При захвате в заложники

Главное, помните, нельзя впадать в панику. Думайте о спасении. Не теряйте веры в счастливый исход. Старайтесь занять себя – читать, или если вам разрешают – разговаривать с соседями. Некоторые захваты длятся по нескольку дней. Будьте спокойны, приготовьтесь к ожиданию. С террористами ведутся переговоры и вас освободят!

Если начался штурм, он происходит молниеносно. Но при штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции. Спецназ забросает салон свето-шумовыми гранатами, и будет требовать лежать и не двигаться. Те, кто останется на ногах или с оружием в руках, рассматриваются спецназом как потенциальные террористы. Поэтому, повторим, главное -  лечь на пол и не двигаться. Подчиняйтесь приказам штурмовой группы, не отвлекайте ее вопросами. Ни в коем случае не бросайтесь навстречу вашим спасителям. При освобождении выходите из самолета после соответствующего приказа, но как можно скорее. Помогите детям, женщинам, больным, раненым, но не теряйте времени на поиски своих вещей и одежды. Помните, что самолет может быть заминирован.

К сожалению, никто из нас не защищен от ситуации, когда мы можем оказаться в заложниках у террористов. Следует помнить, что:

* Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия.
* Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но помните, что освободят вас обязательно.
* Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.
* Если начался штурм, необходимо упасть на пол и закрыть голову руками. Старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов.
* Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы.
* Не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами.
* Не старайтесь самостоятельно оказать сопротивление террористам.
* Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.
* Фиксируйте в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов.

### Главные правила

#### *ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:*

**В заложники лучше не попадать.** Отправляясь в путешествие или деловую поездку, учитывайте политическую обстановку в регионах. Прежде всего избегайте стран с нестабильными режимами и стран, где различные группировки ведут политическую борьбу непарламентскими методами. Отказ от поездок в зоны конфликтов значительно снизит риск. Захват заложников - любимое средство исламских группировок и сепаратистов всех мастей. Прежде чем ехать в Индию, Ливан, Югославию, Израиль и другие неблагополучные в этом отношении страны, подумайте, так ли уж необходима эта поездка.

***Правило второе***

**Если вы все-таки оказались в руках террористо**в, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. **Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие.** Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

***Правило третье***

**Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю**. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае это приведет к ухудшению условий содержания. **Старайтесь выказать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания** - это, в свою очередь, может привести к его смягчению. Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье. Плохо, если вас захватили для политического шантажа. В таких случаях правительства большинства стран отказываются от переговоров, чтобы не давать повода для повторения подобных акций. Но если вас захватили с целью получить выкуп, вам повезло.

***Правило четвертое***

**Не скупитесь на обещания.** Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии.

***Правило пятое***

**Не позволяйте себе падать духом.** Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в сексуальных и межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуется немало времени, чтобы вы пришли в норму.