

ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ



Програма курсу охоплює три ключові напрями:

- психологічну стійкість,
- алгоритми надання домедичної допомоги та ...
- фізіологічні аспекти збереження життя в природному середовищі.

Особлива увага приділяється вмінню опанувати стрес, проводити реанімаційні заходи та забезпечувати базові потреби, такі як пошук води, їжі та облаштування укриттів.

Дисципліна має прикладний характер і є критично важливою для фахівців, чия діяльність пов'язана з польовими дослідженнями та експедиціями. Огляд завершується переліком авторитетних міжнародних джерел, що містять практичні поради з медицини та технік виживання в дикій природі. Цей комплексний підхід допомагає сформувати свідоме ставлення до безпеки та розвинути навички прийняття рішень у критичних умовах.

Ви знаєте, як працює життя. Тепер навчіться його рятувати.

DIAGNOSTIC MATRIX

SURVIVAL SKILLS OUTPUT

Академічна база

TRANSFORMATION PATHWAY

Прикладне виживання



Анатомія та фізіологія
(Функціонування систем)



Тактична медицина
(Зупинка кровотеч, СЛР, стабілізація)



Ботаніка та зоологія
(Класифікація видів)



Нетрадиційне харчування
(Їстівні дикорослі рослини, комахи, слідопитство)



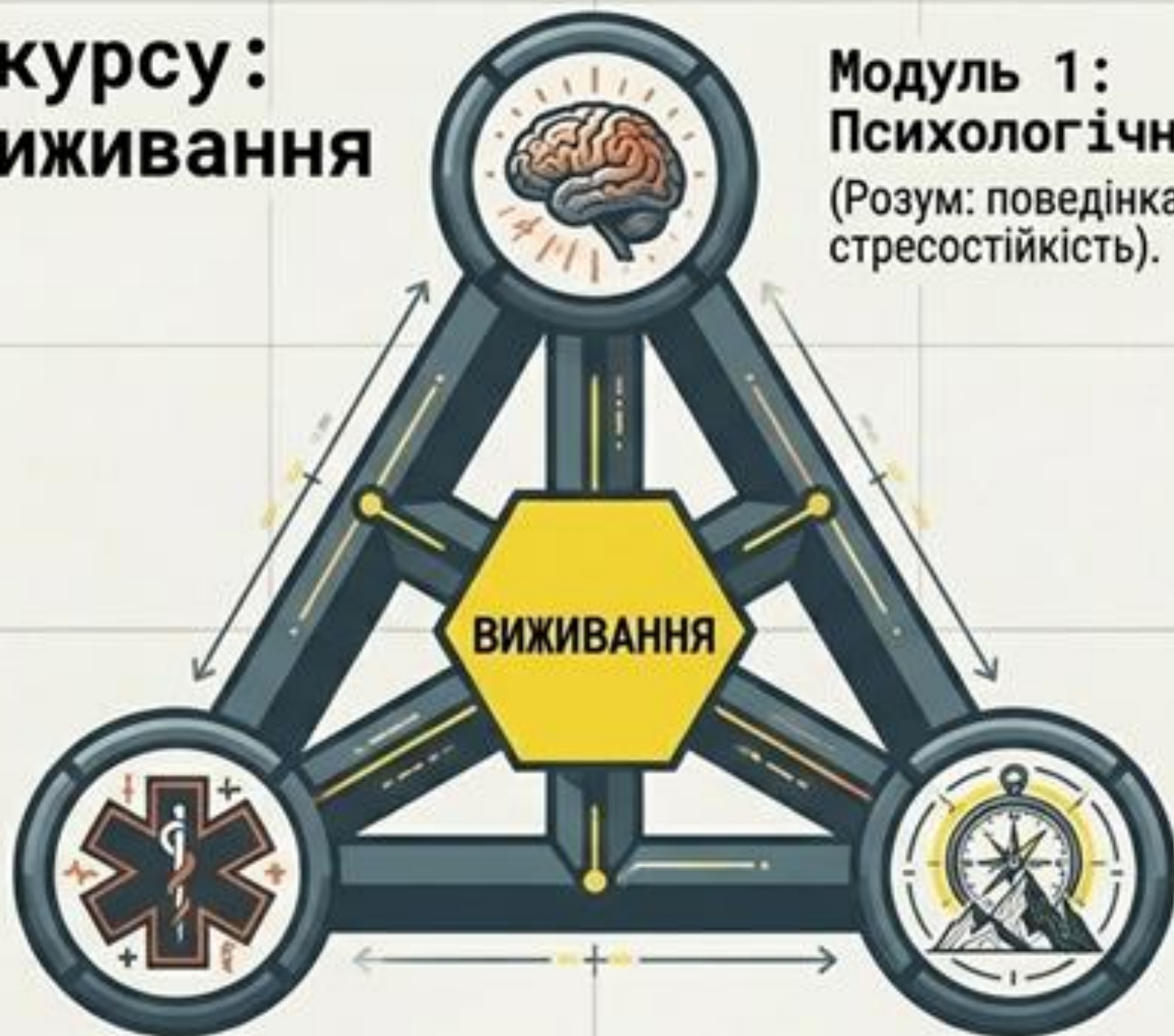
Нейробиологія
(Нервові реакції)



Психологічна саморегуляція
(Контроль емоцій при стресі, страху, втомі)

Архітектура курсу: Три модулі виживання

**Модуль 1:
Психологічні основи.**
(Розум: поведінка, саморегуляція,
стресостійкість).

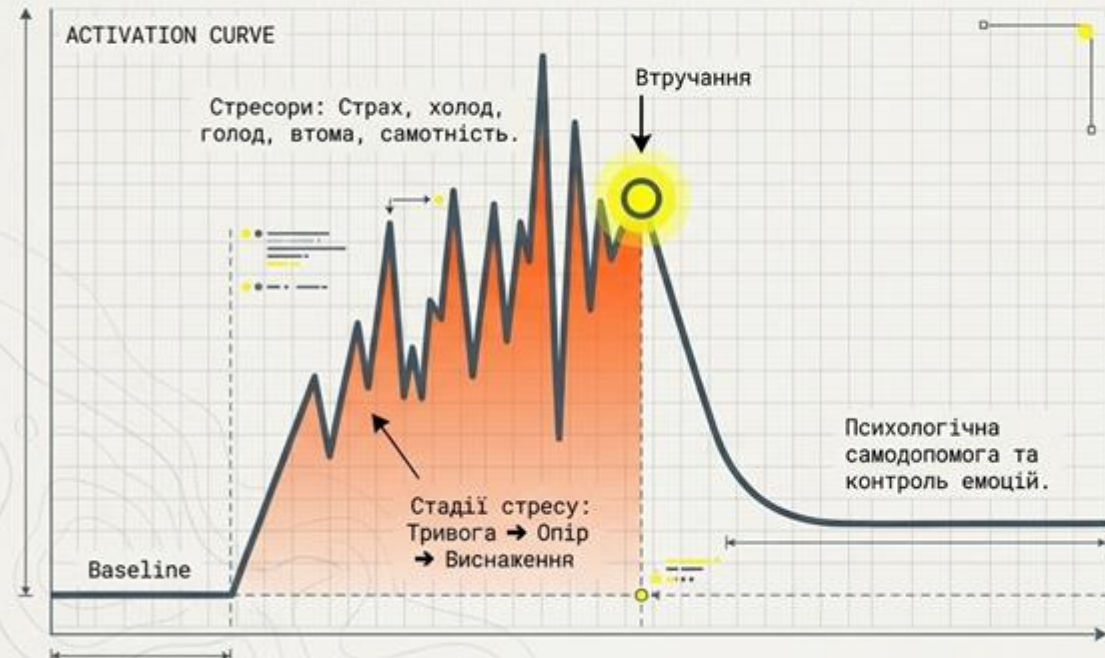


**Модуль 2:
Медичні основи.**
(Тіло: діагностика,
домедична допомога,
реанімація).

**Модуль 3:
Фізіологічні основи.**
(Середовище: вода, їжа,
укриття, орієнтування).

Збій в одній із систем призводить до критичних наслідків.
Курс навчає синхронізувати всі три.

Модуль 1: Психологічна броня та хакінг стресу

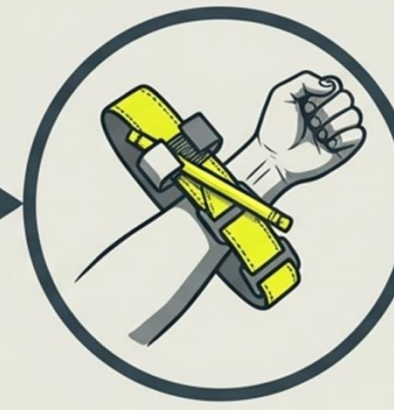


- КЛЮЧОВІ НАВИЧКИ**
- Аналіз психологічних механізмів поведінки в кризі.
 - Психотренінги для розвитку стресостійкості.
 - Основи психологічної підтримки постраждалих (базується на протоколах В003).

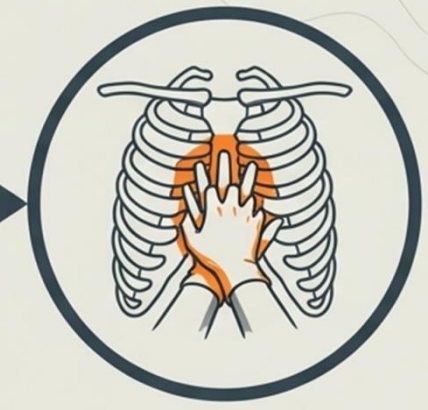
Модуль 2: Протоколи збереження життя



Самодіагностика
Оцінка небезпечних станів, травм, отруєнь, теплового/холодового ураження.



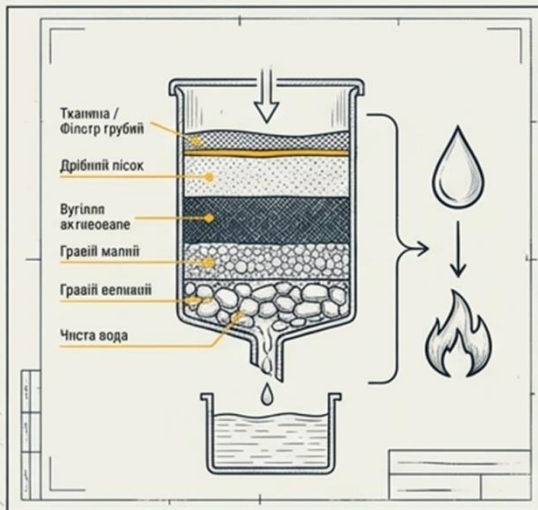
Стабілізація
Алгоритм першої допомоги. Використання підручних засобів при відсутності медикаментів.



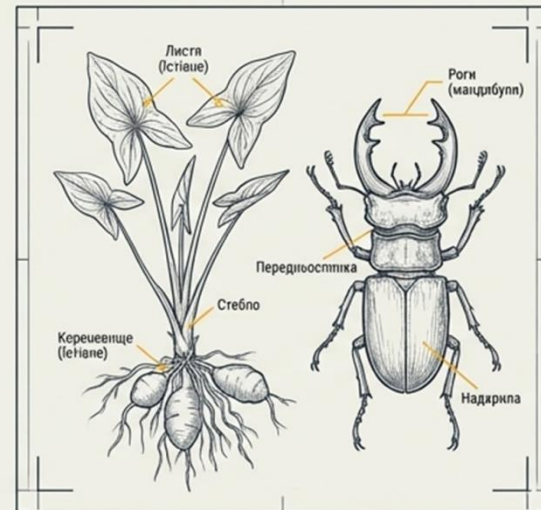
Реанімація
Базова серцево-легенева реанімація (СЛР). Дії при зупинці серця та дихання.

Доказова медицина. Протоколи базуються на стандартах A[®] American Red Cross.

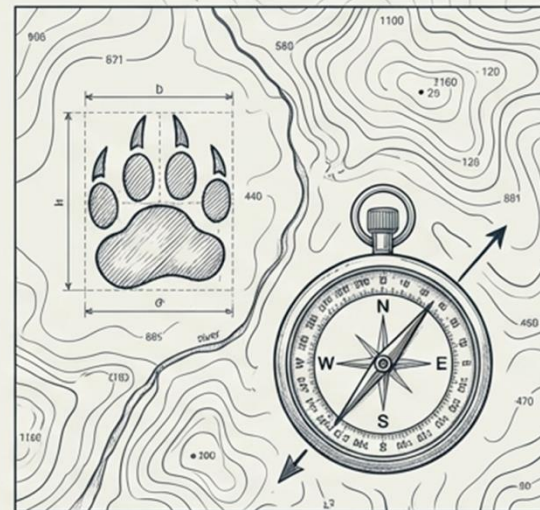
Модуль 3: Взаємодія з середовищем



Забезпечення базових потреб
Добування та очищення води, облаштування укриття, розведення вогню.



Нетрадиційні джерела енергії
Ідентифікація їстівних дикорослих рослин, комах та альтернативної їжі.



Навігація та слідопитство
Орієнтування за природними ознаками, читання слідів тварин і людей.

Наукова та доказова база курсу

Вживання не терпить аматорства. Навчальний матеріал базується на міжнародних протоколах та дослідженнях екстремальної медицини.



Глобальні стандарти
Протоколи B003 (Psychological First Aid) та American Red Cross.



Екстремальна психологія
Праці J. Leach (Survival Psychology) та L. Gonzales (Deep Survival).



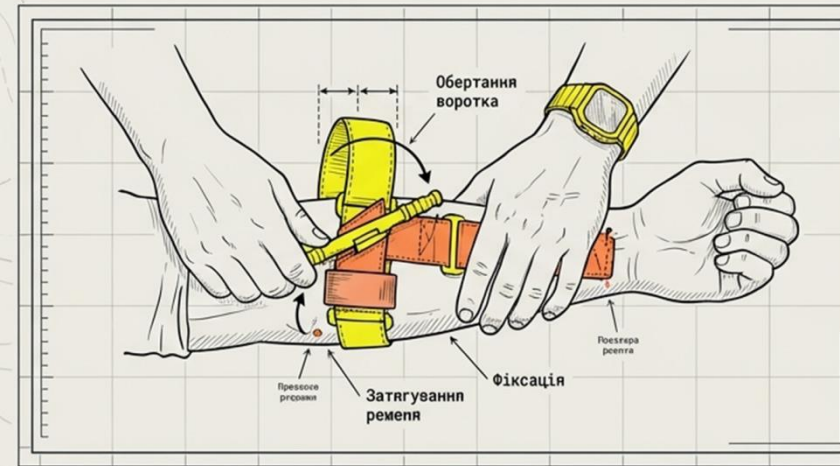
Тактика виживання
D. Canterbury (Bushcraft 101) та J. Wiseman (SAS Survival Handbook).



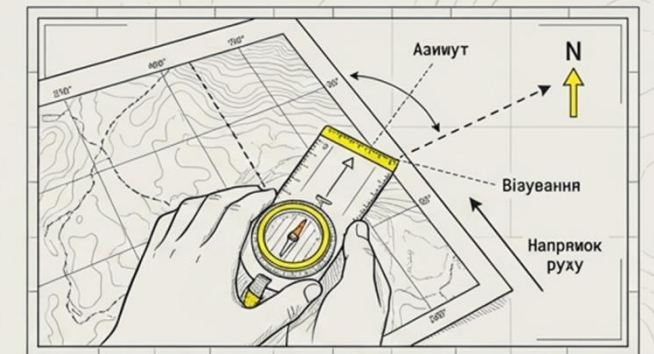
Медицина в експедиціях
J. Wilkerson (Medicine for Mountaineering).

Мінімум теорії. Максимум практики.

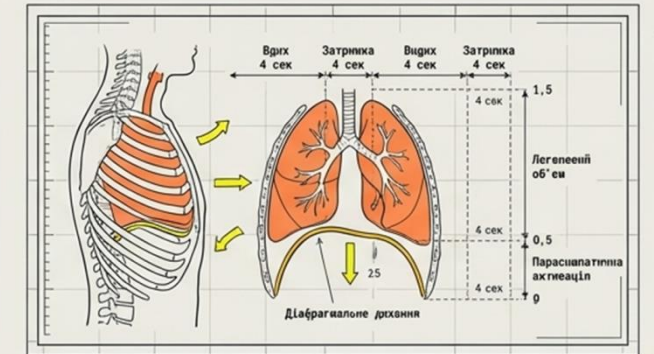
Курс побудований на практичних заняттях та симуляціях. Ви не просто записуватимете лекції — ви формуватимете м'язову пам'ять та здатність діяти.



Тренінги з накладання турнікетів та СЛР



Відпрацювання навігації та орієнтування на місцевості.



Практики психологічної саморегуляції

Чому варто обрати цей курс?

Збереження здоров'я

Практичні навички захисту власного фізичного та ментального стану в умовах сучасних викликів.

Впевненість у кризу

Здатність зберігати ясний розум і приймати рішення, коли звичні системи дають збій.



Професійна готовність

Абсолютна впевненість під час майбутніх експедицій, польових практик та лабораторних форс-мажорів.

Готові до викликів? Обирайте «Основи виживання».

Дисципліна	Основи виживання
Формат	Міждисциплінарний вибірковий курс
Контингент	Студенти біологічного та хімічного факультетів



Відскануйте QR-код для переходу на форму запису

Екстремальні умови не створюють характер, вони його проявляють.