# Памятка

## Меры предосторожности в ситуации захвата террористами граждан в заложники

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов

1. Если проявились признаки угрозы захвата заложников, постарайтесь избежать попадания в их число. Немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище и удалитесь.
2. Вы заметили, идущую к вам вооруженную или подозрительную группу людей, немедленно бегите. Если скрыться от преступников не удалось, и вы -заложник, обязательно соблюдайте спокойствие и не показывайте своего страха.
3. Не оказывайте террористам сопротивления, не пытайтесь вступать с ними в беседу, не стремитесь разжалобить их или отговорить от выполнения намеченного ими плана.
4. Выполняйте их требования и не реагируйте на их действия в отношении других заложников. Не следует высказывать свое возмущение. Не нарушайте установленных террористами правил, чтобы не спровоцировать ухудшения условий вашего содержания
5. Не следует , пробовать связаться с родными, или правоохранительными органами. Это может быть воспринято вашими похитителями как неповиновение.
6. Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но это непременно произойдет.
7. Если началась операция по вашему освобождению (штурм), необходимо упасть на пол и закрыть голову руками; старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов.
8. Держитесь подальше от террористов, т.к в ходе операции по ним могут стрелять снайперы. Также возможны подрывы стен, дверей, окон, возгорания и задымления, поэтому определите для себя места возможного укрытия от поражающих элементов, заранее снять с себя всю синтетическую одежду, так как она увеличивает вероятность получения ожогов.
9. снять ремни, ремешки от сумочек и спрятать их в карманах – эти предметы в случае необходимости можно использовать, как кровоостанавливающее средство.
10. Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами. Если рядом с вами или непосредственно на вас установлено взрывное устройство, по возможности, голосом или движением руки дайте понять об этом сотрудникам спецслужб, которые могут приблизиться к вам в ходе спецоперации.
11. Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.
12. Человек-заложник сначала не может поверить в то, что это произошло и адекватно оценить ситуацию. Анализ поведения таких лиц показывает,что у некоторых из них может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. **Важно не терять самообладание**, так как в этой ситуации террористы часто убивают взбунтовавшихся. Террористы, как правило, находятся в состоянии сильнейшего стресса и поэтому крайне агрессивны.
13. У заложников после шока первых часов плена обычно начинается процесс адаптации приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. Однако дается это ценой, прежде всего, психологических травм и нарушений. Быстро притупляются острота ощущений и переживаний, таким образом, психика защищает себя. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается, как обыденность. При этом важно не утратить человеческий облик.
    -не замыкайтесь в себе

-присмотритесь, не нужна ли кому помощь. Даже мелочь – понимающий взгляд, слово поддержки – будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче.

14. Заложникам, как правило, не удаётся избежать вспышек апатии и агрессивности во взаимоотношениях между собой. Они обусловлены подсознательным стремлением снять эмоциональное перенапряжение, однако это может еще больше обострить ситуацию, спровоцировать на агрессивные действия террористов.

15. Заблуждение, если, заложник – стремится «понять» похитителей и разбудить в них сочувствие. Это - иллюзия. Симпатии к террористам первый шаг к предательству по отношению к другим заложникам. Не думайте, что боевики при этом станут воспринимать вас как-то по-новому.

16. Постоянная угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию и других психических явлений. Может казаться, что вы слышите звуки вроде бы начавшегося штурма, голоса отсутствующих людей, видите нечто странное в темноте. Однако это не признак помешательства, а расстройство, которое пройдет не позже чем через две недели после освобождения.

17. Не позволяйте себе сосредотачиваться на переживаниях. Отвлекайтесь придумайте себе какую-либо игру, вспомните полузабытые стихотворения, анекдоты, для верующих-молитва. Не забывать о личной гигиене.

18. Пребывание в заложниках наносит психическую травму даже весьма стойким людям. Освобожденных нередко тяготят чувства вины и стыда, утраты самоуважения, разного рода страхи. Помните, что это нормальная для бывших заложников реакция. Для возвращения к нормальной жизни требуется довольно длительный период.