

# **Виживання. Офіційний посібник армії США**

Можна відправитися в будь-яку точку світу будучи солдатом. Ти можеш потрапити в субтропіки або тропіки, арктичний або суцрактичний регіон. Здається, що все спорядження і бойовий підрозділ будуть з тобою де завгодно. Однак, немає жодних гарантій. Ти можеш залишитися зовсім одним у віддаленому районі — можливо, на ворожій території — практично без спорядження.

Даний посібник по виживанню підкаже, як діяти в подібній ситуації, в ньому приведені основні прийоми, що дозволяють залишитися в живих. Якщо ти тренер по виживанню — використовуй цю інформацію в якості основи для тренувань з виживання. Тобі повинні бути відомі можливі райони забору твого підрозділу, способи пересування і область дій. Прочитай все, що сказано в цьому посібнику про виживання в різних регіонах і дізнайся про них все.

# **ВИЖИВАННЯ ОФІЦІЙНИЙ ПОСІБНИК АРМІЇ США**



**ОНОВЛЕНЕ ВИДАННЯ (FM 3-05.70 / FM 21-76)  
ПОВНЕ ТА БЕЗ СКОРОЧЕНЬ**

Видавничий дім  
«ПРОФЕСІОНАЛ»  
Київ - 2023

УДК 355/359  
В 42

**Виживання.Офіційний посібник армії США. Оновлене видання В 42 (FM 3-05.70/FM 21-76) повне та без скорочень.** — Київ: Вид. дім «ПРОФЕСІОНАЛ», 2023. — 610 с.

**ISBN 978-966-370-870-6**

Можна відправитися в будь-яку точку світу будучи солдатом. Ти можеш потрапити в субтропіки або тропіки, арктичний або сукрактичний регіон. Здається, що все спорядження і бойовий підрозділ будуть з тобою де завгодно. Однак, немає жодних гарантій. Ти можеш залишитися зовсім одним у віддаленому районі — можливо, на ворожій території — практично без спорядження.

Даний посібник по виживанню підкаже, як діяти в подібній ситуації, в ньому приведені основні прийоми, що дозволяють залишитися в живих. Якщо ти тренер по виживанню — використовуй цю інформацію в якості основи для тренувань з виживання. Тобі повинні бути відомі можливі райони забору твого підрозділу, способи пересування і область дій. Прочитай все, що сказано в цьому посібнику про виживання в різних регіонах і дізнайся про них все.

ISBN 978-966-370-870-6

Copyright © 2017 Published in the U.S.A. by CARLILE MEDIA.  
© Видавничий дім «ПРОФЕСІОНАЛ», 2023.



## Розділ 1

### Вступ

Цей посібник повністю базується на ключовому слові SURVIVAL (ВИЖИВАННЯ). Літери в цьому слові допоможуть вам у ваших діях у будь-якій ситуації. Щоразу коли опинитесь у небезпечній ситуації, згадайте слово Вживання.

#### **Дії, щоб вижити**

У наступних абзацах пояснюється значення кожної літери у слові виживання. Вивчіть і запам'ятайте, що означає кожна літера, тому що одного дня це може врятувати вам життя.

#### **S — (size up the situation) оцініть ситуацію**

Якщо ви перебуваєте в бойовій ситуації, знайдіть місце, де зможете сховатися від ворога. Запам'ятайте, що безпека завжди в пріоритеті. Використайте органи слуху, зору та нюху, щоб відчуті небезпеку. Що робить ворог? Просувається? Стоїть на місці? Відступає? Ви маєте враховувати все те, що відбувається зовні коли продумуєте план виживання.

#### **Оцініть своє оточення**

Визначте наскільки широка місцевість. Відчуйте, що відбувається навколо вас. Кожне середовище, будь то ліс, джунглі чи пустеля, має свій рух і схему. Цей рух містить шуми та рухи тварин, птахів і також звуки комах. Також це може бути ворожий рух або переміщення цивільного населення.

## **Оцініть свій фізичний стан**

Напруга битви, у якій ви боролися або травма могли відволікти вас від рани, яку ви отримали. Огляньте рани та надайте собі необхідну першу медичну допомогу. Будьте обережні, щоб не зробити ще гірше. Наприклад, у будь-якому кліматі пийте багато води, щоб запобігти зневодненню. Якщо ж ви перебуваєте в холодному чи вологому кліматі, одягніть додатковий одяг, щоб уникнути переохолодження.

## **Оцініть своє обладнання**

Можливо, під час бою ви втратили або пошкодили частину свого обладнання. Перевірте, яке обладнання у вас залишилося і в якому воно стані знаходиться.

Тепер коли ви оцінили свою ситуацію, оточення і фізичний стан та обладнання, ви готові скласти свій особистий план виживання. При цьому не забувайте про свої основні фізичні потреби — вода, їжа і притулок. Пам'ятайте про свої органи чуття і використовуйте їх завжди.

## **U — use all your senses undue haste makes waste (надмірний поспіх призводить до марнотратства)**

Ви можете зробити неправильний крок, коли занадто швидко реагуєте, не обдумуючи та не плануючи свої дії. Цей крок може призвести до поранення або навіть смерті. Не рухайтесь лише заради дії. Розгляньте всі аспекти вашої ситуації (оцініть ситуацію), перш ніж прийняти рішення і зробити наступний крок. Якщо ви будете занадто поспішати ви можете втратити або зламати частину свого обладнання. У поспіху ви також можете втратити орієнтацію і не знати куди йти. Плануйте свої рухи. Будьте готові швидко відступити не наражаючи себе на небезпеку, якщо ворог поруч з вами. Використайте свої органи чуття, щоб оцінити ситуацію. Зверніть увагу на звуки та запахи. Будьте пильні до перепадів температури. Будьте спостережливим.

## **R — remember where you are (пам'ятайте де ви знаходитесь)**

Визначте своє місцеперебування на карті та зв'яжіть його з навколишньою місцевістю. Це головний принцип якого ви повинні дотримуватися. Якщо поряд з вами є інші люди, переконайтеся, що вони також знають своє місцеперебування. Завжди знайте хто у вашій групі чи у транспортному засобі має карту та компас. Якщо ця людина була вбита вам доведеться взяти карту та компас собі. Звертайте увагу на те, де ви знаходитесь і куди йдете. Не розраховуйте на інших, коли мова йде про складання маршруту. Постійно потрібно орієнтуватися. Завжди намагайтеся визначити, як мінімум чи відноситься ваше місцеперебування до -

- Розташування підрозділів противника та контрольованих точок.
- Розташування дружніх підрозділів та контрольованих зон.
- Розташування місцевих джерел води(особливо важливо в пустелях).
- Міся, які забезпечать гарне прикриття та маскування.

Ця інформація дозволить вам приймати розумні рішення, коли ви знаходитесь в ситуації виживання.

## **V — vanquish fear and panic (подолайте страх та паніку)**

Найбільшим ворогом в ситуації виживання та небезпеки є страх та паніка. Якщо не контролювати ці відчуття, вони можуть завадити вам приймати розумні рішення. Вони можуть змусити вас піддаватися почуттям, а не ситуації. Вони можуть витягнути вашу енергію і тим самим викликати інші негативні емоції. Попередні тренування з виживанням та ухиленням атак, а також впевненість у собі дозволять вам подолати страх і паніку.

## **I — improvise (імпровізація)**

У Сполучених Штатах є всі товари для людських потреб. Багато з цих елементів дешево замінити у разі пошкодження. Завдяки нашій

культурі ми можемо не імпровізувати. Але ця відсутність досвіду в імпровізації може стати ворогом у ситуації з виживання. Навчіться імпровізувати. Візьміть інструмент, призначений для конкретної дії та подивіться, скільки ще інших застосувань йому можете вигадати.

Навчіться використовувати природні ресурси навколо вас для різних потреб. Наприклад, використайте камінь, як молоток. Незалежно від того, наскільки повний ви маєте комплект виживання, через деякий час він закінчиться або зноситься. Ваша уява повинна брати верх, коли ви розумієте, що ваш набір закінчується.

## **V — value living (цінність життя)**

Усі ми були народженні, щоб жити, але більшість звикла до спокійного і безпечного життя. Ми стали створіннями комфорту. Ми не любимо незручності та дискомфорт. Що ж трапляється коли ми натрапляємо на ситуацію, де потрібно виживати з усім стресом, незручністю та дискомфортом? Це коли бажання жити — життєво важливе для нас. Досвід і знання, які ви отримали протягом життя і ваша воєнна підготовка вплинуть на вашу жагу до життя. Впертість, відмова піддаватися проблемам і перешкодам, які стоять перед вами, дасть вам розумову та фізичну силу волі.

## **A — Act like the natives (поводься як місцевий житель)**

Місцеві жителі та тварини пристосувалися до навколишнього середовища. Щоб відчувати місцевість краще, поспостерігайте, як люди виконують свої обов'язки. Коли й що вони їдять? Коли, де і як вони отримують їжу? Коли й куди йдуть по воду? О котрій годині вони зазвичай лягають спати й прокидаються? Ці дії допоможуть вам уникнути небажаних ситуацій.

Тварини цього регіону також можуть вам дати підказку щодо виживання. Тварини також мають потребу до їжі, води та притулку. Спостерігаючи за ними, можна знайти джерела свіжої їжі та води.



## **Увага**

Тварини не можуть служити точним орієнтиром щодо того, що можна їсти та пити. безліч тварин вживають рослини, які токсичні для людського організму.

Майте на увазі, що неправильна реакція тварини на вашу присутність може дати знак вашому ворогу.

Якщо ви перебуваєте у безпечній місцевості, один із способів налагодити стосунки з жителями — це проявити інтерес до їхніх інструментів і того як вони отримують їжу та вожу. Вивчаючи людей, ви вчитеся їх поважати, а також ви іноді можете знайти хорошого друга, і найголовніше, ви вчитеся пристосовуватися до їхнього середовища та підвищуєте свої шанси на виживання.

## **L — live by your wits, but for now, learn basic skills (живіть розумом, але навчіться базовим навичкам)**

Без навчання базовим навичкам виживання та ухилення на полі бою ваші шанси пережити це незначні. Вивчіть всі базові навички зараз, а не тоді, коли ви прямуєте в похід чи перебуваєте на битві. Вплине те, як ви вирішите спорядити себе перед боєм. Ви повинні знати про середовище, куди прямуєте і повинні практикувати базові навички, розроблені для цього середовища. Наприклад, якщо ви збираєтесь до пустелі, вам необхідно знати, як знайти воду в ці місцевості.

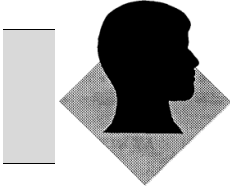
Практикуйте базові навички весь час. Навчання виживанню зменшує страх перед невідомим і додає вам впевненості в собі. Це і вчить жити розумом.

S — Оцініть ситуацію (оточення, фізичний стан, обладнання)
U — Використовуйте органи чуття
R — Пам'ятайте де ви знаходитесь
V — Подолайте страх та паніку
I — Імпровізуйте
V — Жага до життя
A — Дійте як місцеві жителі
L — Живіть розумом

### **Зразок для виживання**

Розробіть шаблон виживання, який допоможе вам перемогти. Ця модель повинна включати їжу, воду, притулок, вогонь, першу медичну допомогу та сигнали, які розташовані в порядку важливості. Наприклад у холодному середовищі вам знадобиться багаття, щоб зігрітися, притулок для захисту від вітру, дощу чи снігу, пастки, для добування їжі, засіб сигналізації, та надання першої медичної допомоги для збереження та підтримання здоров'я. У разі поранення, перша допомога має першочергове значення незалежно від того, в якому кліматі ви перебуваєте.

Читаючи решту цього посібника, пам'ятайте про ключове слово **ВИЖИВАННЯ** та про необхідність шаблону.



## Розділ 2

### Психологія виживання

Щоб успішно вижити в ситуації виживання, потрібно набагато більше, ніж знання та навички для будування притулку, пошуку їжі, розведення багаття та подорожі без допомоги стандартних навігаційних пристроїв. Деяким людям, які мали невелику підготовку з виживання або взагалі не мали її вдалося вижити у небезпечних умовах. А люди, які пройшли навчання виживанню, вони не використали свої навички та загинули. Ключовим інгредієнтом у будь-якій ситуації виживання є психічне ставлення особи, яка бере у цьому участь. Важливо мати не лише навички, а і волю до того, щоб використовувати їх. Без жаги до життя, набутих навичок буде замало і таким чином безцінні знання даремні.

Існує психологія виживання. Солдат у середовищі виживання стикається з багатьма факторами, які викликають стрес і вони зрештою вплинуть на його розум. Ці стреси можуть викликати думки та емоції, які, якщо їх неправильно зрозуміти, можуть перетворити впевненого, добре навченого солдата в нерішучу, неефективну людину з сумнівною здатністю до виживання. Таким чином, кожен солдат повинен знати та вміти розпізнавати ті стреси, які зазвичай пов'язані з виживанням. У цьому розділі буде визначено та пояснено природу стресу, стреси, які пов'язані з виживанням і ті внутрішні реакції, які відчуватимуть солдати, стикаючись зі стресом у реальній ситуації. Знання які солдат отримує з цього розділу та інших розділів у цьому посібнику, підготують вас до того, щоб пережити важкі часи і залишитися живим.

## Погляди на стрес

Перш ніж ми зможемо зрозуміти наші психологічні реакції в умовах виживання, необхідно спочатку дізнатися про стрес.

Стрес — це не хвороба, яку можна вилікувати та потім відразу позбутися. Натомість це стан, який відчуває кожен. Стрес можна описати, як нашу реакцію на тиск. Це досвід, під час якого ми фізично, ментально, емоційно та духовно реагуємо на життєву напругу.

## Потреба в стресі

Ми потребуємо стрес, оскільки він має багато позитивних переваг. Стрес ставить перед нами проблеми, які дають нам шанс зрозуміти наші справжні цінності та сильні сторони. Стрес може показати нашу здатність справлятися з тиском і не здатися морально, перевіряє нашу адаптивність і гнучкість, це може нас робити все можливе. Оскільки ми зазвичай не зважаємо на неважливі події стресом, стрес може бути чудовим показником значущості, яку ми надаємо події, іншими словами, він підкреслює те, що для нас важливо.

Нам потрібно мати певний стрес у нашому житті, але занадто багато будь-чого може бути шкідливим. Мета — мати стрес, але не надлишок. Занадто великий стрес може завдавати шкоди людям. Занадто сильний стрес призводить до страждань. Стрес викликає незручну напругу, яку ми намагаємося зняти, втекти і бажано уникнути. Нижче наведено декілька загальних ознак страждання, які ви можете виявити у своїх товаришів по службі або у себе, коли сильним стресом:

- Труднощі з прийняттям рішення
- Спалах гніву
- Низький рівень енергії
- Постійне хвилювання
- Страх помилок
- Думки про смерть або самогубство
- Проблеми з комунікацією

- Відсторонення від інших людей
- Нехтування обов'язками
- Неуважність

Як бачите, стрес може бути конструктивним і деструктивним. Це може нас підбадьорити або збентежити, рухати вперед або зупинити нас на шляху і зробити життя значущим або, здавалося б, безглуздим. Стрес може надихнути вас на успішну діяльність і максимальну ефективність ситуації з виживанням. Це також може змусити вас запанікувати та забути всі тренування та навички. Ключем до вашого виживання є ваша здатність справлятися з неминучим стресом, з яким ви зіткнетесь. Той, хто вижив — це солдат, який працює зі своїм стресом, а не дозволяє йому впливати на нього.

## **Стресори у виживанні**

Будь-яка подія може призвести до стресу, і, як правило, події не завжди відбуваються одна за одною. Дуже часто стресові події відбуваються одночасно. Ці події не є стресом, але вони його викликають і називаються «стресорами». Стресори є очевидною причиною, тоді як стрес є реакцією. Як тільки організм розпізнає наявність стресора, він починає діяти, щоб захистити себе.

У відповідь на стресор організм готується «боротися або тікати». Ця підготовка передбачає внутрішній SOS, який надсилається всьому тілу. Коли тіло реагує на цей SOS, відбувається декілька дій. Тіло звільняє запаси палива (цукор та жири), для забезпечення швидкої енергії, частота дихання збільшується для надходження в кров більшої кількості кисню, напруга м'язів збільшується для підготовки до дії, механізм згортання крові активується для зменшення кровотечі з порізів, відчуття загострюються (слух стає більш чутливим, зір стає чуткішим, а нюх гострішим) так, що ви відчуваєте себе безпечніше у місцевості, частота серцевих скорочень і артеріальний тиск підвищуються, забезпечуючи кров до м'язів. Ця захисна поза дозволяє людині справлятися з потенційними

небезпеками, однак людина не може підтримувати такий рівень пильності на невизначений термін часу.

Стрес не контрольований, один стрес не йде тому, що приходить інший. Стресори накопичуються. Кумулятивний ефект незначних стресових факторів може стати серйозним стресом, якщо всі вони трапляються одночасно. Оскільки стійкість організму слабшає, а джерела стресу залишаються (або збільшуються), зрештою організм виснажується. На цьому етапі здатність протистояти стресу або використовувати його в позитивному ключі втрачається, і з'являються ознаки дистресу. Передбачання факторів стресу та розробка стратегій боротьби являються двома складовим ефективним управління стресом. Тому важливо, щоб солдат в умовах виживання знав про види стресорів, з якими він зіткнеться. Розглянемо деякі з них.

### **Травма, хвороба або смерть**

Травма, хвороба або смерть є реаліями, з якими може зіткнутися постраждалий. Немає нічого більш стресового, ніж опинитися на самоті в незнайомій місцевості, де ви можете померти від ворожих дій, нещасного випадку або з'їсти щось отруйне для людського організму. Хвороби та травми також можуть посилити стрес, обмежуючи ваші здатності маневрувати, добувати їжу та воду, знаходити притулок та захищатися. Навіть, якщо хвороба та травма не призводять до смерті, вони додають напругу через біль і дискомфорт, які вони створюють. Лише контролюючи стрес, пов'язаний з уразливістю до поранень, хвороб і смерті, солдат може мати мужність йти на ризик, пов'язаний із завданнями на виживання.

### **Невпевненість та відсутність контролю**

У деяких людей виникають проблеми із самоконтролем у місцевості, де немає чіткого порядку. Єдина гарантія в ситуації виживання — це те, що нічого не гарантовано. Робота з обмеженою інформацією в умовах, де ви маєте обмежений контроль над своїм оточенням може бути надзвичайно напруженою. Ця невпевненість і

відсутність контролю також додають стресу через хворобу, поранення або смерть.

## **Навколишнє середовище**

Навіть за найідеальніших обставин природа є досить брудною. Вживаючи, солдату доведеться боротися зі стресовими факторами погоди, рельєф місцевості, та різноманітність істот, що населяють територію. Спека, холод, дощ, вітри, гори, болота, пустелі, комахи, небезпечні рептилії та інші тварини — лише деякі з цих випробувань, які чекають на солдата, щоб вижити. Залежно від того, як солдат справляється зі стресом свого середовища, його оточення може бути джерелом їжі та захисту або може бути причиною надзвичайного дискомфорту, що може спричинити поранення, хворобу або смерть.

## **Голод і спрага**

Без їжі та води людина слабшає і зрештою помирає. Таким чином, отримання та збереження їжі і води набуває все більшого значення, оскільки тривалість часу в умовах виживання збільшується. Для солдата який звик до комфорту, пошук їжі може бути великим джерелом стресу.

## **Втома**

Змусити продовжувати виживати непросто, оскільки ви втомлюєтеся. Ви можете стати настільки втомленим, що сам акт неспання викликає стрес.

## **Ізоляція**

Зустрічатися з труднощами разом з іншими мають певні переваги. Будучи солдатами, ми вчимося індивідуальним навичкам, але ми навчаємося працювати, як частина команди. Хоча ми, як солдати, скаржимося на вищі штаби, але ми звикаємо до інформації та вказівок, які вони надають, особливо під час плутанини. Спілкування з іншими також забезпечує більше відчуття безпеки та

відчуття, що хтось готовий допомогти, якщо виникнуть проблеми. Значним стресовим фактором у ситуаціях виживання є те, що часто людині або команді доводиться покладатися включно на власні ресурси.

Стресори, пов'язані з виживанням, які згадані в цьому розділі, аж ніяк не єдині, з якими ви можете зіткнутися. Пам'ятайте, те, що є стресом для однієї людини, може не бути стресом для іншої. Ваш досвід, навчання, особистий погляд на життя, фізичний та психічний стан і рівень впевненості у собі сприяють тому, що ви будете вважати стресом у середовищі виживання. Мета полягає не в тому, щоб уникнути стресу, а скоріше в тому, щоб впоратися зі стресовими факторами виживання і змусити їх працювати на вас.

Тепер ми маємо загальні знання про стрес і стресори, які є загальними для виживання, наступним кроком є вивчення нашої реакції на стресори, з якими ми можемо зіткнутися.

## **Природні реакції**

Людина змогла пережити багато змін у своєму середовищі протягом багатьох століть. Здатність людини фізично та розумово адаптуватися до мінливого світу тримала її живим, тоді, як інші види навколо нього поступово вимирали. Ті самі механізми виживання, які підтримували життя наших предків, можуть допомогти зберегти життя і нам! Однак ці механізми виживання, які можуть нам допомогти, також можуть працювати проти нас, якщо ми не розуміємо та не передбачаємо їхню присутність.

Не дивно, що звичайна людина матиме деякі психологічні реакції в ситуації виживання. Зараз ми розглянемо деякі з основних внутрішніх реакцій, з якими ви та будь-хто з вами може зіткнутися у зв'язку зі стресовими факторами виживання, згаданими в попередніх параграфах.

## **Страх**

Страх — це наша емоційна реакція на небезпечні обставини, які, на нашу думку, можуть спричинити смерть, травму чи хворобу. Ця



шкода не обмежується лише фізичною, загроза емоційному та психічному благополуччю також може породжувати страх. Для солдата, який намагається вижити, страх може мати позитивну функцію, якщо спонукає його бути обережним у ситуаціях, коли нерозсудливість може призвести до травми. На жаль, страх також може знерухомити людину. Це може змусити його стати настільки наляканим, що він не зможе виконувати дії, необхідні для виживання. Більшість солдатів певною мірою відчуватимуть страх, опинившись у незнайомому середовищі за несприятливих умов. У цьому немає сорому! Кожен солдат повинен навчатися не піддаватися своїм страхам. В ідеалі, завдяки реалістичному навчанню, ми можемо отримати знання та навички, необхідні для підвищення нашої впевненості та, таким чином, керування нашими страхами.

## **Тривога**

Зі страхом асоціюється тривога. Оскільки для нас природно боятися, для нас також природно відчувати тривогу. Тривога може бути неприємним почуттям, яке ми відчуваємо, коли стикаємося з небезпечними ситуаціями (фізичними, психічними та емоційними). При здоровому застосуванні тривога спонукає нас діяти, щоб покласти край або принаймні подолати небезпеки, які загрожують нашому існуванню. Якби ми ніколи не хвилювалися, у нас було б мало мотивації змінювати своє життя. Солдат в умовах виживання зменшує свою тривогу, виконуючи ті завдання, які забезпечать йому проходження випробування живим. Коли він зменшує свою тривогу, солдат також бере під контроль джерело цієї тривоги — його страхи. У цій формі тривога хороша, однак тривога також може мати руйнівний вплив. Тривога може охопити солдата настільки, що він легко заплутається і йому буде важко думати. Коли це трапляється, йому стає все важче приймати правильні судження та зважені рішення. Щоб вижити, солдат повинен навчитися заспокоювати свої тривоги та підтримувати їх у такому діапазоні, де вони допомагають, а не шкодять.

## **Гнів і розчарування**

Фрустрація виникає, коли людині постійно заважають досягти мети. Мета виживання полягає в тому, щоб залишитися в живих, доки ви не отримаєте допомогу або доки допомога не прийде до вас. Для досягнення цієї мети солдат повинен виконати деякі завдання з мінімальними ресурсами. Намагаючись виконати ці завдання, неминуче щось піде не так: трапиться щось, що не підконтрольне солдату, і коли на кону ваше життя, кожна помилка збільшується з точки зору її важливості. Таким чином, рано чи пізно солдатам доведеться впоратися з розчаруванням, коли кілька їхніх планів зіткнуться з проблемою. Одним із результатів цього розчарування є гнів. У ситуації виживання є багато подій, які можуть розчарувати або розлютити солдата. Втрата, пошкодження або забуте обладнання, погода, непривітна місцевість, ворожі патрулі та фізичні обмеження — це лише деякі джерела розчарування та гніву. Розчарування та гнів спонукають до імпульсивних реакцій і ірраціональної поведінки, погано продуманих рішень і в деяких випадках, до позиції «я кидаю» (люди іноді уникають того, що їм не під силу). Якщо солдат може використати і правильно спрямувати емоційну інтенсивність, пов'язану з гнівом і розчаруванням, він зможе продуктивно діяти, відповідаючи на виклики виживання. Якщо солдат не зосереджує належним чином свої почуття гніву, він може витратити багато енергії надалі, які мало сприяють ні його шансам на виживання, ні шансам оточуючим.

## **Депресія**

Була б справді рідкісна людина, яка б не сумувала, принаймні на мить, коли стикалася з позбавленнями виживання. Коли цей смуток посилюється, ми називаємо це почуття «депресією». Депресія тісно пов'язана з розчаруванням і гнівом. Розчарована людина стає все більш злою, оскільки їй не вдається досягти своїх цілей. Якщо гнів не допомагає людині досягти успіху, то рівень фрустрації зростає ще вище. Руйнівний цикл між гнівом і розчаруванням триває, доки людина не стане виснаженою фізично, емоційно та розумово. Коли

людина досягає цього моменту, вона починає здаватися, і її фокус зміщується з «Що я можу зробити» на «Я нічого не можу зробити». Депресія є вираженням цього почуття безнадійності та безпорадності. Немає нічого поганого в тому, щоб сумувати, коли ви тимчасово думаєте про своїх близьких і згадуєте, як виглядає життя в «цивілізації» чи «світі». Насправді такі думки можуть викликати у вас бажання докласти більше зусиль і прожити ще один день. З іншого боку, якщо ви дозволите собі зануритися в депресивний стан, це може вичерпати всю вашу енергію і, що важливіше, вашу волю до виживання. Вкрай важливо, щоб кожен солдат протистояв депресії.

### **Самотність і нудьга**

Людина — істота соціальна. Це означає, що ми, як люди, насолоджуємося товариством інших. Мало хто хоче бути весь час на самоті! Як ви знаєте, існує ймовірність ізоляції в умовах виживання. Це погано. Самотність і нудьга можуть вивести на поверхню якості, якими, на вашу думку, володіли лише інші. Ступінь вашої уяви та креативності може вас здивувати. Якщо це буде потрібно, ви можете виявити деякі приховані таланти та здібності. Понад усе, ви можете скористатися резервуаром внутрішньої сили та стійкості, про які навіть не підозрювали. І навпаки, самотність і нудьга можуть бути ще одним джерелом депресії. Як солдат, який виживає сам або з іншими, ви повинні знайти спосіб продуктивно зайняти свій розум. Крім того, ви повинні розвинути ступінь самодостатності. Ви повинні вірити у свою здатність «пройти сам».

### **Почуття провини**

Обставини, що призводять до того, що ви опинилися в умовах виживання, іноді драматичні й трагічні. Це може бути результатом нещасного випадку або військового завдання, під час якого загинули люди. Можливо, ви були єдині чи одними із небагатьох, хто вижив. Відчуваючи природне полегшення від того, що ви живі, ви водночас можете оплакувати смерть інших, кому пощастило менше. Нерідко ті, хто вижив, відчують провину через те, що їх врятувало від

смерті, а інших — ні. Це почуття, якщо його використовувати в позитивному ключі, заохочує людей докласти більше зусиль, щоб вижити з вірою, що їм дозволено жити заради якоїсь більшої мети в житті. Іноді ті, хто вижив, намагалися залишитися в живих, щоб продовжувати роботу вбитих. Яку б причину ви собі не наводили, не дозволяйте почуттю провини заважати вам жити. Живі, які відмовляються від свого шансу вижити, нічого не досягають. Такий вчинок був би найбільшою трагедією.

## **Приготуйтеся**

Ваша місія, як солдата в ситуації виживання — залишитися в живих. Як бачите, ви переживете цілий ряд думок і емоцій. Вони можуть допомогти вам, а можуть призвести до вашого падіння. Страх, тривога, гнів, розчарування, почуття провини, депресія та самотність — усе це можливі реакції на численні стреси, загальні для виживання. Ці реакції, якщо їх контролювати здоровим способом, допомагають підвищити ймовірність того, що солдат виживе. Вони спонукають солдата приділяти більше уваги навчанню, давати відсіч, коли він наляканий, вживати дії, які забезпечують прожиток і безпеку, зберігати віру в товаришів по службі та боротися з труднощами. Коли потерпілий не може контролювати ці емоції, вони можуть зупинити його. Замість того, щоб згуртувати внутрішні ресурси, солдат прислухається до своїх внутрішніх страхів. Цей солдат переживає психологічну поразку задовго до того, як фізично вмирає. Пам'ятайте, що виживання є природним для кожного — бути несподівано втягнутим у боротьбу на життя й смерть. Не бійтеся своєї «природної реакції на цю неприродну ситуацію». Приготуйтеся керувати цими реакціями, щоб вони служили вашим інтересам — залишитися в живих.

Це передбачає підготовку до того, щоб ваші почуття в умовах виживання були продуктивними, а не руйнівними. Проблема виживання породила незлічену кількість прикладів героїзму, мужності та самопожертви. Це ті якості, які ви можете виявити у себе, якщо ви підготовлені до цього. Нижче наведено кілька порад, які допоможуть психологічно підготуватися до виживання.

## Зміст

Розділ 1	Вступ .....	3
Розділ 2	Психологія виживання.....	9
Розділ 3	План виживання та набори для виживання .....	21
Розділ 4	Базова медицина виживання .....	31
Розділ 5	Укриття .....	67
Розділ 6	Запаси води.....	89
Розділ 7	Навички використовувати вогонь.....	122
Розділ 8	Забезпечення їжею .....	139
Розділ 9	Виживання за допомогою рослин.....	180
Розділ 10	Отруйні рослини.....	312
Розділ 11	Небезпечні тварини.....	317
Розділ 12	Доцільна в польових умовах зброя, обладнання та інструменти.....	449
Розділ 13	Виживання в пустелі.....	467
Розділ 14	Виживання в тропіках.....	480
Розділ 15	Виживання в холодному кліматі.....	492
Розділ 16	Виживання в морі.....	522
Розділ 17	Раціональні водні переправи.....	565
Розділ 18	Визначення напрямку в польових умовах .....	579
Розділ 19	Види сигналів .....	587

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

# ВИЖИВАННЯ ОФІЦІЙНИЙ ПОСІБНИК АРМІЇ США

ОНОВЛЕНЕ ВИДАННЯ (FM 3-05.70 / FM 21-76)  
ПОВНЕ ТА БЕЗ СКОРОЧЕНЬ

Підписано до друку 16.02.2023 р. Формат 60x84 1/16.  
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 38,15. Тираж 300 прим.

ТОВ «Видавничий дім  
«Професіонал»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія ДК № 1533

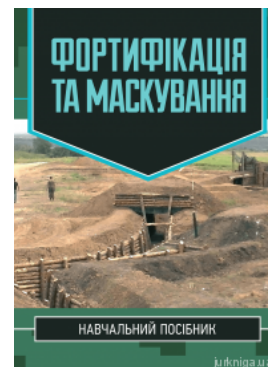
## Книги, які можуть вас зацікавити



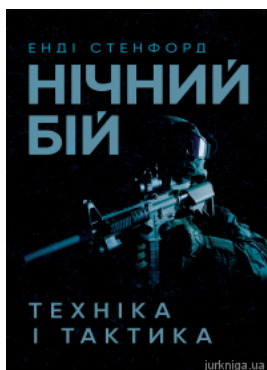
Офіційний посібник з бойових навичок армії США



Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу



Фортифікація та маскування



Нічний бій. Техніка і тактика



Ближній бій. Місто, забудова, вулиця. Уроки битви та вправи



Методичні рекомендації "Контрзасадні дії" (за досвідом проведення ООС (раніше АТО))

Перейти до галузі права  
**Військове право**



[Перейти на сайт](#) →