**Як вижити в катастрофі - помилки, які коштуватимуть життя**

Психологам давно відомо, що в екстремальних обставинах люди часто діють собі на шкоду. Хоча в новинах розповідають про дивовижні випадки порятунку, часто вони трапляються не завдяки тому, що люди роблять, а всупереч.

"Тренінги з виживання навчають людей не стільки того, що треба робити під час катастрофи, скільки того, чого робити не треба", - пояснює Джон Ліч, психолог з Університету Лестера, який вижив у пожежі на станції лондонського метро Кінгс-Кросс 1987 року.

Він каже, що в екстремальних обставинах 80-90% людей роблять не те, що треба. Отже, чого потрібно уникати в ситуації, яка серйозно загрожує вашому життю?

**ЗАЦІПЕНІННЯ**

Коли ми уявляємо собі катастрофу, нам здається, що всі впадають у масову істерію. Так, принаймні, зображують стихійні лиха в фільмах. Але насправді найприроднішою реакцією людини на небезпеку є бездіяльність.

Ця реакція є такою поширеною, що психологи мають для неї термін – "загальмованість у ситуації стресу".

Це не зовсім усвідомлена реакція, як може виглядати ззовні. Коли наш мозок паралізований страхом, у кров потрапляє адреналін, а м'язи напружені, "примітивна" підсвідома частина розуму надсилає сигнал не рухатися з місця.

Цей механізм – дуже поширений у світі тварин, від щурів до кроликів, і пояснюється спробою залишитися непоміченим. Але в небезпечних обставинах від здатності перебороти це заціпеніння часто залежить виживання

**ПАРАЛІЧ МИСЛЕННЯ**

Дослідники звернули увагу на цю дивну особливість мозку за тривожних обставин. Під час війни в Перській затоці на початку 1990-х Ізраїль готувався до нападу з боку Іраку. Оскільки у 80-ті роки іракська армія широко використовувала отруйний газ, уряд Ізраїлю очікував найгіршого.

Усі громадяни отримали протигазові маски та шприци для самостійного введення протиотрути. Ізраїльським сім'ям рекомендували обрати "найбезпечнішу" кімнату у своєму будинку, в якій вони мали сховатися і одягнути маски, щойно пролунає сигнал тривоги

З 19 по 21 січня відбулося 23 напади, під час яких на густонаселений Тель-Авів скинули 11 тон вибухівки. Понад тисяча ізраїльтян отримали різні поранення, але більшість – майже 80% – не через вибухи.

Дехто постраждав під час помилкових тривог. Серед таких жертв було 11 смертельних випадків. Сім – через те, що люди вдягли протигазові маски, але забули відкрити фільтр.

Сотні людей постраждали, бо ввели протиотруту від нервово-паралітичного газу, хоча газової атаки взагалі не було.

Ще 40 травм (переважно розтягнення і переломи) сталися, коли постраждалі намагалися прорватися до зачинених кімнат.

Чому так сталося?

Навіть у спокійних обставинах наш мозок реагує досить повільно, принаймні повільніше за розвиток подій під час стихійного лиха.

Коли літак проходить перевірку на безпеку, його виробники мають продемонструвати, що евакуація усього салону займе не більше 90 секунд. Адже саме через цей час ризик пожежі різко зростає. Але для багатьох півтори хвилини не вистачить навіть на те, щоби впоратися з паском безпеки.

Річ у тім, як ми ухвалюємо рішення. Взяти, приміром, шахи. Перші ходи в партіях гравці зазвичай роблять досить швидко, бо варіанти відомі заздалегідь.

Та вже після чотирьох ходів у звичайній партії з'являється понад 288 мільярдів комбінацій. Тепер, коли покладатися на запрограмовану стратегію більше неможливо, гравцям доводиться обмірковувати кожен хід і швидкість гри сильно уповільнюється.

"Наш мозок має дуже обмежений потенціал для обробки нової інформації", – зазначає Сарита Робінсон, психолог із Університету Центрального Ланкаширу.

А в екстремальних обставинах швидкість його робити знижується дедалі більше.

Це пов'язано не останньою чергою з гормонами стресу – адреналіном і кортизолом. Ці гормони впливають на роботу префронтальної кори мозку, яка відповідає за такі важливі функції, як робоча пам'ять.

І от, саме тоді, коли гострий розум потрібен нам найбільше, ми стаємо забудькуватими і схильними до помилкових рішень.

**Рефлексія про зміни в період змін**

Ніхто з нас не був готовий до тих подій, в яких ми опинилися сьогодні. Постійні й нав’язливі хвилювання щодо майбутнього виснажують, а невизначеність, доповнена неправдивою інформацією, спустошує.

Далі аспекти, які також роблять нас вразливими в незвичних для нас умовах.

💎 Звичка покладатися на алгоритми та щоденні ритуали

👉З одного боку, доведені до автоматизму дії, закарбовані життєві правила та алгоритми прийняття рішень спрощують нам життя, економлять внутрішню енергію, підкріплюють буденну логіку як життєдайну.

👉З іншого ж боку, гальмують відкритість до пізнання нового, готовність побачити ситуацію зі сторони й віднайти нові шляхи рішень.

 💎 Потреба шукати причинно-наслідкові зв’язки

👉Тоді, коли попередня логіка, з якою ми прожили певну кількість років, не спрацьовує, а життєві правила не захищають, ми починаємо шукати винних.

❗️Пошук «винних» – це спосіб пояснити чи вибудувати для себе причинно-наслідковий зв’язок.

👉Такий спосіб мислення є корисним, щоб відчути певний контроль над життєвою ситуацією. Й коли легко віднаходиться образ, який можна ненавидіти, ми відчуваємо полегшення, оскільки він стає більш відчутним і певною мірою доступним для помсти.

У схожий спосіб наша психіка зазвичай бореться з дуже неприємними думками та емоційними переживаннями щодо себе, можливості втрати чогось чи когось, коли є загроза нашій власній ідентичності та почуттю гідності.

Однак нав’язлива спроба розкрити таємниці причинно-наслідкових зв’язків неодмінно призводить до пригніченого настрою, суму за втраченим та ще більшої кількості запитань, відповіді на які ми часто не готові прийняти або не маємо ресурсу.

Наратив, що нас потрібно «врятувати»

У періоди невизначеності та адаптації до нових обставин, коли не вистачає ресурсу, ми прагнемо, щоб поруч із нами опинилася сильна фігура («ідеальний батьківський образ»), яка нас захистить та врятує від проблем, зокрема від прийняття рішень самостійно та відповідально.

Це допомагає нам підтримувати надію, що є той, хто беззаперечно нас любить, приймає такими, якими ми є, та дозволяє діяти абсолютно автономно (на власний розсуд), але готовий прийти на поміч, коли нам це буде необхідно.

Саме зараз у нас з’явилася можливість почати діяти та мислити інакше, й ми вже почали це робити:

🔸підсилювати ті щоденні ритуали, які допомагають нам піклуватися про себе та рідних (наприклад, молитися щиро й від серця);

🔸почали об’єднуватися й бути більш відкритими одне до одного, роблячи спільну справу в міру своїх сил та на своєму власному «фронті»;

🔸зламали старі стереотипи про Україну та українців і самі формуємо нові змісти;

🔸вчимося жити сьогоденням, щоб бути максимально ефективними «тут і зараз», так ніби завтра залежить виключно від кожного з нас;

🔸починаємо помічати й цінувати те, що здавалося нам буденним і сірим.

**"ТУНЕЛЬНЕ" БАЧЕННЯ**

Типовою реакцією в екстремальних умовах є так звана "персеверація" – наполегливе повторення однієї дії, навіть коли вона не дає результату. Це явище настільки поширене, що його почали враховувати в розробці ременів безпеки на легкомоторних літаках.

Оскільки люди звикли, що ремені безпеки зазвичай розташовані в районі стегон, в надзвичайних ситуаціях це стає єдиним місцем, куди вони дивляться. У попередніх конструкціях літаків паски кріпилися вище, але під час аварійної посадки люди в паніці просто не могли їх знайти. Цікаво, що така поведінка спостерігається у пацієнтів з необоротними пошкодженнями префронтальної кори.

Отже, можливо, мозок відповідає на стрес "вимкненням" цієї ділянки, що й пояснює негнучке мислення в екстремальних умовах.

**СТЕРЕОТИПНА ПОВЕДІНКА**

"Чимало людей гине, коли повертаються до будинку, щоби взяти гаманець чи вимкнути плиту", – розповідає Джеймс Гофф, фахівець із управління надзвичайними ситуаціями з Гавайського університету.

Гофф багато років інструктував мешканців небезпечних регіонів, як поводитися під час цунамі, і бачив, якою непередбачуваною може бути реакція людини під час стихійного лиха.

Здавалося би – хто ризикуватиме життям заради гаманця, але багато людей саме так і роблять. У психології цей феномен отримав назву "стереотипна поведінка".

Вона також спостерігається у тварин, коли вони виконують повторювані безглузді дії, як-от бігають по клітці туди-сюди.

У людей це дивне явище виявляється в тому, що вони продовжують свої повсякденні справи, коли, приміром, будинок охопило полум'я.

Але чому ми не можемо вимкнути ці несвідомі рефлекси?

У повсякденному житті наш мозок великою мірою покладається на рутинні дії, які ми виконуємо не замислюючись, і таким чином вивільняє простір для нових речей, що потребують осмислення.

Сприйняття нової ситуації потребує багатьох зусиль, ось чому ми так втомлюємося на новій роботі чи коли подорожуємо за кордоном.

Але екстремальні ситуації потребують іще більше зусиль, і мозку це може бути просто не під силу. У такий момент ми й починаємо удавати, ніби нічого незвичного не відбувається.

**ІГНОРУВАННЯ НЕБЕЗПЕКИ**

У крайньому разі така поведінка може вилитися в повне ігнорування небезпеки. "Так поводиться чи не кожна друга людина. Наприклад, під час цунамі багато хто йде на пляж, щоб подивитися на хвилі", – розповідає Гофф.

Він показує знімки людей, які спостерігають за цунамі в Індійському океані в грудні 2004 року.

Заперечення небезпеки відбувається з двох причин, пояснює Сарита Робінсон. Люди або не усвідомлюють, що ситуація дійсно ризикована, або не хочуть цього розуміти. Й останнє – дуже поширене явище.

Люди часто поводяться так насамперед під час пожежі. Їм здається, якщо вони залишать свій дім, вони таким чином визнають, що його буде зруйновано.

"Люди часто чекають, поки не побачать дим, та це, як правило, означає, що вже надто пізно: вони – в пастці вогню", – розповідає Ендрю Гіссінг, експерт із управління ризиками в надзвичайних ситуаціях із консалтингової фірми Risk Frontiers.

Ученим уже давно відомо, що наш мозок дуже погано вираховує ризики. А коли ставки високі, ми ще більше схильні покладатися на інтуїцію, а не факти, відкидаючи тривожні думки і запевняючи себе, що не все так погано.

Це пояснює, чому пацієнти з онкологією, попри тривожні симптоми, чекають в середньому цілих чотири місяці, перш ніж звернутися до лікаря.

А також чому під час терактів 11 вересня в США люди на верхніх поверхах Всесвітнього торгового центру починали евакуацію далеко не одразу.

*Олександр Аврамчук,лікар-психолог, канд. психологічних наук*