

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Раздел I. Психо- физиологические механизмы выживания в экстремальных условиях	8
Глава 1. Основы психофизиологии и теории адаптации	8
1.1. Факторы, определяющие «цену» адаптации в экстремальных условиях	8
1.2. Типы высшей нервной деятельности и их взаимосвязь с эффективностью адаптации в чрезвычайных ситуациях	15
Глава 2. Факторы, определяющие эффективность адаптации в чрезвычайной ситуации	19
2.1. Факторы устойчивости организма в чрезвычайных ситуациях и риск развития посттравматических стрессорных расстройств	19
2.2. Страх: разновидности, причины, значение	26
2.3. Виды паники и ее причины	29
2.4. Большие социальные группы и массовые психические явления	32
2.5. Правила выживания в толпе	36
Раздел II. Характеристика стихийных бедствий и правила безопасного поведения	37
Глава 3. Сферы возникновения и группы опасных ситуаций природного характера	38
3.1. Определение и классификация чрезвычайных ситуаций	38
3.2. Динамика крупных природных катастроф	43
3.3. Характерные отличия России от других стран при анализе риска и последствий ЧС	45
3.4. Типы мер снижения природного и природно-техногенного риска ЧС	46
Глава 4. Деятельность человека при возникновении ЧС в условиях глобального экологического кризиса	48
4.1. Вредные и опасные факторы, действующие на человека и окружающую среду	48
4.2. Принципы предупреждения ЧС природного и техногенного характера	52
Глава 5. Землетрясения, цунами и извержения вулканов	54
5.1. Причины и характеристика землетрясений	54
5.2. Поведение людей при землетрясении	56
5.3. Моретрясения и цунами	58
5.4. Извержения вулканов	61
Глава 6. Наводнения	63
6.1. Характеристика и причины наводнений	63
6.2. Классификация и последствия наводнений	64
6.3. Защита от наводнений	66
Глава 7. Селевые потоки, оползни, обвалы, снежные лавины	68
7.1. Характеристика и классификация селей	68
7.2. Происхождение и характеристика оползней	70
7.3. Обвалы	72
7.4. Снежные лавины	72
Глава 8. Бури, ураганы, смерчи	74
8.1. Происхождение бурь, ураганов, смерчей	74
8.2. Обеспечение безопасности при угрозе бурь, ураганов, смерчей	76
8.3. Гроза, молния, град	80
8.4. Засуха и пыльные бури	83
Глава 9. Природные пожары	84
9.1. Классификация и причины возникновения природных пожаров	84
9.2. Особенности лесных пожаров	85
9.3. Тушение пожаров	87

9.4. Последствия пожара для человека	88
Глава 10. Влияние параметров микроклимата на жизнедеятельность, опасные изменения климатических факторов при ЧС	90
10.1. Теплопродукция и теплоотдача	90
10.2. Параметры микроклимата	91
10.3. Адаптация к изменению температурных условий в окружающей среде	93
10.4. Атмосферное давление и его влияние на организм	96
10.5. Адаптация к гипоксии, особенности горного климата	97
Глава 11. Массовые заболевания	99
11.1. Характеристика и классификация инфекционных заболеваний	99
11.2. Меры борьбы и профилактики	101
Раздел III. Глобальные экологические проблемы, несущие угрозу человечеству	103
Глава 12. Воздействие человека на среду обитания	103
12.1. Особенности проблем безопасности в постиндустриальную эпоху	103
12.2. Основные типы загрязнений окружающей среды	106
12.3. Влияние неблагоприятных экологических факторов на организм человека	110
Глава 13. Характеристика химического и биологического загрязнения	111
13.1. Источники химической опасности	111
13.2. Загрязнение продуктов питания	117
13.3. Биологическое загрязнение и проблема генетически модифицированных продуктов	123
Глава 14. Проблема использования Мирового океана и загрязнение воды	124
14.1. Поступление токсикантов в водоемы	124
14.2. Меры борьбы с загрязнением Мирового океана и сохранение пресноводных экосистем	128
14.3. Методы очистки воды	129
Глава 15. Загрязнение атмосферы и проблема сохранения лесов	131
15.1. Источники антропогенного загрязнения атмосферы	131
15.2. Загрязнения атмосферы пирогенного происхождения	133
15.3. Аэрозольное загрязнение атмосферы	133
15.4. Проблема озонового экрана	136
15.5. Гибель и вырубка лесов	137
Глава 16. Проблема загрязнения тяжелыми металлами и диоксинами	137
16.1. Тяжелые металлы	137
16.2. Нестойкие органические загрязнители	141
Заключение	145
Список сокращений	149
Литература	150