# 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 малоймовірна. 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:

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

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

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

# Не ризикуйте своїм власним житіям 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).

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

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

# Говоріть спокійним голосом, уникайте викличного тону.

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

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

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

# 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.

# За можливості дотримуйтеся вимог особистої гігієни.

# Старайтеся виконувати доступні фізичні вправи.

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

# 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.

# 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.

# 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.

# 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.