

Памятка населению по действиям в случае захвата в заложники

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других.

Вместе с тем, **если Вы оказались в заложниках:**

- 1) по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте;
- 2) если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;
- 3) подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей, заложники оставались в живых. Будьте уверены, что специальные и правоохранительные органы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения;
- 4) не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- 5) запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооружения, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов;
- 6) по различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения);
- 7) по возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности в случае, если будут предприняты активные меры по Вашему освобождению (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.);
- 8) в случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке;
- 9) не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

Взаимоотношения с похитителями:

- 1) не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия;
- 2) по возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями;
- 3) с самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;
- 4) займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков;
- 5) ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь;
- 6) при наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в ситуации сильного стресса могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

При длительном нахождении в положении заложника:

1) не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность;

2) избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения;

3) думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения;

4) постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке;

5) для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита и веса являются нормальными явлением в подобной экстремальной ситуации.

Сохранение психологической устойчивости - одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации. Полезно усвоить следующие правила:

1) делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;

2) очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;

3) вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать;

4) если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;

5) старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия - три Ваших главных врага, все они - внутри Вас.