

## **ЯК ПОВОДИТИ СЕБЕ, СТАВШИ ЗАРУЧНИКОМ ТЕРОРИСТІВ**

### **Основні принципи поведінки у разі захоплення вас заручником**

Примиріться з тим, що ви перебуваєте під повною владою терористів, які завжди можуть вас убити. Щоб зламати вашу волю, деморалізувати й принизити вас, вони застосовуватимуть різноманітні тактики – від фізичних страждань (нестача їжі, води, сну, погані умови утримання) до техніки «промивання мозків» (зокрема, переконуватимуть у тому, що влада забула про заручників, що на них «усім наплювати» тощо).

Не падайте духом, до кінця надійтеся на сприятливе вирішення екстремальної ситуації. **Пам'ятайте**, що отримавши інформацію про захоплення заручників, правоохоронні органи вже почали діяти і вживають всіх необхідних заходів задля вашого звільнення.

Будьте терплячими. Виконання вимог терористів потребують значних затрат часу.

Не надійтеся на швидке звільнення – капітуляція терористів малоімовірна. Тому підготуйтеся фізично, морально та емоційно до цього випробування, намагайтеся заспокоїти оточуючих.

**Ваша стратегія** - «прийняття та пристосування».

**Ваша головна мета** - вижити і зберегти фізичне й душевне здоров'я.

**Ваше головне завдання** - зберігати самовладання, самоконтроль і самоповагу.

**Найбільш ефективний засіб, який ви можете вжити для свого звільнення - це зберігати спокій.**

**Ваш девіз** - «Не допускати як боягузтва, так і нерозумної бравади».

### **Основні правила поведінки у разі захоплення Вас заручником:**

1. По можливості якомога швидше опануйте себе, заспокойтеся, не піддавайтеся паніці, не допускайте істеричних проявів. Емоційно невірноважена людина, яка від страху впадає в паніку, лякає терористів своєю непередбачуваністю, і її швидше за все, вб'ють першою.

2. Якщо вас поранено, намагайтеся не рухатися. Так ви зменшите втрату крові.

3. Надайте допомогу і психологічну підтримку тим, хто слабший, пораненим, жінкам, дітям, особам похилого віку. Уникайте конфліктів при спілкуванні з іншими заручниками.

4. **Не ризикуйте своїм власним життям і життям оточуючих.** Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів на застосування зброї і призвести до людських жертв (не втікайте, не кидайтеся на терористів, не вихоплюйте зброю).

5. Не намагайтеся умовити терористів, розчулити їх тощо. У той же час не принижуйтеся і не благайте про пощаду.

6. Спілкуючись з терористами, не відводьте очей убік; у той же час, уникайте прямого погляду в очі (на несвідомому рівні такий погляд розглядається як виклик).

7. Говоріть спокійним голосом, уникайте викличного тону.

8. За необхідності виконуйте розпорядження терористів, особливо протягом перших 30-60 хвилин після нападу. Не вступаєте з ними в суперечку, терпіть образи та приниження.

9. Спробуйте переконати терористів забезпечити вам та іншим заручникам людські умови існування.

10. Обов'язково запитуйте дозвіл на вчинення будь-яких дій (сісти, встати, попити, вийти в туалет).

11. Для підтримання сил їжте все, що вам дають. Використовуйте будь-яку можливість для відпочинку. Стрес, у стані якого перебувають заручники, через деякий час призводить до повного нервового виснаження.

12. За можливості дотримуйтеся вимог особистої гігієни.

13. Старайтеся виконувати доступні фізичні вправи.

14. Спробуйте розслабитись (читанням, письмом, тренуванням пам'яті, розв'язуванням математичних задач, використовуйте елементи аутотренінгу, тощо).

15. Терористи зазвичай відбирають у заручників годинники, мобільні телефони, щоб ізолювати їх від зовнішнього світу. Тому при тривалому утриманні у полоні слідкуйте за часом, відмічайте зміну дня і ночі, ведіть календар.

16. Будьте уважні. Намагайтеся запам'ятати імена (прізвиська), прикмети, голоси, особливості поведінки терористів, зміст їх розмов між собою. Ця інформація буде дуже важливою для правоохоронних органів після нейтралізації терористів і звільнення заручників.

**17. У випадку штурму спецпідрозділами правоохоронних органів приміщення, в якому вас утримують, негайно ляжте на підлогу обличчям униз, якомога далі від вікон і дверей. Ні в якому разі не беріть до рук зброю, кинуту терористами, інакше можуть прийняти за одного з них.**

18. Більшість колишніх заручників протягом досить тривалого часу переживає пост травматичний стресовий розлад, симптомами якого можуть бути порушення сну, втрата апетиту, апатія, раптові спалахи гніву, труднощі у спілкуванні з близькими. Тому, у перші дні після звільнення, необхідно звернутися до медичних закладів за кваліфікованою психологічною допомогою.