

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ В ЗАЛОЖНИКИ

Если вас захватили в заложники, действуйте, исходя из конкретной обстановки.

Запоминайте, куда и как долго вас везут (ведут).

Не поддавайтесь панике, возьмите себя в руки и постарайтесь «абстрагироваться» от ситуации. Выполняйте все приказы преступников, не обнаруживайте страха, воздерживайтесь от жалоб, резких движений, оскорблений, в сторону захвативших вас лиц. Запоминайте приметы преступников, даже самые незначительные.

«Растворитесь» в толпе, станьте такими же, как «все». Если на вас яркая, запоминающаяся одежда, избавьтесь от вычурных элементов. Снимите украшения, по возможности сотрите косметику, измените прическу, прикройте обнаженные ноги. Высоким людям необходимо пригнуться. В общении с преступниками выказывайте покорность, отвечайте и общайтесь, не смотря в глаза.

Обязательно обратите внимание на психосоматическое состояние окружающих. Неадекватность в поведении может привлечь внимание и вызвать агрессию у преступников. Примените любые методы успокоения, вплоть до рукоприкладства. Это поможет спасти не только вашу жизнь.

Преступники, как и вы, находятся в критически-экстремальной ситуации. Если вы понимаете, что просьба о туалете может быть воспринята неадекватно и крайне жестоко, сходите прямо на месте.

**Первоочередная ваша задача – выжить!**

Если по требованию преступников вы вступаете в контакт с родственниками (знакомыми), постарайтесь их успокоить и объяснить, что от того, насколько правильно они будут действовать, зависит благоприятный исход дела. Ваши родственники (знакомые), узнав о вашем захвате, должны незамедлительно сообщить в правоохранительные органы, учитывая возможность прослушивания телефонных переговоров со стороны преступников и установления наблюдения за их перемещениями.

Не задумывайтесь о способах и сроках вашего освобождения. Оцените для себя главные опасности. Избегайте непосредственной близости к террористам. При освобождении могут взорвать стену, дверь, окна. Определите для себя места возможного укрытия от поражающих элементов. При взрыве необходимо срочно переместиться от любого из перечисленных объектов на максимально безопасное расстояние. Пожар при операции по освобождению также возможен. Заранее снимите с себя всю синтетическую одежду. Вероятность получить обширный ожог - 100%. Снимите также ремни, ремешки от сумочек и т.п., спрячьте в карман. В случае необходимости эти предметы можно использовать, как кровоостанавливающее средство.

Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.

Если вы оказались запертыми в каком-либо помещении, постарайтесь привлечь чье-либо внимание. Разбейте стекло и позовите на помощь, при наличии спичек подожгите бумагу и поднесите к пожарному датчику.

По возможности согласуйте свои действия с соседями.

Следите за любыми доступными выходами из помещения и контролем террористов за ними. Не рискуйте без необходимости, но если появится шанс на спасение, не упустите его. При этом действуйте быстро и решительно, поскольку любое промедление может лишить вас возможности освобождения.

При штурме ложитесь на пол лицом вниз, прикрыв голову руками. По возможности укройтесь за крупными предметами (стол, тумба, бордюр).

После штурма оставайтесь на месте и не пытайтесь бежать навстречу сотрудникам спецподразделения. В точности выполняйте их команды.

### **Необходимо знать:**

Стресс и напряженность вызывают изменения в состоянии человека. Исходя из этих изменений и стремлений организма восстановить равновесие у заложника проявляется **«Стокгольмский синдром»**.

«Стокгольмский синдром» - это автоматическая, неосознанная эмоциональная реакция на травму, вызванную ситуацией, когда человек становится жертвой. А практически - неосознанная положительная связь жертвы и террориста, когда две противоположности в условиях стресса объединяются против внешнего мира. Положительные чувства пленных по отношению к террористам сопровождаются отрицательными чувствами к органам правопорядка.

Заложники принимают нормы и убеждения «нового правительства» для того, чтобы избежать социальных и физических репрессий и наказаний. Их неосознанная реакция следует принципу – «если я не могу победить их, то присоединюсь к ним».

Заложник больше напоминает младенца, который находится в состоянии полной зависимости от испуга. Окружающий мир пугает его. Разрывается связь физической поддержки общества и эмоциональной готовности к происходящему.

**По нашему мнению, приведенные рекомендации и дополнительная информация, позволят вам остаться в живых и минимизировать последствия психологического стресса.**