

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ **(Προετοιμαστείτε για το Αναπάντεχο)**

Ο ανθρώπινος οργανισμός, έχει περισσότερες ικανότητες όταν απειλείται και είναι εκπληκτικό πόσα μπορεί να αντέξει και να καταφέρει, ειδικά αν έχει προηγηθεί μία εκπαίδευση πάνω σε θέματα επιβίωσης.

Παθολογική αντίδραση.

Εκτός από τη φυσιολογική αντίδραση στο στρες, υπάρχουν και παθολογικές αντιδράσεις, όπως είναι η **αντίδραση πανικού** και η **κατάθλιψη**.

Σε κατάθλιψη, περιέρχονται τα άτομα εκείνα, που σε μία κατάσταση επιβίωσης παραμένουν αμίλητα και νωθρά, χωρίς να κάνουν προσπάθεια να αντιδράσουν και να ενεργήσουν, για να επιβιώσουν ή να βοηθήσουν τον εαυτό τους και την ομάδα. Δεν αποτελούν κίνδυνο για τη συνοχή της ομάδας και συνήθως μπορούν να την βοηθήσουν, εάν τους ανατεθούν απλές εργασίες ρουτίνας, που θα μπορούσαν να τις αναλάβουν.

Αντίθετα, **κατά την αντίδραση πανικού**, τα άτομα είναι σε διέγερση, φοβισμένα, φωνάζουν, αντιδρούν υπερβολικά στο παραμικρό ερέθισμα, έχουν τάσεις αυτοκαταστροφής και ανταποκρίνονται ελάχιστα στις προσπάθειες των άλλων να τραβήξουν την προσοχή τους. Ενοχλούν τους γύρω τους και μπορεί εύκολα να προκαλέσουν γενικευμένο πανικό στην ομάδα. Είναι λοιπόν ζωτικής σημασίας, ο έλεγχος και η απομάκρυνση από την ομάδα.

Είναι λανθασμένη η αντίληψη ότι, ένα άτομο σε πανικό, μπορεί να βγει από την κατάσταση αυτή με βίαιο τρόπο, χτυπήματα και άλλες μορφές κατάχρησης εξουσίας. Με τέτοιους τρόπους, η αποδιοργανωμένη συμπεριφορά, μπορεί να διακοπεί για λίγο, αλλά το αποτέλεσμα θα είναι προσωρινό.

Επιπλέον, μία τέτοια συμπεριφορά, θα αυξήσει το άγχος και μπορεί να οδηγήσει σε αποδιοργάνωση όλων όσων βρίσκονται στα όρια τέτοιου πανικού.

Η σωστή αντίδραση σε τέτοιες περιπτώσεις, είναι να προσεγγιστεί το άτομο με ηρεμία, αποφασιστικότητα και καλοσύνη. Αν αυτό αποτύχει, πρέπει να περιοριστεί σε ακινησία, με τη βοήθεια δύο ή τριών ατόμων, για περίπου δέκα λεπτά. Καθώς θα αρχίσει να αντιδρά ευνοϊκά, λίγες απλές συμβουλές για το πώς θα μπορούσε να βοηθήσει την κατάσταση και την ομάδα, μπορούν να επιτύχουν την ανάρρωση.

Όταν το άτομο που είναι σε πανικό, αισθανθεί χρήσιμο και αποκτήσει κάποια μορφή ελπίδας, θα συμμετέχει στην προσπάθεια για επιβίωση.

Η επιβίωση, εξαρτάται άμεσα από την ψυχική κατάσταση.

Ένας σύντομος οδηγός με εννέα οδηγίες, για τον τρόπο που αντιμετωπίζονται τέτοιες καταστάσεις, από τις οποίες μία ή όλες μαζί θα συμβάλλουν στο να μείνετε ζωντανοί σε δύσκολες καταστάσεις, είναι ο παρακάτω:

Να αντιμετωπίζετε το ενδεχόμενο κάθε μέρα. Αυτό που μπορεί να σας αποδιοργανώσει πνευματικά, ακόμα κι αν η δυσκολία που αντιμετωπίζετε είναι μικρή, είναι το αναπάντεχο του γεγονότος. Το να ελπίζετε για το καλύτερο, ενώ είστε προετοιμασμένος για το χειρότερο, είναι μία καλή στάση, που θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης.

Σε περιπτώσεις όπως, μία τελευταία αποστολή πριν από προγραμματισμένη άδεια ή πριν την έναρξη των διακοπών, **η πιστή εφαρμογή των κανόνων ασφαλείας γίνεται πιο χαλαρή** και ο αιφνιδιασμός σε περίπτωση ενός προβλήματος κατά την πτήση, είναι αναμενόμενος. Επιπλέον, κάντε συχνό έλεγχο του εξοπλισμού σας.

Να αναδιοργανώνεστε τη στιγμή της κρίσης. Φέρτε στο μυαλό σας, τις πιο χρήσιμες ιδέες που μπορούν να σας βοηθήσουν. Μείνετε ήρεμος και εκμεταλλευθείτε την εμπειρία που έχει αποκτηθεί, από την συμμετοχή σε διάφορα σχολεία ή την εκπαίδευση στη Μονάδα.

Θέστε συγκεκριμένους στόχους. Ο απώτερος σκοπός είναι η επιβίωση, αλλά για να τον πετύχετε, πρέπει πρώτα να πετύχετε άλλους μικρότερους ενδιάμεσους στόχους.

Δηλαδή, εάν έχετε υλοποιήσει μία διαδικασία ανάγκης στη θάλασσα, θα πρέπει να ανεβείτε στη βάρκα, να αδειάσετε τα νερά, να περιποιηθείτε τα τραύματα, να δώσετε σήμα κινδύνου.

Έτσι συγκεντρώνονται όλες οι δυνάμεις, σε ένα πολύ άμεσο και εφικτό στόχο, που η επίτευξή του δίνει ελπίδα. Θέστε προτεραιότητες, στο σχέδιο που έχετε για επιβίωση. Η οργάνωση και η πειθαρχία, καθορίζει την επιτυχία οποιουδήποτε σχεδίου επιβίωσης.

Ελέγξτε τους φόβους σας. Το να θέτετε έναν αντικειμενικό σκοπό, συμβάλλει στο να σας ηρεμεί, γιατί αντικαθιστά το άγνωστο με το αναμενόμενο γνωστό. Ο πανικός, είναι η αντίδραση του ατόμου που δεν έχει προετοιμαστεί για φόβο και δεν έχει μάθει να ασκεί αυτοέλεγχο. Προετοιμασθείτε να ζήσετε με το φόβο και προσπαθήστε να τον ελέγξετε συνειδητά. Αντιμετωπίστε το φόβο, με την εμπιστοσύνη στο σύγχρονο εξοπλισμό που διαθέτετε. Η προσευχή και η πίστη στο Θεό, είναι σημαντικό ψυχικό καταφύγιο.

Διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ. Η επιβίωση είναι μία σοβαρή υπόθεση, αλλά το κέφι και η διατήρηση μιας αίσθησης χιούμορ, επιδρούν ευνοϊκά στις προσπάθειες για επιβίωση και σχετίζονται με τη διατήρηση υγιούς διανοητικής κατάστασης.

Μην υποχωρείτε μπροστά σε τίποτα. Η επιβίωση είναι ένας συνεχής αγώνας και υπάρχουν πολλές ιστορίες, για άτομα που δεν είχαν καταλάβει, ότι έπρεπε να καταβάλουν λίγη προσπάθεια παραπάνω. Όταν η ζωή βρίσκεται σε κίνδυνο και ήδη έχει καταβληθεί αρκετή προσπάθεια, υπάρχει κόπωση. Η κόπωση όμως, μπορεί να είναι παραπλανητική και στην πραγματικότητα να οφείλεται στην απελπισία, αίσθημα αποτυχίας, έλλειψη βραχυπρόθεσμου στόχου ή ανία. Πολλά μπορεί να πετύχει κάποιος που έχει θέληση και αποφασιστικότητα.

Να είστε συνεχώς απασχολημένος. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και για το λόγο αυτό, η μοναξιά και η ανία είναι από τους μεγαλύτερους εχθρούς της επιβίωσης. Αντιμετώπιση, είναι η συνεχής απασχόληση.

Να είστε προσαρμοστικός. Το περιβάλλον που ο άνθρωπος καλείται να επιβιώσει, δεν είναι πάντα φιλικό. Η προσαρμογή σε ένα νέο περιβάλλον, απαιτεί ικανότητα, γιατί ίσως απαιτηθεί να ενεργήσετε με τρόπους που φαίνονται καινούργιοι. Πιθανόν να χρειαστεί να αυτοσχεδιάσετε και να συμπληρώσετε μόνος σας τις γνώσεις που ήδη έχετε. Για παράδειγμα, για τη συλλογή πόσιμου νερού ή για την περιποίηση ενός τραύματος, ίσως χρειαστεί να σκεφτείτε νέους τρόπους ενέργειας, ανάλογα με το τι προσφέρει το περιβάλλον. Μη μείνετε προσηλωμένος σε έναν τρόπο ενέργειας. Επινοήστε συνεχώς καινούριους, ανάλογα με την υφιστάμενη κατάσταση.

Διατηρήστε μία θετική διάθεση. Αν αισθανθείτε απελπισία ή απογοητευθείτε, το πιθανότερο είναι να αποτύχετε. Υπάρχουν άνθρωποι, που επέζησαν κάτω από συνθήκες ασυμβίβαστες με τη ζωή, γιατί απλά αρνήθηκαν να πεθάνουν.

Είπαν στον εαυτό τους: **ΕΓΩ ΘΑ ΖΗΣΩ!**

Το κυριότερο Ψυχολογικό Όπλο, το οποίο θα επηρεάσει την έκβαση της κατάστασης αυτής, είναι η **Θέληση για Επιβίωση**.

Κυριότερος παράγοντας της «Θέλησης», είναι ο χαρακτήρας του ατόμου. Με τον κατάλληλο χαρακτήρα, είναι δυνατόν σχεδόν οτιδήποτε. Η θέληση για επιβίωση, ερμηνεύεται ως η επιθυμία για ζωή, ανεξάρτητα από τα εμφανή αξεπέραστα οργανικά και ψυχολογικά εμπόδια.

Τα μέσα για την επιβίωση, παρέχονται από την Υπηρεσία, το άτομο και το περιβάλλον. Η εκπαίδευση σ' αυτήν, παρέχεται από τα Σχολεία, τα εγχειρίδια και τις προσπάθειες του καθενός ατόμου ξεχωριστά. Αλλά τα μέσα και η εκπαίδευση, δεν είναι αρκετά, χωρίς τη θέληση για την επιβίωση.

Επιμέλεια: 2ο ΤΕΑΣ/ΓΑΠΕ

Χρήσιμη Βιβλιογραφία

ΣΕΘΕ/Εκπαιδευτικές σημειώσεις

Flight fax vol.17, number 3, 2005

ΣΠΑ/ΣΑΠΕ/Εκπαιδευτικές σημειώσεις

Αύγουστος 2008