

## Что делать, если вы стали заложником?

16.10.2015

**Вероятность стать жертвой террористов весьма мала. Тем не менее, каждый житель мегаполиса должен знать, как вести себя в такой ситуации.**

Главный совет психологов - не поддаваться панике и не пытаться бежать. Старайтесь занять позицию пассивного сотрудничества: разговаривать спокойным голосом, выполнять все требования захватчиков. Прежде, чем что-то сделать (встать, походить, заговорить), обязательно спросите разрешения.

Избегайте категоричных заявлений, но не бойтесь спокойно обратиться с просьбой о самом необходимом - походе в туалет, еде и питье. Постепенно, отслеживая изменение обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

Тон вашего голоса не должен звучать враждебно. Ни в коем случае нельзя угрожать, оскорблять преступников. Фразы: «Вы уже мертвецы», «Вас всех убьют», «За меня отомстят» и т.п. могут спровоцировать психологический срыв и наиболее негативное развитие сценария. Также не стоит устраивать демагогию по поводу требований преступников.

При наличии проблем со здоровьем не стесняйтесь заявить об этом в спокойной форме. Психологи рекомендуют стойко переносить любые лишения и оскорбления. Жалобы, стоны и плач могут спровоцировать агрессию по отношению к заложникам.

Ни в коем случае не пытайтесь в одиночку обезвредить террористов. Не допускайте действий, которые могут заставить их применить оружие. Любое сопротивление только разозлит их и может привести к человеческим жертвам.

Иногда, столкнувшись с сопротивлением кого-либо из заложников, на его глазах демонстративно убивают других захваченных, возлагая всю вину на него. Помните об этом, прежде чем начать сопротивляться или пререкаться.

Находясь в заложниках, очень важно собрать как можно больше информации для следствия: как террористы себя ведут, как называют друг друга, как реагируют на ту или иную ситуацию. Не упускайте из виду, меняется ли настроение преступников и в связи с чем, как проходят обсуждения различных вопросов. Если даже вы не слышите, о чем говорят преступники, обратите внимание на их лица и эмоциональное состояние.

С религиозными фанатиками или лицами в состоянии наркотического или алкогольного опьянения не стоит вести никаких дискуссий. Если же состояние террористов кажется вам адекватным, спокойно попросите решить элементарные вопросы содержания (еда, питье, туалет). Если встретите отказ, не спорьте.

Несмотря на драматичность своего положения, не стоит заикливаться на негативных мыслях. Постарайтесь отвлечься, вспоминая что-то хорошее. По возможности избегайте прямого зрительного контакта с террористами.

Постарайтесь занять безопасное положение в помещении, где вы находитесь - это необходимо на случай штурма. Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

После освобождения не стоит делать скоропалительных заявлений. А вот ваше содействие сотрудникам правоохранительных органов может оказаться крайне полезным.

---

Адрес страницы: <http://novo-peredelkino.mos.ru/presscenter/news/detail/2234457.html>