострадавшего.



После формирования замка пострадавший усаживается на него, после чего его поднимают и переносят. Пострадавший может придерживать за плечи переносящих его людей.



7. Переноска пострадавшего вдвоём на замке из трёх рук с поддержкой под спину. При использовании этого способа один из участников оказания первой помощи не берёт руку в замок, а располагает её на плече у другого участника. На эту руку пострадавший может опираться при переноске. Таким образом осуществляется переноска пострадавших, у которых есть риск потери сознания, или пострадавших, которые не могут удержаться на замке из четырёх рук.

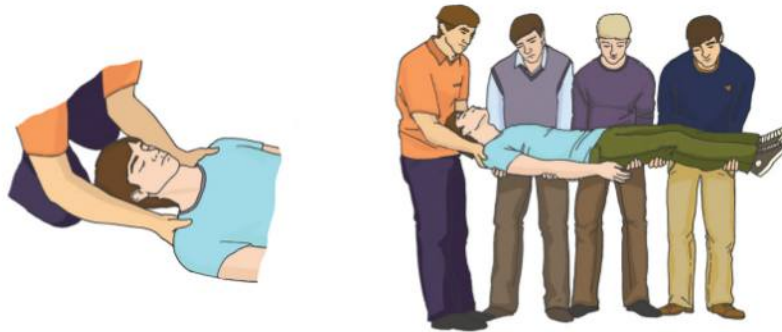




8. Переноска пострадавшего вдвоём за руки и ноги. При переноске этим способом один из участников оказания первой помощи держит пострадавшего за предплечье одной руки, просунув руки под мышки, а другой — под колени.



9. Переноска пострадавшего с подозрением на травму позвоночника. Для переноски пострадавшего с подозрением на травму позвоночника необходимо несколько человек, которые под руководством одного из участников оказания первой помощи поднимают и переносят пострадавшего. При переноске один из участников оказания первой помощи должен фиксировать голову и шею пострадавшего своими предплечьями. Более удобно и безопасно для пострадавшего с подозрением на травму позвоночника переносить его на твёрдой ровной поверхности (например, на щите).



## 2

## Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

### Правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения, правила проведения сердечно-лёгочной реанимации

На месте происшествия участнику оказания первой помощи следует оценить безопасность для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. После этого следует устранить угрожающие факторы или минимизировать риск собственного повреждения, риск для пострадавшего (пострадавших) и окружающих.

Далее необходимо проверить наличие сознания у пострадавшего. Для проверки сознания необходимо аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с вами? Нужна ли вам помощь?» Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет отреагировать и ответить на эти вопросы.



При отсутствии признаков сознания следует определить наличие дыхания у пострадавшего. Для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову, поднять подбородок и нижнюю челюсть. При подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание следует выполнять максимально аккуратно и щадяще.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 с попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-лёгочной реанимации.





При отсутствии дыхания у пострадавшего участнику оказания первой помощи следует организовать вызов скорой медицинской помощи. Для этого надо громко позвать на помощь, обращаясь к конкретному человеку, находящемуся рядом с местом происшествия, и дать ему соответствующие указания. Указания следует давать кратко, понятно, информативно: «Человек не дышит. Вызывайте скорую. Сообщите мне, что вызвали».



При отсутствии возможности привлечения помощника скорую медицинскую помощь следует вызвать самостоятельно (например, используя функцию громкой связи в телефоне). При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- ▶ место происшествия, что произошло;
- ▶ число пострадавших и что с ними;
- ▶ какая помощь оказывается.

Телефонную трубку отключить последним, после ответа диспетчера.

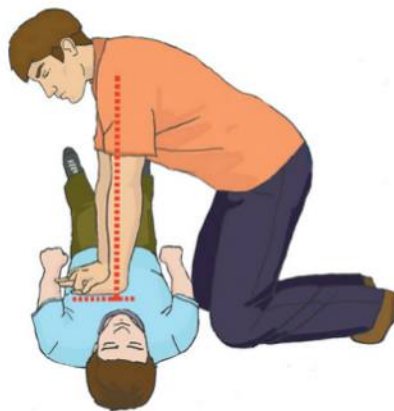
Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб производится по телефону «1•1•2» (также может осуществляться по телефонам «101»; «102»; «103» или региональным номерам).



Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лёжа на спине на твёрдой ровной поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.



Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5—6 см с частотой 100—120 в минуту.



После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания.

Вдохи искусственного дыхания выполняются следующим образом: необходимо сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 с, наблюдая за движением его грудной клетки. Ориентиром достаточного объёма



вдуваемого воздуха и эффективного вдоха искусственного дыхания является начало подъёма грудной клетки, определяемое участником оказания первой помощи визуально. После этого, продолжая поддерживать проходимость дыхательных путей, необходимо дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох искусственного дыхания ещё раз. На два вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 с. Не следует делать более двух попыток вдохов искусственного дыхания в перерывах между давлениями руками на грудину пострадавшего.



При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания из аптечки или укладки.

В случае невозможности выполнения искусственного дыхания методом «рот-к-рту» (например, повреждение губ пострадавшего) производится искусственное дыхание методом «рот-к-носу». При этом техника выполнения отличается тем, что участник оказания первой помощи закрывает рот пострадавшему при запрокидывании головы и обхватывает своими губами нос пострадавшего.

Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с двумя вдохами искусственного дыхания.

### Правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей

Типичным признаком нарушения проходимости дыхательных путей является поза, при которой человек держится рукой за горло и одновременно пытается кашлять, чтобы удалить инородное тело.

В соответствии с рекомендациями Российского национального совета по реанимации и Европейского Совета по реанимации выделяют частичное или полное нарушение проходимости верхних дыхательных путей, вызванное инородным телом. Для того чтобы определить степень нарушения, можно спросить пострадавшего, подавился ли он.

При частичном нарушении проходимости верхних дыхательных путей пострадавший отвечает на вопрос, может кашлять.

При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей пострадавший не может говорить, не может дышать или дыхание явно затруднено (шумное, хриплое), может хватать себя за горло, может кивать.

При частичном нарушении проходимости состояние не представляет угрозы для жизни, следует предложить пострадавшему покашлять.



При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей необходимо немедленно предпринять меры по удалению инородного тела.

1. Встать сбоку и немного сзади пострадавшего.
2. Придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперёд, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути.
3. Нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего.



4. Проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости.
5. Если после пяти ударов инородное тело не удалено, то следует:
  - встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней части живота;
  - сжать кулак одной из рук и поместить его над пупком большим пальцем к себе;





— обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперёд, резко надавить на его живот в направлении внутрь;



— при необходимости надавливания повторить до пяти раз.

Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая 5 ударов по спине и 5 надавливаний на живот.

Если пострадавший потерял сознание, необходимо начать сердечно-лёгочную реанимацию в объёме давления руками на грудину и искусственного дыхания. При этом следует следить за возможным появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его.

## 3

## Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах

### Правила проведения обзорного осмотра и признаки наружных кровотечений

Целью обзорного осмотра является определение признаков кровотечения, требующего скорейшей остановки. Обзорный осмотр производится очень быстро, в течение 1—2 с, с головы до ног.



Под кровотечением понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего в результате травмы) покидает сосудистое русло, что приводит к острой кровопотере — безвозвратной утрате части крови. Это сопровождается снижением функции системы кровообращения по переносу кислорода и питательных веществ к органам и ухудшением или прекращением их деятельности.

Основные признаки острой кровопотери:

- ▶ резкая общая слабость;
- ▶ чувство жажды;
- ▶ головокружение;
- ▶ мелькание «мушек» перед глазами;
- ▶ обморок, чаще при попытке встать;
- ▶ бледная, влажная и холодная кожа;
- ▶ учащённое сердцебиение;
- ▶ частое дыхание.

Наружное кровотечение сопровождается повреждением кожных покровов и слизистых оболочек, при этом кровь изливается наружу.

По виду повреждённых сосудов кровотечения бывают:

— артериальные. Являются наиболее опасными, так как при ранении крупных артерий происходит большая потеря крови за короткое время. Признаком артериальных кровотечений обычно является пульсирующая алая струя крови, которая быстро расплывается большим пятном и пропитывает одежду пострадавшего;



— венозные. Характеризуются меньшей скоростью кровопотери, кровь тёмно-вишнёвая, вытекает ручьём. Венозные кровотечения могут быть менее опасными, чем артериальные, однако также требуют скорейшей остановки;

— капиллярные. Наблюдаются при ссадинах, порезах, царапинах. Капиллярное кровотечение непосредственной угрозы для жизни, как правило, не представляет;

— смешанные. Это кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение. Наблюдаются, например, при отрыве конечности. Опасны вследствие наличия артериального кровотечения.

## Временная остановка кровотечения

В настоящее время при оказании первой помощи используются следующие способы временной остановки кровотечения:

1. Прямое давление на рану является наиболее простым способом остановки кровотечений. При его использовании рана закрывается стерильными салфетками или стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой участника оказания первой помощи с силой, достаточной для остановки кровотечения.

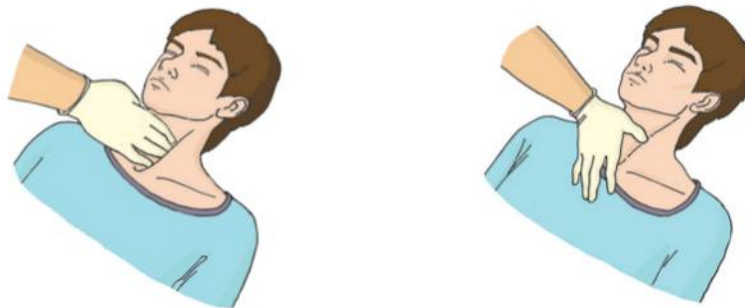


2. Для более продолжительной остановки кровотечения можно использовать давящую повязку. При её наложении следует соблюдать общие принципы наложения бинтовых повязок: на рану желательно положить стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку следует закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Поскольку основная задача повязки — остановить кровотечение, она должна накладываться с усилием (давлением). Если повязка начинает пропитываться кровью, то поверх неё накладывают ещё несколько стерильных салфеток и туго прибинтовывают.



3. Пальцевое прижатие артерии позволяет достаточно быстро и эффективно останавливать кровотечение из крупных артерий. Давление осуществляется в определённых точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Результатом является прекращение поступления крови к повреждённому участку сосуда и остановка или значительное ослабление кровотечения. Как правило, пальцевое прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения и начала оказания первой помощи (так же, как и прямое давление на рану). Пальцевое прижатие артерии может как быть самостоятельным способом остановки кровотечения, так и использоваться в комплексе с другими способами (например, с давящей повязкой на рану). Эффективность и правильность использования этого способа определяется визуально — по уменьшению или остановке кровотечения.

Общая сонная артерия прижимается на передней поверхности шеи снаружи от гортани на стороне повреждения. Давление в указанную точку может осуществляться четырьмя пальцами одновременно по направлению к позвоночнику, при этом сонная артерия придавливается к нему. Другим вариантом пальцевого прижатия сонной артерии является давление в ту же точку большим пальцем по направлению к позвоночнику. Прижимать необходимо с достаточной силой, так как кровотечения из сонной артерии очень интенсивные.



Подключичная артерия прижимается в ямке над ключицей к первому ребру. Осуществлять давление в точку прижатия подключичной артерии можно с помощью четырёх выпрямленных пальцев. Другим способом пальцевого прижатия подключичной артерии является давление согнутыми пальцами.





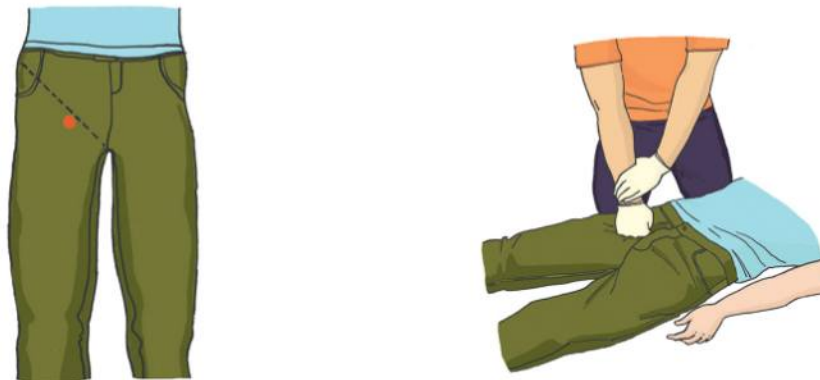
Плечевая артерия прижимается к плечевой кости с внутренней стороны между бицепсом и трицепсом в средней трети плеча, если кровотечение возникло из ран средней и нижней трети плеча, предплечья и кисти. Давление на точку прижатия осуществляется с помощью четырёх пальцев кисти, обхватывающей плечо пострадавшего сверху или снизу.



Подмышечная артерия прижимается к плечевой кости в подмышечной впадине при кровотечении из раны плеча ниже плечевого сустава. Давление в точку прижатия подмышечной артерии производится прямыми, жёстко зафиксированными пальцами с достаточной силой в направлении плечевого сустава. При этом область плечевого сустава пострадавшего следует придерживать другой рукой.



Бедренная артерия прижимается ниже паховой складки при кровотечении из ран в области бедра. Давление выполняется кулаком, зафиксированным второй рукой, весом тела участника оказания первой помощи.

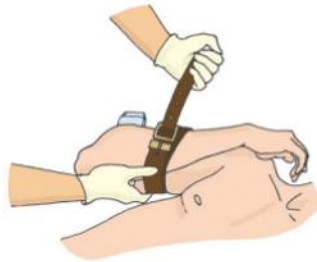


4. Максимальное сгибание конечности в суставе приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда, что способствует прекращению кровотечения. Этот способ достаточно эффективно останавливает кровотечение. Для повы-

шения эффективности в область сустава необходимо вложить 1—2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами (например, брючным ремнём).

При кровотечениях из ран верхней части плеча и подключичной области верхнюю конечность заводят за спину со сгибанием в локтевом суставе и фиксируют бинтом или обе руки заводят назад со сгибанием в локтевых суставах и притягивают друг к другу бинтом.

Для остановки кровотечения из предплечья в локтевой сгиб вкладывают валик, конечность максимально сгибают в локтевом суставе, а предплечье фиксируют к плечу в таком положении, например, ремнём.



При повреждении сосудов стопы, голени и подколенной ямки в последнюю вкладывают несколько бинтов или валик из ткани, после чего конечность сгибают в коленном суставе и фиксируют в этом положении бинтом.

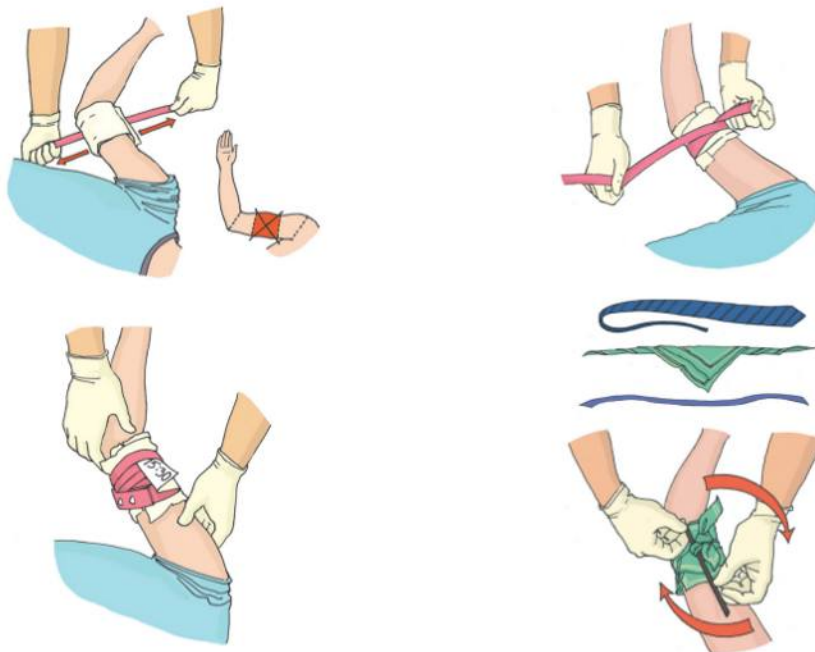


Для остановки кровотечения при травме бедра свёрток из ткани или несколько бинтов вкладывают в область пахового сгиба, нижнюю конечность сгибают в тазобедренном суставе (притягивают колено к груди) и фиксируют руками или бинтом.





- 5.** Наложение кровоостанавливающего жгута может применяться для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения. Для снижения негативного воздействия жгута на конечность его следует накладывать в соответствии со следующими правилами.
- 1) Жгут следует накладывать только при артериальном кровотечении при ранении плеча и бедра.
  - 2) Жгут необходимо накладывать между раной и сердцем, максимально близко к ране. Если место наложения жгута приходится на среднюю треть плеча и на нижнюю треть бедра, следует наложить жгут выше.
  - 3) Жгут на голое тело накладывать нельзя, только поверх одежды или тканевой (бинтовой) прокладки.
  - 4) Перед наложением резиновый жгут следует завести за конечность и растянуть.
  - 5) Кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все остальные (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий.
  - 6) Жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т. е. должен быть на виду.
  - 7) Точное время наложения жгута следует указать в записке, записку поместить под жгут.
  - 8) Максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 мин в тёплое время года и 30 мин в холодное. Условно разделять холодное и тёплое время года можно в зависимости от одежды. Если люди в футболках/рубашках — это тёплое время, если же на них надеты какие-либо кофты или куртки — то холодное.
  - 9) После наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами.
  - 10) Если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, следует сделать следующее:



- а) осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута;
- б) снять жгут на 15 мин;
- в) по возможности выполнить лёгкий массаж конечности, на которую был наложен жгут;
- г) наложить жгут чуть выше предыдущего места наложения;
- д) максимальное время повторного наложения — 15 мин.

В качестве импровизированного жгута можно использовать подручные средства: тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи. Для остановки кровотечения в этом случае из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления артериального кровотечения с помощью любого прочного предмета (металлического или деревянного прута). При достижении остановки кровотечения прут прибинтовывают к конечности. Импровизированные жгуты накладываются также по вышеописанным правилам.

### Правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела, транспортная иммобилизация

Травмы головы являются одними из наиболее тяжёлых повреждений, которые пострадавшие могут получить в результате происшествий. Очень часто они (особенно ранения волосистой части головы) сопровождаются значительным кровотечением, которое может угрожать жизни пострадавшего на месте происшествия. Первая помощь при травме головы будет заключаться в остановке кровотечения, вызове скорой медицинской помощи и контроле состояния пострадавшего.



Травмы шеи могут представлять непосредственную опасность для жизни в том случае, если имеется повреждение крупных сосудов, особенно сонных артерий. Для того чтобы предупредить смерть пострадавшего, необходимо сразу после обнаружения артериального кровотечения произвести его остановку (как остановить кровотечение, см. выше).

Достаточно серьёзной травмой является повреждение шейного отдела позвоночника, которое может развиваться, например, при дорожно-транспортном происшествии (при ударе сзади или наезде на препятствие может возникнуть так называемая «хлыстовая» травма, приводящая к повреждению шейных позвонков вследствие резкого разгибания или резкого сгибания шеи), падении с высоты, нырянии и т. д. При травме шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга пострадавший может быть в сознании, но полностью или частично обездвижен. Вывихи и переломы шейных позвонков проявляются резкой болью в области шеи. Пострадавший может поддерживать голову руками, мышцы шеи будут напряжены.



При оказании первой помощи следует помнить, что смещение повреждённых шейных позвонков может привести к тяжёлым последствиям, вплоть до остановки дыхания и кровообращения. Необходимо исключить дополнительную травму и возможность повреждения спинного мозга при извлечении и перемещении пострадавшего. Для этого необходимо вручную поддерживать голову в положении, ограничивающем движение, дожидаясь прибытия скорой медицинской помощи.

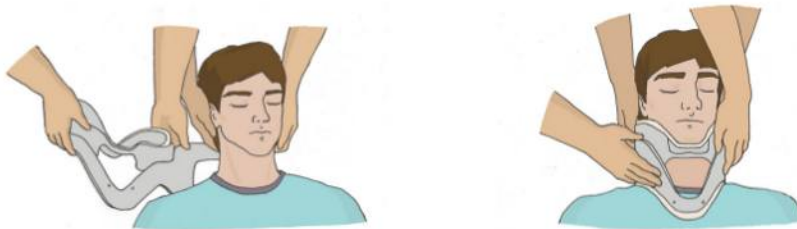
При экстренном извлечении пострадавшего необходимо использовать фиксацию шеи рукой.

При перемещении пострадавшего необходимо фиксировать его голову и шею вручную предплечьями.



В качестве подручных средств для фиксации шейного отдела позвоночника могут быть использованы элементы одежды (куртка, свитер и т. п.), которые оборачивают вокруг шеи, предотвращая сдавливание мягких тканей и органов шеи, но добиваясь того, чтобы края импровизированного воротника туго подпирали голову.

При наличии в оснащении табельных устройств для фиксации шейного отдела позвоночника (шейные воротники, шейные шины) необходимо использовать их в соответствии с инструкциями по применению. Подобные устройства накладывают вдвоём, при этом один из участников оказания первой помощи фиксирует голову и шею пострадавшего своими руками, помощник располагает заднюю часть воротника на задней поверхности шеи пострадавшего. После этого загибает переднюю часть вперёд и фиксирует (способ фиксации определяется конструкцией воротника).



Травмы конечностей часто сопровождаются повреждением кровеносных сосудов, поэтому важно своевременно остановить обнаруженное кровотечение. Для этого применяются все способы: прямое давление на рану, наложение давящей повязки, пальцевое прижатие артерии, максимальное сгибание конечности в суставе, наложение кровоостанавливающего жгута.

Выбор способа определяется следующими факторами:

- вид кровотечения (для остановки венозного кровотечения не следует использовать наложение жгута или пальцевое прижатие артерии);
- место ранения;
- предполагаемый срок прибытия медработников (в случае, если их прибытие ожидается в ближайшее время, можно использовать более простые способы остановки кровотечения, например прямое давление на рану);
- наличие оснащения (при отсутствии табельных жгутов для остановки артериального кровотечения возможно применение подручных средств — галстуков, ремней);
- состояние кровотечения (остановилось или не остановилось).

## Понятие «иммобилизация».

### Способы иммобилизации при травме конечностей

Иммобилизация — это создание неподвижности (покоя) повреждённой части тела с помощью подручных средств, готовых транспортных шин (изделий медицинского назначения, входящих в состав аптечек первой помощи) или используя здоровые части тела пострадавшего.

Если в результате особых обстоятельств предполагается транспортировка пострадавшего (или его переноска на дальнейшее расстояние), следует выполнить иммобилизацию повреждённой конечности. При этом следует фиксировать минимум два сустава (один ниже, другой выше перелома). При переломе плеча и бедра надо фиксировать три сустава — плечевой, локтевой, лучезапястный или тазобедренный, коленный, голеностопный соответственно. Наиболее доступным, безопасным и эффективным для большинства участников оказания первой помощи способом иммобилизации при травме конечностей является так называемая аутоиммобилизация. Для этого повреждённую ногу можно прибинтовать к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал.



Повреждённую руку можно зафиксировать, прибинтовав к туловищу. На область предполагаемой травмы можно положить холод.

Иммобилизация также может осуществляться с помощью импровизированных шин (доски, куски плотного картона или пластмассы, лыжи и т. п.). Накладывать их нужно поверх одежды и обуви пострадавшего, без исправления положения конечности, также фиксируя два или три сустава (в зависимости от места перелома). Перед наложением импровизированную шину необходимо обмотать бинтом или обернуть



тканью или одеждой. Использовать импровизированные шины рекомендуется ограниченно, поскольку фиксация с их помощью может быть затруднена, неудобна и небезопасна.

## Травмы груди, оказание первой помощи

Травмы груди являются одними из наиболее тяжёлых повреждений. В грудной клетке располагаются жизненно важные органы (сердце, лёгкие), крупные сосуды, повреждение которых может быть смертельно опасно. При повреждениях грудной клетки часто развиваются тяжёлые осложнения (например, нарушения дыхания), которых можно избежать при своевременном оказании первой помощи.

### Основные проявления травмы груди

При травмах груди часто отмечаются переломы и ушибы рёбер, которые характеризуются припухлостью в месте перелома, резкой болью, усиливающейся при дыхании и изменении положения тела пострадавшего.

При переломах и ушибах рёбер необходимо придать пострадавшему полусидячее положение и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи.



## Травмы живота и таза, основные проявления. Оказание первой помощи

Травмы живота могут быть закрытыми (без ранения брюшной стенки) и открытыми (при наличии раны на животе). Закрытая травма живота может оставаться незамеченной, пока внутреннее кровотечение не вызовет резкого ухудшения состояния. Открытая травма живота может сопровождаться выпадением внутренних органов и кровотечением.

Основной задачей первой помощи при травмах живота является остановка кровотечения при открытой травме (прямым давлением на рану, наложением давящей повязки), вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего до её прибытия.

Травмы таза также могут представлять опасность для жизни пострадавшего. К примеру, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых грузовым автотранспор-

том. Они очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли внизу живота, кровоподтёки и ссадины в этой области.

Первая помощь при травмах таза заключается в придании пострадавшему положения на спине с валиком под полусогнутыми разведёнными ногами и контроле его состояния до прибытия бригады скорой медицинской помощи.



### **Первая помощь при ранениях различной локализации, правила наложения повязок**

При повреждениях глаз следует наложить повязку с использованием стерильного перевязочного материала из аптечки первой помощи. Повязка в любом случае накладывается на оба глаза, так как при оставлении здорового глаза открытым он будет невольно следить за окружающим и приводить к движению пострадавшего глаза. Это может усугубить его повреждение.

Травмы носа очень часто сопровождаются наружным кровотечением. Если пострадавший находится в сознании, необходимо усадить его со слегка наклонённой вперёд головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15—20 мин. При этом можно положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, следует вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой надо продолжать выполнять те же мероприятия. Если пострадавший с носовым кровотечением находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, контролируя проходимость дыхательных путей, вызвать скорую медицинскую помощь. Самостоятельное вправление переломов носа недопустимо.



## 4

## Оказание первой помощи при прочих состояниях

### Ожоги

Ожоги могут возникать под прямым воздействием на кожу пламени, пара, от горячего предмета (термические ожоги); кислот, щелочей и других агрессивных веществ (химические ожоги); электричества (электроожоги); излучения (радиационные ожоги, например солнечные).

Оказание помощи при различных видах ожогов практически одинаково.

Существуют различные классификации степеней ожогов, однако для оказания первой помощи проще разделить ожоги на поверхностные (признаки: покраснение и отёк кожи, появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью) и глубокие (признаки: появление пузырей, заполненных кровянистым содержимым, кожа может обугливаться и становиться нечувствительной к боли).

Первая помощь при ожогах заключается в прекращении действия повреждающего агента (тушение огня, удаление химических веществ, прекращение действия электрического тока на организм), охлаждении обожжённой части тела под струёй холодной воды в течение 20 мин (при отсутствии воды можно заменить приложением холода поверх повязки или ткани). При термическом ожоге немедленное охлаждение ослабляет боль, снижает отёчность, уменьшает площадь и глубину ожогов.

При химическом ожоге необходимо смыть вещество с поверхности кожи струёй проточной воды. Учитывая то, что часто химическая структура повреждающего вещества неизвестна и нейтрализующие растворы отсутствуют или на их приготовление требуется много времени, ограничиваются промыванием кожи проточной водой в течение 20 мин. При этом химическое вещество полностью смывается с кожи и нейтрализовать его нет необходимости.

Ожоговую поверхность следует закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему тёплое питьё. Обязательно следует вызвать скорую медицинскую помощь.

При оказании первой помощи запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с поражённой поверхности части обгоревшей одежды, наносить на поражённые участки мази, жиры.

### Перегревание, факторы, способствующие его развитию. Основные проявления, оказание первой помощи

Перегревание (тепловой удар) развивается обычно при нарушениях теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения человека в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью): например, в автомобиле или жарком помещении; при работе в защитном снаряжении, затрудняющем теплоотдачу, и т. п.

Признаками перегревания являются повышенная температура тела, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащённое сердцебиение, учащённое поверхностное дыхание. В тяжёлых случаях возможна остановка дыхания и кровообращения.

При возникновении признаков перегревания пострадавшего необходимо переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлаждённой воды,

расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему без сознания следует придать устойчивое боковое положение.



Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (например, помещать в ванну с холодной водой). До приезда скорой медицинской помощи нужно контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к началу сердечно-лёгочной реанимации.

### Основные проявления переохлаждения (гипотермии), отморожения, оказание первой помощи

Переохлаждение — расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода. Как правило, развивается на фоне нарушений теплорегуляции, вызванных длительным нахождением на холоде во влажной одежде и обуви или в одежде, не соответствующей температурному режиму. Также переохлаждению может способствовать травма, физическое переутомление, голодание, алкогольное или наркотическое опьянение, детский или старческий возраст.

Признаками переохлаждения пострадавшего являются жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения). В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, снижается частота пульса и дыхания.

Первая помощь при переохлаждении — поменять одежду пострадавшего на тёплую и сухую, укутать его подручными средствами (например, одеялом), переместить в обогреваемое помещение, дать тёплое питьё (если он находится в сознании). В помещении можно осуществить согревание в виде воздушных ванн (направить на пострадавшего поток тёплого воздуха).

При наличии спасательного изотермического покрывала (входит в состав аптечки для оказания первой помощи работникам) необходимо укутать им пострадавшего серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.



При выраженном переохлаждении необходимо контролировать состояние, быть готовым к проведению сердечно-лёгочной реанимации в объёме давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания.

Отморожение — местное повреждение тканей, вызванное воздействием низкой температуры. Признаки отморожения — потеря чувствительности кожи, появление на ней белых, безболезненных участков. Чаще всего развивается отморожение открытых участков кожи (уши, нос, щёки, кисти рук) или конечностей с нарушенным кровообращением (например, пальцев ног в тесной, неутеплённой, влажной обуви).

При выраженном отморожении возможно появление «деревянного звука» при постукивании пальцем по повреждённой конечности, невозможность или затруднение



движений в суставах. Через некоторое время после согревания на поражённой конечности появляются боль, отёк, краснота с синюшным оттенком, пузыри.

Первая помощь при отморожении — незамедлительно укрыть повреждённые конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда) или наложить теплоизолирующую повязку (с помощью подручных средств), так как согревание должно происходить изнутри с одновременным восстановлением кровообращения. Необходимо создать обездвиженность повреждённого участка тела, переместить пострадавшего в тёплое помещение, дать тёплое питьё. Поражённые участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо.

## Отравления, пути попадания ядов в организм

Токсическое вещество может попасть в организм человека четырьмя путями:

1. Через пищеварительный тракт. Отравление через пищеварительный тракт чаще всего происходит при попадании токсических веществ в организм через рот. Это могут быть топливо, лекарственные препараты, моющие средства, пестициды, грибы, растения и т. д.
2. Через дыхательные пути. Газообразные токсические вещества попадают в организм при вдохе. К ним относятся газы и пары, например угарный газ, хлор. Использование различных видов клея, красителей, растворителей, очистителей в определённых условиях также может приводить к отравлениям через дыхательные пути.
3. Через кожу и слизистые оболочки. Токсические вещества, проникающие через кожный покров, могут содержаться в некоторых растениях, растворителях и средствах от насекомых.
4. В результате инъекции. Инъецируемые токсические вещества попадают в организм при укусе или ужаливании насекомыми, животными и змеями, а также при введении яда, лекарства или наркотиков шприцем.

## Признаки острого отравления

Основные проявления отравлений:

- ▶ Особенности места происшествия — необычный запах, открытые или опрокинутые ёмкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, повреждённое растение, шприцы и т. д.
- ▶ Общее болезненное состояние или вид пострадавшего; признаки и симптомы внезапного приступа заболевания.
- ▶ Внезапно развившиеся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе.
- ▶ Затруднение дыхания, потливость, слюнотечение.
- ▶ Потеря сознания, мышечные подёргивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней.
- ▶ Странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.

## Оказание первой помощи при попадании отравляющих веществ в организм через пищеварительный тракт, дыхательные пути, кожу

Общие принципы оказания первой помощи при отравлении:

- ▶ Прекратить поступление яда в организм пострадавшего (например, удалить из загазованной зоны).
- ▶ Опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно. Выяснение этих вопросов мо-

жет облегчить оказание первой помощи, диагностику и интенсивную терапию отравления квалифицированными специалистами в дальнейшем. Если ядовитое вещество неизвестно, собрать небольшое количество рвотных масс для последующей медицинской экспертизы.

- ▶ Попытаться удалить яд (спровоцировать рвоту, стереть или смыть токсическое вещество с кожи и т. д.).
- ▶ Оценить состояние пострадавшего и оказать первую помощь в зависимости от его тяжести.

**Первая помощь при отравлении через рот.** Попытаться удалить ядовитое вещество. Для этого можно рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5—6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка. Следует вызвать рвоту как можно в более короткий срок после приёма вещества, способного вызвать отравление.

Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший находится без сознания. После рвоты необходимо посоветовать пострадавшему выпить ещё 5—6 стаканов воды, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке, и при необходимости вызвать рвоту повторно. До прибытия скорой медицинской помощи необходимо контролировать состояние пострадавшего.

При отсутствии сознания необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания надо приступить к проведению сердечно-лёгочной реанимации в объёме давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания, при этом следует использовать маску с одноходовым клапаном или устройство для искусственного дыхания.

**Первая помощь при отравлении через дыхательные пути.** Газообразные токсические вещества попадают в организм при вдохе. К ним относятся газы и пары, например угарный газ, хлор, токсические продукты сгорания, содержащиеся в дыме. Использование различных видов клея, красителей, растворителей, очистителей в определённых условиях также может приводить к отравлениям через дыхательные пути. При отсутствии сознания необходимо придать пострадавшему устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к проведению сердечно-лёгочной реанимации в объёме давления руками на грудину пострадавшего и вдохов искусственного дыхания, при этом следует использовать маску с одноходовым клапаном, устройство для искусственного дыхания.

**Первая помощь при отравлении через кожу.** Снять загрязнённую одежду, удалить яд с поверхности кожи промыванием, при наличии повреждений кожи — наложить повязку.

Отравления проще предупредить, чем оказывать первую помощь. Для предупреждения случаев отравлений рекомендуется использовать при работе с ядами средства индивидуальной защиты (респираторы, перчатки, защитную одежду), держать все лекарства, хозяйственные средства, ядовитые растения и прочие опасные вещества вне доступности от детей, относиться ко всем хозяйственным и лекарственным веществам как к потенциально опасным, хранить все продукты и химические вещества в их фабричных упаковках с соответствующим названием, использовать специальные символы для ядовитых веществ и объяснить детям, что они обозначают, не употреблять в пищу просроченные продукты или продукты, качество которых вызывает сомнения, удостовериться, чтобы они не попали к детям.



## Первая помощь при поражении электрическим током

Поражение электрическим током может вызвать ожог и (или) внезапную смерть. В случае остановки дыхания и кровообращения пострадавшему необходима сердечно-лёгочная реанимация (30 надавливаний на грудную клетку чередуются с двумя вдохами искусственного дыхания).

Первая помощь при ожогах вследствие поражения электрическим током заключается в прекращении действия повреждающего агента, охлаждении обожжённой части тела под струёй холодной воды в течение 20 мин (при отсутствии воды можно заменить приложением холода поверх повязки или ткани).

### Оптимальное положение тела

После оказания помощи и устранения опасности для жизни пострадавшего до прибытия скорой медицинской помощи ему следует придать оптимальное положение тела, обеспечивающее комфорт, уменьшающее степень страданий и не усугубляющее нарушения жизненно важных функций. Оптимальное положение определяется характером повреждений у пострадавшего и удобством для него.

Пострадавшему с травмой груди предпочтительно расположиться в полусидячем положении с наклоном туловища на поражённую сторону груди. Для этого пострадавшего можно опереть о стену, автомобиль и т. д.



Пострадавшему с подозрением на травму живота и таза лучше находиться в положении лёжа на спине с полусогнутыми и разведёнными ногами. Под колени подкладывается импровизированная опора — сумка, свёрнутая одежда.



Пострадавшему с травмами конечностей придаётся удобное положение, при котором он испытывает меньше страданий от имеющихся повреждений.

Пострадавшему без сознания необходимо придать устойчивое боковое положение.



Пострадавший с сильным наружным кровотечением или признаками кровопотери должен находиться в положении лёжа на спине с приподнятыми ногами, под которые подкладываются сумки или одежда.



Пострадавший с подозрением на травму позвоночника должен располагаться на твёрдой ровной поверхности.



Пострадавших с тяжёлыми травмами желательно укутать подручными средствами — одеждой, одеялом и т. д. При наличии спасательного изотермического покрывала (входит в состав аптечки для оказания первой помощи работникам) необходимо укутать им пострадавшего серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.



### Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки, передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

До прибытия скорой медицинской помощи необходимо контролировать состояние пострадавшего и оказывать ему психологическую поддержку. Самым простым способом контроля состояния пострадавшего является диалог. В ходе общения с пострадавшим можно выяснить его жалобы. У пострадавших в бессознательном состоянии следует периодически проверять признаки дыхания. Обязательно выполнение периодического внешнего осмотра на предмет начавшегося или возобновившегося кровотечения и контроля наложенных повязок или жгутов. Кроме того, следует осуществлять наблюдение за окружающей обстановкой для своевременного устранения возможных опасностей.

Психологическая поддержка — это система приёмов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.

Психологическая поддержка может быть направлена:

- ▶ на другого — помощь человеку, попавшему в беду;
- ▶ на результат — урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;



- ▶ на себя — снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке. Знание и понимание того, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь себе, способствуют формированию психологической устойчивости.

Для оказания психологической поддержки людям необходимо знать следующее:

1. Психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

Чаще всего отмечается частичная или полная утрата:

- ▶ способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование);
- ▶ способности к критической оценке окружающего и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих возможностей);
- ▶ способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость либо, наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой задачу войти в контакт с другим человеком).

Подобные изменения — одни из самых распространённых последствий, наблюдаемых у тех, кто часто не имеет физических травм и повреждений, но кто тем или иным образом вовлечён в экстремальную ситуацию. Это люди, которые непосредственно пострадали, или те, кто оказался рядом с ними.

2. Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.

Стремление помочь — это естественное желание любого человека. Вовремя протянутая рука может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в жизни. Но необходимо помнить о следующем:

- ▶ Позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, своё состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.
- ▶ Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.
- ▶ Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно или неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять), обратитесь за помощью к профильным специалистам.
- ▶ Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.
- ▶ Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:
  - говорить нужно спокойным и уверенным голосом, чёткими и короткими фразами, в побудительном наклонении;
  - в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;
  - следует избегать в речи частицы «не», а также исключить такие слова, как «паника», «катастрофа», «ужас» и т. п.
- ▶ Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.