


Махов С.Ю.



# ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ

Модуль 3

учебно-методическое пособие

МАБИВ 2023

УДК 159.9  
ББК 88.53  
М 36

**М 36** Махов С.Ю.

Факторы выживания. Модуль 3 : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2023. – 27 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <http://www.nauka-2020.ru/Repository.html>

Курс «Факторы выживания» направлен на формирование системы знаний и навыков автономного выживания в природных условиях. Рассматриваются факторы и стрессоры выживания: страх, боль, холод, голод, жажда, переутомление, психоэмоциональные реакции и методы формирования правильного отношения к экстремальным ситуациям.

Курс является интегрируемым во все направления естественнонаучного и гуманитарного образования являясь одновременно интегратором компонентов образования.

Предназначено для преподавателей, студентов ВУЗа всех специальностей, педагогов ДО, тренеров с целью использования в учебной работе и профессиональной деятельности.

© С.Ю. Махов, 2023

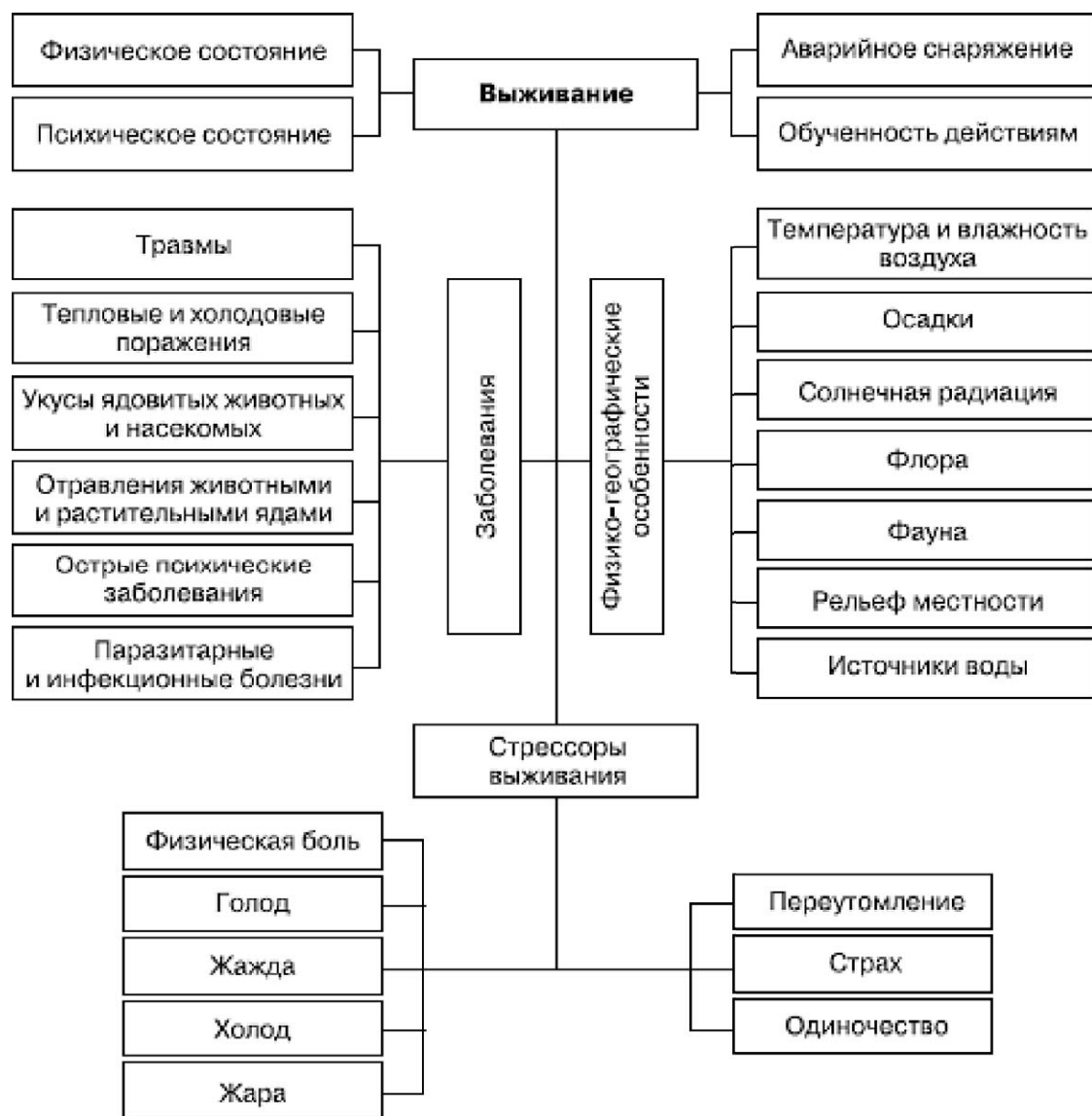
© Наука-2020, 2023

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2023

# СОДЕРЖАНИЕ

ФАКТОРЫ И СТРЕССОРЫ ВЫЖИВАНИЯ	4
ФАКТОРЫ РИСКА	6
Страх	7
Боль	9
Холод	10
Голод	11
Жажда	17
Переутомление	18
Одиночество	20
ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ	22
Выводы	26

# ФАКТОРЫ И СТРЕССОРЫ ВЫЖИВАНИЯ



Под выживанием следует понимать активные целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании снаряжения и подручных средств для защиты от неблагоприятного воздействия факторов природной среды.