ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ У ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Інколи буває, що страх перед терористичним насильством, абсолютно не відповідає реальному ризику піддатися нападу. В результаті з'являється постійне почуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, а він проявиться у фізичній слабкості, нерухомості або панічній втечі.

Такий пригнічений стан утруднює пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадійності, веде до відмови від активного опору, і навіть від боротьби за власне життя.

Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, вона характеризується однією з наступних ознак :

Дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше набутих навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. Деякі люди в звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом, зовсім забувають про них.

Гальмування дій характеризується тим, що екстремальна ситуація може викликати стан ступора (заціпеніння).

Підвищення швидкості виражається в мобілізації усіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. При цьому спостерігається чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, здійснюються адекватні ситуації дії. Ця форма реагування, звичайно ж, найбажаніша, проте вона з'являється, як правило, тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, постарайтеся по можливості дотримуватися наступного плану дій :

перш, ніж приймати якесь рішення, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися;

спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, супротивну вам, звернувши увагу на її фізичні і психічні дані, її настрій і можливі особливості в поведінці;

приведіть себе в стан, який дозволить вам не лише діяти, але і думати;

визначте тактику своєї поведінки залежно від усього обсягу інформації, що надійшла до вас, і поводьтеся відповідно до неї.

Багато хто допускає одну з двох помилок - переоцінює свої можливості, або сильно їх занижує. І те, і інше робить вас потенційною жертвою.

Отже, необхідно уміти розрізняти небезпеки дійсні і уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Нарешті. Сумна порада, але психологічно потрібно бути завжди готовим до застосування насильства, що вже саме по собі є ефективним засобом захисту.

Головне правило - зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза фізичного насильства, і чи можна її уникнути.

Ваше сприйняття буде, передусім, залежати від того, де вам погрожують. Наприклад, якщо це ваша квартира, пам'ятайте, що той, хто погрожує, набагато гірше орієнтується в обстановці, яка вам добре знайома.

Якщо це приміщення, в якому господарем положення є людина, яка вам загрожує, саме по собі незнання обстановки багато в чому може сковувати ваші дії. Екстремальна ситуація може по-різному сприйматися і на вулиці. У темний час доби будь-яка загроза сприймається серйозніше, ніж вдень.

Важлива оцінка кількості людей, які реально вам загрожують. Характер взаємовідносин між ними може підказати, хто в групі головний, чи уперше ці люди здійснюють напад або вони діють як злагоджена злочинна група. При безпосередньому нападі слід враховувати власні фізичні можливості.

Уникайте миттєво реагувати на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні.

У такому разі краще не чинити опір, хоча це і не здається гідним виходом з ситуації. Практика показує, що людина, яка зазнала нападу має більше шансів вижити, якщо визнає за злочинцем його перевагу. Перш, ніж що-небудь робити, слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки.

Постарайтеся не допустити паніки. Для цього необхідно змусити себе деякий час зберігати спокій, вільно і глибоко дихати. Якщо паніка виникла на вулиці, і немає інших загрозливих чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПРИ ТЕРАКТАХ

При захопленні в заручники

На жаль, ніхто з нас не захищений від ситуації, коли ми можемо опинитися в заручниках у терористів. Але все таки є декілька універсальних правил.

Постарайтеся дотримуватися спокою і не показувати свого страху. Не чиніть терористам опору, не намагайтеся вступати з ними у бесіду, не прагніть розжалобити їх або відрадити від виконання наміченого ними плану. Виконуйте їх вимоги і не реагуйте на їх дії відносно інших заручників.

Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого утримання. Не слід, наприклад, пробувати зв'язатися з рідними або правоохоронними органами. Якщо про це стане відомо вашим викрадачам, вони сприймуть це як непокору і, як мінімум, зроблять режим вашого утримання жорсткішим.

Може настати такий момент, коли турбота про стан власного духу і тіла стане здаватися вам безглуздою.

Проте, в такій ситуації дуже важливо не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на переживаннях.

Способів відволіктися існує немало: намагайтеся придумати собі яку-небудь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для вірян великою підмогою є молитва.

Перебування в заручниках завдає психічної травми навіть дуже стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують відчуття провини і сорому, втрата самоповаги, різного роду страхи.

Пам'ятайте, що це нормальна для колишніх заручників реакція. Для повернення до нормального життя потрібно досить тривалий період.

Заручники, зазвичай, знаходяться в умовах різкого обмеження свободи переміщення і відсутності засобів зв'язку.

Вони не мають в розпорядженні інформації про те, що відбувається у зовнішньому світі, як розвиваються події навколо захоплення. Це ускладнює ухвалення рішень.

Якщо заручникові дозволили вступити в контакт з рідними, слід заспокоїти близьких і попросити прикласти максимум зусиль для звільнення. Також при розмові з родичами потрібно пояснити, якщо ви маєте таку інформацію, які вимоги викрадачів.

Рекомендації до дій при захопленні.

Коли відбувається захоплення заручників слід пам'ятати, що:

Тільки у момент захоплення заручників є реальна можливість утекти з місця події.

Налаштуйтеся психологічно, що вмить вас не звільнять, але пам'ятаєте, що звільнять вас обов'язково.

Ні в якому разі не можна кричати, висловлювати своє обурення.

Якщо почався штурм, необхідно впасти на підлогу і закрити голову руками, намагайтеся при цьому зайняти позицію чимдалі від вікон і дверних отворів.

Тримайтеся чимдалі від терористів, тому що при штурмі по них стрілятимуть снайпери.

Якщо ви отримали поранення, головне - постаратися зупинити кровотечу, перев'язавши рану. Надайте допомогу тому, хто поруч, але в скрутнішому становищі.

Не слід брати в руки зброю, щоб вас не переплутали з терористами.

Не намагайтеся самостійно учинити опір терористам.

Якщо на вас повісили бомбу, треба без паніки голосом або рухом руки дати зрозуміти про це співробітникам спецслужб.

Фіксуйте в пам'яті усі події, які супроводжують захоплення. Ця інформація буде дуже важлива для правоохоронних органів.

Якщо в заручниках ваш родич

У разі, якщо ви дізналися про захоплення близької людини, негайно телефонуйте в міліцію. До звільнення заручників підходять дуже серйозно, залучаючи професіоналів з МВС з їх унікальними технічними засобами. Попередня підготовка до операції триває від декількох годин до декількох днів. Це залежить від тієї швидкості, з якою бандити висувають свої вимоги, і від родичів жертви - наскільки швидко вони звернуться в міліцію і як поведуться надалі.

Справа ускладнюється, якщо родичі самостійно намагаються відкупитися від бандитів або ведуть "подвійну гру".

Коли шантажисти висунуть які-небудь вимоги, передусім, переконайтеся, що заручник живий і неушкоджений. Побачитися із захопленим вам навряд чи дозволять, але поговорити з ним по телефону необхідно. При цьому злочинцям потрібно твердо дати зрозуміти, що ні про які переговори не може йтися, поки ви не переговорите з родичем. Під час розмови необхідно переконатися, що на іншому кінці дроту дійсно та людина, про яку йде мова.

Можливо, зв'язок буде неякісним, але вам треба отримати інформацію від того, з ким ви говорите, яка доведе, що це дійсно ваш близький. Це також важливо, щоб переконатися, що ви розмовляєте з людиною, а не з магнітофонним записом. Пам'ятайте, що під час бесіди не можна навіть

натяками намагатися отримати інформацію про того, хто захопив родича, і де його тримають. Ця непотрібна цікавість може коштувати заручникові життя.

Дуже важливий психологічний аспект вашої розмови. Вам потрібно заспокоїти заручника, пообіцявши зробити усі можливі заходи, щоб звільнити його в найкоротші терміни. Поцікавтеся, як з ним поводяться, чи все в порядку з його здоров'ям. Переконайте родича в тому, що не варто робити самостійних активних дій, щоб не загострити ситуацію.

Після того, як ви переконалися в тому, що говорите дійсно зі своїм близьким, уважно вислухайте вимоги загарбників. Незалежно від того, якими будуть ці вимоги, постарайтеся попросити про тимчасове відстрочення. Мотивуйте це прохання, наприклад, відсутністю на даний момент фінансових коштів або можливості виконати платіж. Якщо переговори йдуть при особистій зустрічі, попросіть повторити її, якщо по телефону - передзвонити. Врахуйте, що отримане вами відстрочення буде зовсім незначним.

За цей час вам слід терміново вирішити, що робити: або виконати умови шантажистів, або звертатися в правоохоронні органи.

Якщо ви наважилися звернутися по допомогу до фахівців, необхідно робити це відразу, оскільки і розробка плану операції, і узгодження ваших дій із спецслужбами, і підготовка групи захоплення потребує часу. Краще всього повідомити спецслужбам по телефону, оскільки злочинці можуть в цей час спостерігати за вами. Проте для страховки використайте не той телефон, на який вам дзвонили шантажисти.

Морально приготуйтеся, що при повторному дзвінку загарбники можуть заявити вам, про впевненість в тому, що ви звертались в правоохоронні органи по допомогу. Найчастіше злочинці лише намагаються узяти вас на переляк і змусити відмовитися від звільнення вашого близького за допомогою спецслужб. В цьому випадку відповідати "не дзвонили" потрібно чітко і ясно, щоб у загарбників не було і тіні сумніву відносно щирості вашої відповіді.

При залученні до операції спецслужб виконуйте їх вказівки, намагайтеся мінімально проявляти ініціативу. Дійте за розробленою і затвердженою схемою. І намагайтеся виторгувати додатковий час. Він дозволить якісніше підготуватися до звільнення заручника. Якщо ви вимушені зустрітися із злочинцями, щоб передати їм те, що вони вимагають, заручіться гарантією, що заручникові нічого не загрожуватиме. Часто, отримавши потрібне, терористи розправляються із заручником, щоб той не видав їх.

Краще всього, щоб під час передачі обіцяного терористам, ви змогли переконатися, що заручник вже доставлений у безпечне місце і йому нічого не загрожує. В крайньому випадку, це має бути взаємообмін. Зрозуміло, що саме викрадачі володіють ініціативою, проте ваша тверда поведінка в цьому питанні тільки підвищить шанси на те, що ситуація вирішиться благополучно. Як тільки ви передали потрібне шантажистам, постарайтеся якнайскоріше утекти з місця зустрічі і відірватися від злочинців.

Психологія заручника

Людина, що опинилася в заручниках, спочатку не може повірити в те, що це сталося. Подія здається йому поганим сном, проте, незважаючи на це, треба

відразу суворо дотримуватися правил, які дозволять вам зберегти життя і здоров'я, - і своє, і чуже.

Під час захоплення важливо не втратити розум. У деяких заручників може виникнути некерована реакція протесту проти здійснюваного насильства. У такому разі людина намагається бігти, навіть коли це безглуздо, кидається на терористів, бореться, намагається вихопити у бойовиків зброю. Заручника, що збунтувався, терористи, як правило, вбивають, навіть якщо не планували вбивств і розраховували тільки шантажувати владу.

Після першого такого вбивства ситуація міняється. Провина терористів перед законом зросла - вони вже почувають себе приреченими і стають жорстокими. У свою чергу заручники, побачивши свою цілком вірогідну долю, отримують найсильнішу психічну травму. Їх психіку починає руйнувати жах.

У разі, якщо ви вже захоплені, і можливість бігти, яка, як правило, є тільки в перший момент, пропала, не треба проявляти ніякої активності. Терористи, як правило, знаходяться в стані найсильнішого стресу. Нерідко багато хто з них уперше опиняється в такій ситуації, їх нервова система перенапружена, а психіка працює на межі. Вони теж бояться, і їх страх виливається в агресію.

Активна поведінка заручників може злякати терористів, і у відповідь вони проявлять жорстокість. Чим менше у них страху, тим менше буде і агресії. На кожен значний рух, який ви збираєтеся зробити, слід просити дозволу. Якщо хтось із заручників, навіть з кращих мотивів, проявляє активність, його необхідно заспокоїти, утримувати, не давати кричати і лаятися.

З перших днів у заручників починається процес адаптації - пристосування до абсолютно ненормальних умов існування. Проте дається це ціною психологічних і тілесних ушкоджень. Швидко притупляється гострота відчуттів і переживань, таким чином, психіка захищає себе. Те, що обурювало або приводило у відчай, сприймається, як повсякденність. Головне при цьому - остаточно не втратити людське обличчя. Як утриматися?

Багато експертів відмічають, що ті нещасні люди, з якими в заручниках опинилися їх діти, як правило, виявляються позбавлені від розпаду і втрати людської особистості. По можливості не замикайтеся в собі, постарайтеся придивитися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога. Навіть дрібниця - розуміючий погляд, слово підтримки - сприятиме тому, що між вами виникне контакт. Якщо людина відчуває підтримку, і їй , і усім, хто поряд з нею, стає краще. Це перший крок до вашого порятунку.

Зверніть увагу на людей, які впали в ступор : не намагайтеся вивести їх з цього стану - краще, якщо буде можливість, нагодувати їх, напоїти, допомогти влаштуватися зручніше.

Проте, заручникам, як правило, не вдасться уникнути апатії і агресивності, що виникають у них досить скоро. Якщо умови утримання суворі, то вже через кілька годин хтось із заручників починає злісно лаятися з сусідами, іноді навіть зі своїми близькими. Така агресія допомагає знімати емоційне перенапруження, але в той же час виснажує людину.

Апатія - це теж спосіб відмежуватися від страху і відчаю. Але і апатія нерідко уривається спалахами безпорадної агресивності. Повністю цього не уникнути.

Проте, можна і необхідно уникати пробудження садизму - прагнення в "праведному гніві" покарати кого-небудь слабкого, безглуздого, того, хто захворів з власної вини, або хто робить щось не те чи не так.

Остерігайтеся приєднуватися до проявів садизму своєрідних лідерів, які можуть виділитися з числа заручників, - психологічні наслідки цього можуть переслідувати вас довгі роки.

Заручники іноді можуть зробити ще одну серйозну помилку. У свідомості людини може виникнути уявлення, що все не так жахливо, і потрібно тільки, з одного боку, зрозуміти терористів, а з іншої - сльозами пробудити в них співчуття.

Проте це шкідлива ілюзія. Симпатії до терористів можуть стати вашим першим кроком до зради по відношенню до інших заручників і втрати особистості. Не думайте, що хоч на хвилину бойовики при цьому стануть сприймати вас якось по-новому. Ситуація, в якій ви опинитеся, стане, за великим рахунком, ще жахливішою.

Постійна загроза життю і усвідомлення своєї безпорадності можуть привести до розвитку і інших явищ. Може здаватися, що ви чуєте звуки штурму, що начебто почався, голоси відсутніх людей, бачите щось дивне в темряві. Проте це не ознака божевілля, а розлад, який пройде не пізніше ніж через два тижні після звільнення.

Після звільнення

Як відмічають фахівці, іноді не лише люди, що побували в заручниках, але і свідки терористичних атак потребують допомоги психологів. Щоб полегшити повернення до нормального життя і перших , і других, їх родичам і знайомим рекомендується дотримуватися наступних правил.

Не можна робити вигляд, що нічого не сталося, але не слід і докучати розпитуваннями.

Не слід намагатися швидко перевести увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати, що з нею дійсно щось сталося, повинна виразити свою реакцію.

Навіть, якщо людина говорить, що вона у повному порядку, це може означати, що невирішена психологічна проблема поглиблюється і потім обов'язково проявиться знову.

Не заважайте людині "виговоритьсяˮ. Не треба її зупиняти, навіть якщо вона знову і знову розповідає свою історію по черзі усім членам сім'ї і знайомим.

Під час розповіді заохочуйте вираження почуттів. Якщо оповідач починає плакати - не зупиняйте його, дайте виплакатися. При цьому краще обійняти людину, дати їй фізично відчути, що поряд з нею - близькі люди.

Чоловіки в таких випадках часто виражають свою реакцію у вигляді гніву. Не заважайте виплеснути цей гнів. У такому разі дуже корисно, якщо людина жестикулює, тупає, або б'є кулаками подушку.

Не можна надовго залишати потерпілого одного, дозволяючи йому замикатися в собі.