Рызыкі ў нашым жыцці. Як да іх падрыхтавацца?

Занятак 1. Рызыкі сучаснага свету і асабістая гатоўнасць

Уладзімір Зуеў

©Uladzimir Zuyeu

1.Што такое рызыка і чаму яна стала часткай паўсядзённага жыцця?

Рызыка — гэта не катастрофа і не паніка.
Гэта верагоднасць таго,
што нешта пойдзе не так

©Uladzimir Zuyeu

Дзяржава — гэта **не чалавек побач з вамі ў крытычную хвіліну**

©Uladzimir Zuyeu

Падрыхтоўка — гэта не прадказанне бяды, а **зніжэнне наступстваў**, калі нешта здарыцца

©Uladzimir Zuyeu

2. Класіфікацыя надзвычайных сітуацый

©Uladzimir Zuyeu

Тэхналагічныя надзвычайныя сітуацыі

Гэта сітуацыі, звязаныя з інфраструктурай і тэхнікай:

- пажары ў жылых дамах;
- аварыі на вытворчасцях і транспарце;
- адключэнні электрычнасці, вады, сувязі

©Uladzimir Zuyeu

Берлінскі блэкаўт паказаў:
сучасныя гарады вельмі моцныя
— і вельмі ўразлівыя.
Пытанне не ў тым, ці здарыцца
адключэнне.
Пытанне ў тым, ці будзеце вы
гатовыя

©Uladzimir Zuyeu

Якія паводзіны людзей выявіў берлінскі блэкаўт

✔ **Што спрацавала**

- тыя, у каго былі ліхтарыкі, радыё, запас вады;
- людзі, якія не пачалі масава ездзіць і ствараць хаос;
- суседская ўзаемадапамога (асабліва з пажылымі).

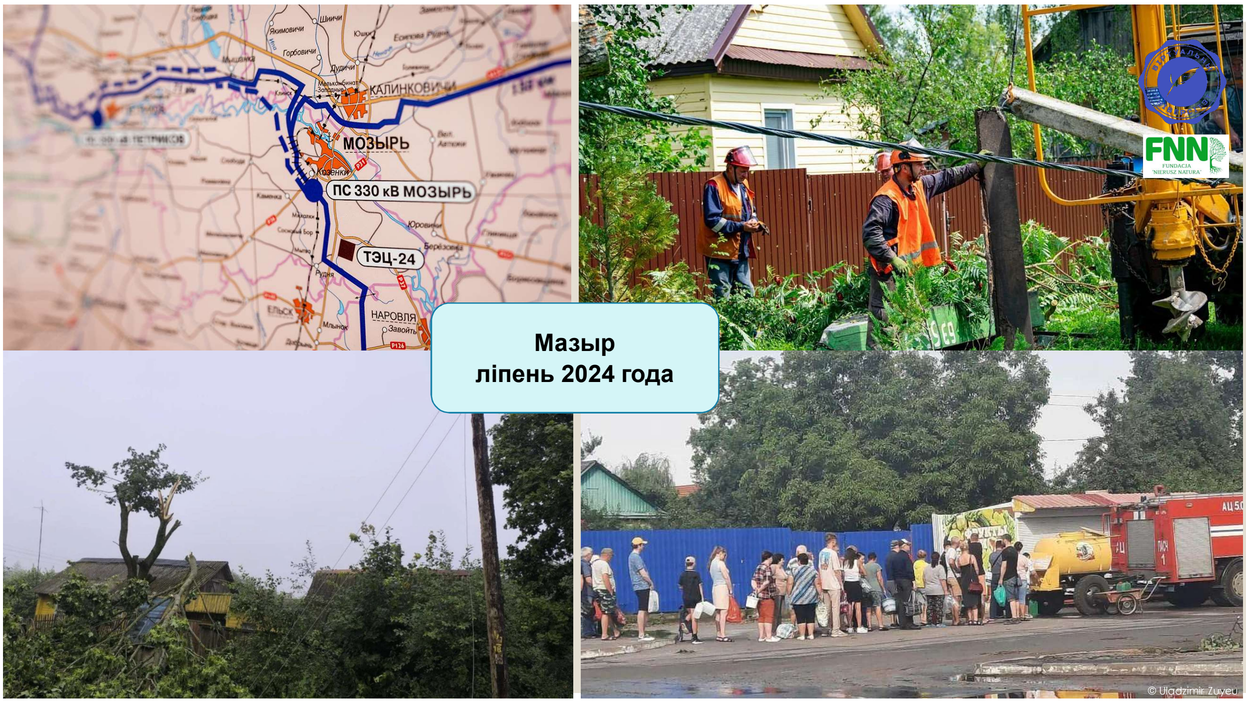
❌ **Што не спрацавала**

- разлік толькі на смартфон;
- адсутнасць наяўных грошай;
- свечкі без кантролю (рызыка пажараў);

панічныя пакупкі пасля аднаўлення святла.

- Блэкаўт — гэта не фантастыка
- Ён можа пачацца без папярэджання
- Першыя 24–48 гадзін вы разлічваеце на сябе
- Падрыхтоўка — гэта не страх, а камфорт і бяспека

©Uladzimir Zuyeu



Мазыр
ліпень 2024 года

© Uladzimir Zuyeu

Рызыкі не “чужыя” і не “далёкія”.
Яны лакальныя.

Крызіс — гэта не абавязкова катастрофа!
Часам гэта проста ноч без святла, сувязі і адказаў на вашыя пытанні.
І менавіта да такіх сітуацый мы павінны рыхтавацца.

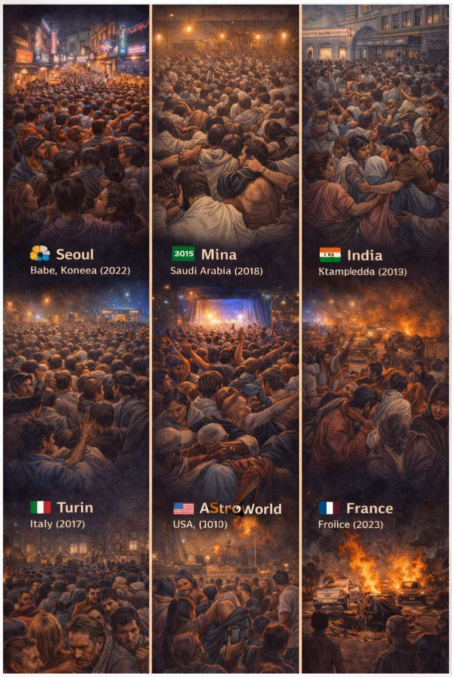
©Uladzimir Zuyeu

Сацыяльныя надзвычайныя сітуацыі

сітуацыі, дзе галоўнай крыніцай небяспекі становяцца **людзі і інфармацыя:**

- масавыя беспарадкі і некантралюемыя натоўпы;
- паніка;
- дэзінфармацыя і чуткі.

©Uladzimir Zuyeu



Масавыя беспарадкі
і некантралюемыя натоўпы

- натоўп становіцца небяспечным без агрэсіі
- вузкія месцы — галоўны фактар рызыкі
- паніка і чуткі забіваюць хутчэй за агонь
- выпадковыя людзі — асноўныя ахвяры;
- асабістыя паводзіны маюць значэнне

©Uladzimir Zuyeu

Небяспека дэзінфармацыі і чутак

Агульныя наступствы дэзінфармацыі

- смерці і траўмы;
- паніка і давка;
- самасуды;
- параліч гарадоў;
- страта даверу;
- перагрузка экстраных службаў.

Дэзінфармацыя — гэта не памылка. Гэта рызыка. А перасылка — гэта дзеянне.

Калі вы перасылаеце чутку — вы становіцеся часткай надзвычайнай сітуацыі.

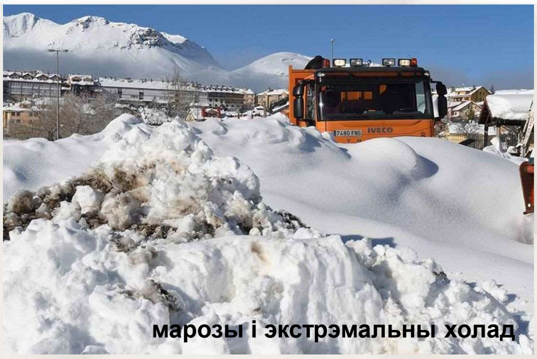
©Uladzimir Zuyeu

Прыродна-кліматычныя надзвычайныя сітуацыі

сітуацыі, звязаныя з прыродай і надвор’ем:

- паводкі;
- буры і ўраганы;
- працяглая спёка;
- моцныя маразы;
- землятрусы…..

©Uladzimir Zuyeu



©Uladzimir Zuyeu

Кліматычная НС = падзея + ланцуг наступстваў у часе

- кароткатэрміновыя → жыццё і бяспека
- сярэднетэрміновыя → эканоміка і здароўе
- доўгатэрміновыя → структура грамадства

🎯 **Прыродная катастрофа можа доўжыцца ўсяго толькі гадзіны.**
Яе наступствы — гадамі!

©Uladzimir Zuyeu

Ваенныя і гібрыдныя пагрозы

©Uladzimir Zuyeu

Ваенныя дзеянні

Гэта не толькі непасрэдныя баі. Для цывільных людзей ваенныя дзеянні азначаюць:

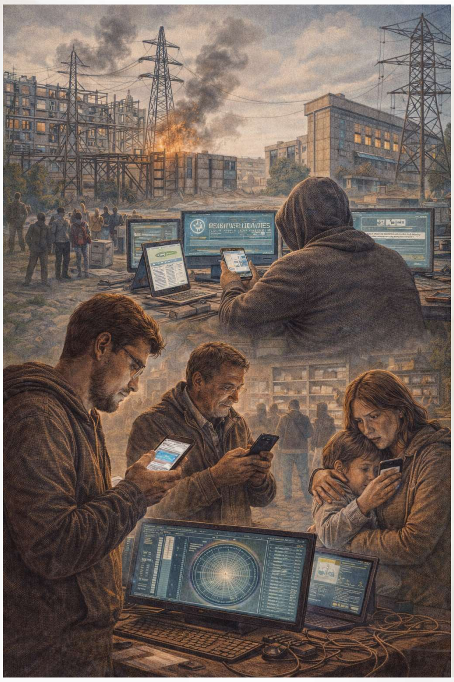
- небяспеку для жыцця;
- разбурэнне інфраструктуры;
- страту доступу да медыцыны, транспарту, базавых паслуг;
- масавыя перамяшчэнні людзей.

Нават абмежаваныя або лакальныя баявыя дзеянні маюць **эфект даміно**, які закранае шырокія рэгіёны.

©Uladzimir Zuyeu

Паветраная пагроза — адна з самых псіхалагічна цяжкіх, бо:
- яна можа быць раптоўнай;
- небяспека прыходзіць зверху;
- чалавек часта не бачыць крыніцы пагрозы.

©Uladzimir Zuyeu

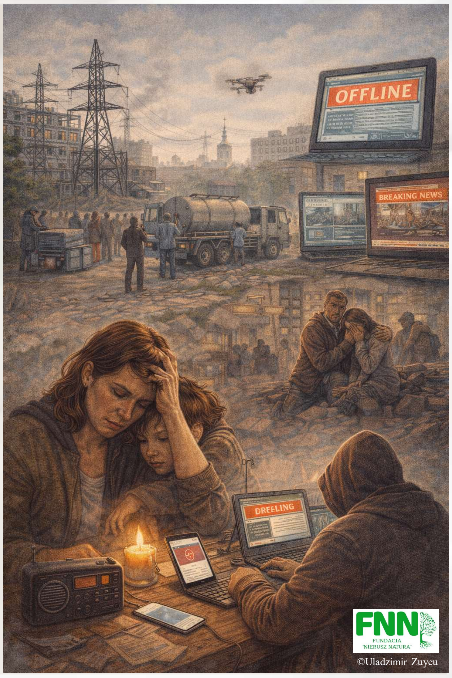


Гібрыдныя пагрозы асабліва небяспечныя тым, што **не заўсёды выглядаюць як надзвычайная сітуацыя**.

Сюды ўваходзяць:
- **сабатаж** (пашкоджанне інфраструктуры, энергасістэм, сувязі);
- **інфармацыйныя аперацыі** (фэйкі, чуткі, паніка);
- **кібератакі** (на банкі, сэрвісы, дзяржаўныя і прыватныя сістэмы).

©Uladzimir Zuyeu

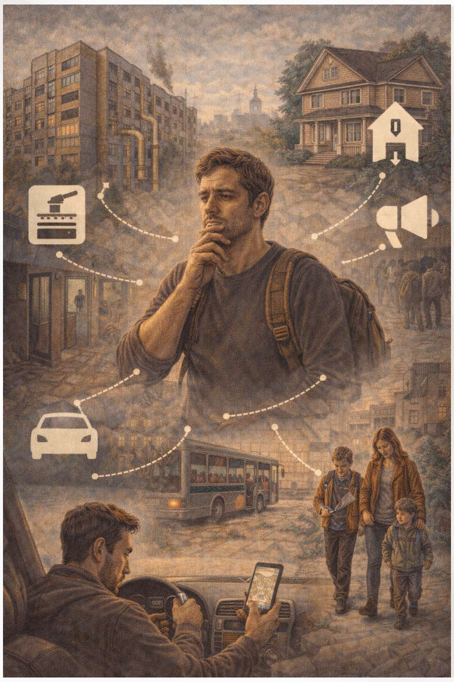
Нягледзячы на розніцу паміж ваеннымі, тэхналагічнымі, сацыяльнымі і прыроднымі надзвычайнымі сітуацыямі, у іх ёсць агульнае: **у крытычны момант часу на роздум мінімум.** Менавіта таму разуменне тыпу пагрозы дае вам галоўнае — **арыенцір для дзеянняў**. Не ідэальны план, а першы правільны крок.



©Uladzimir Zuyeu

Асабістая і сямейная гатоўнасць

©Uladzimir Zuyeu



Ацэнка ўласных рызык

Дзе я жыву?

- паверх дома, наяўнасць ліфта;
- газ, электрапліта, старая ці новая праводка;
- падвалы, сховішчы, бяспечныя памяшканні.

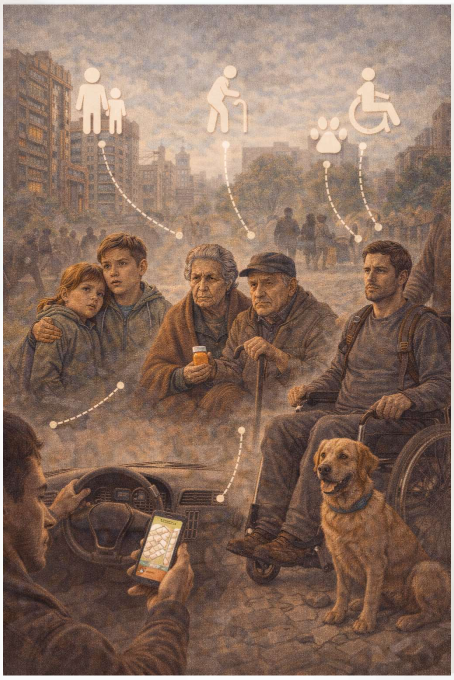
Як я перамяшчаюся?

- пешшу, грамадскім транспартам, аўтамабілем;
- у які час сутак;
- ці ёсць запасныя маршруты.

З кім я жыву і за каго нясу адказнасць?

Рызыка аднаго чалавека і рызыка сям'і — гэта розныя рэчы.
Чым больш людзей залежаць ад вас, тым важней простыя і зразумелы план.

©Uladzimir Zuyeu



Уразлівыя групы: кago трэба ўлічваць перш за ўсё

Дзеці

- не разумеюць маштабу небяспекі;
- капіруюць паводзіны дарослых;
- моцна рэагуюць на страх.

Пажылыя людзі

- могуць мець праблемы з мабільнасцю;
- часта ігнаруюць небяспеку (“я ўжо ўсё бачыў”);
- маюць патрэбу ў лекавых запасах.

Людзі з інваліднасцю

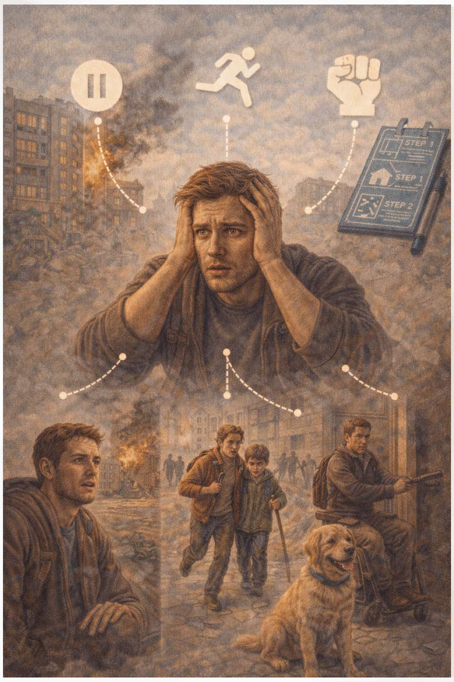
- патрабуюць індывідуальных рашэнняў;
- не могуць дзейнічаць па “агульных інструкцыях”.

Хатнія жывёлы

- крыніца дадатковага стрэсу;
- без падрыхтоўкі могуць стаць перашкодай для эвакуацыі.

Ключавы прынцып адзін: **план без уліку ўразлівых — не працуе**.

©Uladzimir Zuyeu



Псіхалагічная гатоўнасць: як не паралізавацца стрэсам

Стрэс не робіць нас глупымі. Ён робіць нас вузкімі. Мы губляем здольнасць думаць шырока і бачыць варыянты.

Тры базавыя рэакцыі на небяспеку:
замерці, бегчы, змагацца.

Што дапамагае:
- загадзя прадуманыя алгарытмы;
- простыя дзеянні (“зрабі крок 1, потым крок 2”);
- разуменне, што страх — гэта нармальна.

©Uladzimir Zuyeu

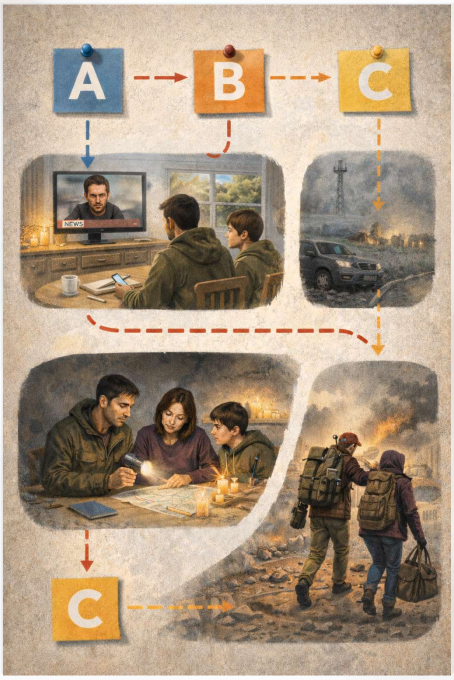
Базавыя навыкі прыняцця рашэнняў у крытычнай сітуацыі

Бяспека перш за ўсё — не рызыкаваць без патрэбы.
Час важней камфорту — лепш нязручна, чым небяспечна.
Простыя рашэнні лепшыя за складаныя.

©Uladzimir Zuyeu

Асновы планавання

©Uladzimir Zuyeu



План «A, B, C»: навошта ён патрэбны

- План **A**: што мы робім у звычайных умовах, калі ўсё працуе.
- План **B**: што робім, калі нешта не спрацавала (няма сувязі, святла, транспарту).
- План **C**: што робім, калі сітуацыя рэзка пагоршылася (эвакуацыя, разрыў камунікацыі)

©Uladzimir Zuyeu

Сямейныя дамоўленасці і камунікацыя

Пытанні, на якія сям'я павінна мець адказы:

- хто за каго адказвае;
- дзе сустракаемся, калі разышліся;
- хто прымае канчатковае рашэнне.

Важна:
план — гэта не сакрэтны дакумент, а **агульнае разуменне**.
З дзецьмі план абмяркоўваецца проста і спакойна.
З пажылымі — паважліва і настойліва.
З усімі — без панікі і запалохвання.

©Uladzimir Zuyeu

Кантакты: хто каму тэлефануе і навошта

У крызіс сувязь — адна з першых рэчаў, якая выходзіць з ладу.
Таму:

- кантакты павінны быць **не толькі ў тэлефоне**;
- кожны член сям'і павінен ведаць **мінімум 2–3 нумары на памяць**;
- варта мець кантакт чалавека па-за вашым раёнам / горадам

©Uladzimir Zuyeu

Дакументы і дубляванне інфармацыі

Мінімальны набор:

- дакументы асобы;
- медыцынскія даведкі;
- страхоўкі, калі яны ёсць;
- кантакты блізкіх.

І галоўнае — **дубляванне**:

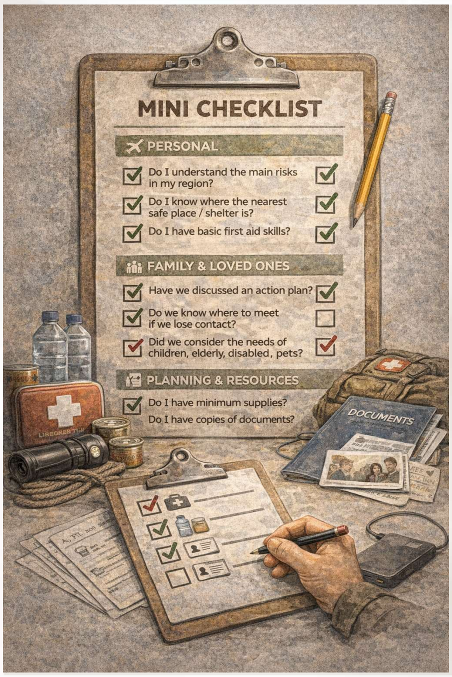
- арыгіналы;
- папяровыя копіі;
- лічбавыя копіі (флэшка, воблака).

©Uladzimir Zuyeu

Практыка і вынікі

Бяспека пачынаецца з **дзеянняў!**

©Uladzimir Zuyeu



Міні-чэк-ліст асабістай гатоўнасці

Асабіста:

- Ці разумею я асноўныя рызыкі ў маім рэгіёне?
- Ці ведаю, дзе бліжэйшае бяспечнае месца / укрыццё?
- Ці ёсць у мяне базавыя навыкі першай дапамогі?
- Ці ведаю я, што рабіць пры пажары, блэкаўце, эвакуацыі?

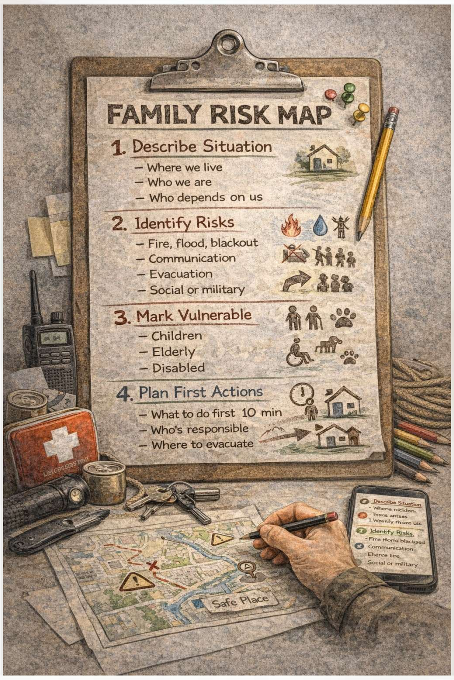
Сям'я і блізкія:

- Ці абмяркоўвалі мы план дзеянняў?
- Ці ведаем, дзе сустракаемся, калі страцім сувязь?
- Ці ўлічылі патрэбы дзяцей, пажылых, людзей з інваліднасцю, жывёл?

Планаванне і рэсурсы:

- Ці ёсць у мяне мінімальныя запасы?
- Ці маю копіі дакументаў?
- Ці захаваныя кантакты ў паперы?

©Uladzimir Zyueu



Заданне паміж лекцыямі: карта рызык вашай сям'і

Крок 1. Апішыце вашу сітуацыю

- дзе вы жывяце;
- колькі вас;
- хто залежыць ад вас.

Крок 2. Вызначце асноўныя магчымыя рызыкі

- пажар, паводка, блэкаўт;
- праблемы са сувяззю;
- эвакуацыя;
- сацыяльныя або ваенныя рызыкі (у залежнасці ад рэгіёна).

Крок 3. Адзначце ўразлівых

- дзеці;
- пажылыя;
- людзі з асаблівымі патрэбамі;
- хатнія жывёлы.

Крок 4. Прадумайце першыя дзеянні

- што робіце ў першыя 10 хвілін;
- хто за што адказвае;
- куды ідзеце, калі трэба пакінуць дом.

©Uladzimir Zyueu

Дзякуй за ўвагу!

Да сустрэчы
19 студзеня 2026 года!

nerush.ec@gmail.com