

## **ПАМ'ЯТКА ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС ТЕРОРИСТИЧНОЇ ЗАГРОЗИ?**

Терористи сьогодні ведуть війну проти мирних громадян на всій території нашої країни. Вибухи з великою кількістю потерпілих, на жаль, перестали бути унікальними подіями. Для ефективної боротьби з тероризмом до неї повинні долучатися не тільки найбільш свідомі громадяни та ті, кого торкнулася біда, але й суспільство в цілому. Без підтримки суспільства будь-які спецслужби безсилі в боротьбі з тероризмом.

Також нам слід якомога швидше перейти від стану необізнаності або паніки до усвідомлення того, що вживати заходів щодо попередження та припинення діяльності терористів – це щоденна необхідність.

Для мирних громадян, які опинилися в екстремальній ситуації, існують певні правила поведінки, що засновані на світовому досвіді. Кожний, хто їх дотримується, не тільки зберігає власне життя, але й допомагає зберегти життя іншим.

### **1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ.**

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому слід бути напоготові завжди. Необхідно бути особливо обережними на людних заходах із тисячами учасників, у популярних розважальних закладах, супермаркетах.

- Звертайте увагу на підозрілих людей, предмети, на будь-які підозрілі дрібниці. Повідомляйте про все, що викликає підозру, співробітникам правоохоронних органів.

- Ніколи не беріть від незнайомців пакети і сумки, не залишайте свій багаж без нагляду.

- У сім'ї повинен бути план дій у надзвичайних обставинах, у всіх членів сім'ї повинні бути записані номери телефонів, адреси електронної пошти.

- Необхідно визначити місце, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації.

- У разі евакуації візьміть із собою набір предметів першої необхідності та документи.

- Завжди дізнавайтеся, де знаходяться резервні виходи з приміщення.

- У будинку необхідно укріпити входи в підвали та на горища, встановити домофон, звільнити сходові клітини і коридори від захаращення.

- Потрібно організувати чергування мешканців вашого будинку задля регулярного його нагляду за порядком, особливо звертати увагу на появу незнайомих людей і автомобілів, розвантаження всіляких вантажів, зокрема мішків і ящиків.

- Якщо стався вибух, пожежа, землетрус – ніколи не користуйтеся ліфтом.

- Намагайтеся не піддаватися паніці, що б не сталося, пам'ятайте, що паніка може спровокувати терористів і прискорити теракт. Крім того, паніка

може стати перешкодою для влади щодо запобігання злочину чи зменшенню його наслідків.

## 2. ЯК ВИЯВИТИ ТЕРОРИСТА.

Терористи зазвичай діють потайки, при цьому намагаються не потрапляти на очі ні правоохоронним органам, ні простим громадянам. Але їх діяльність цілком може здатися підозрілою. Якщо ознаки дивної поведінки не знаходять пояснення, негайно повідомите про це в силові структури. Будьте уважні, постарайтеся запам'ятати прикмети цих людей, особливі риси їхніх облич, одяг, імена, можливі шрами і татуювання, особливості мови та манеру поведінки, тематику розмов тощо. Не намагайтеся їх зупиняти самі, інакше ви можете стати їх першою жертвою.

### *Слід звертати увагу на наступне:*

- На підозрілих осіб, які підкреслено непримітні, яких ніщо не виділяє, але разом із тим чимось дивних.
- На невеликі групи людей, що зібралися з визначеною метою, можливо, агресивно налаштованих.
- З якою метою здаються або знімаються квартири, підвали, підсобні приміщення, склади, навколо яких спостерігається підозріла активність.
- На підозрілі телефонні розмови.

У випадку, якщо ви помітили щось таке, що викликає підозру, проявіть наполегливість у проясненні ситуації, при необхідності залучіть близьких і знайомих, сусідів. Деякі безпечні громадяни можуть сказати, що це параноя. Ні, це пильність, що є загальноприйнятою у всіх розвинених країнах світу.

## 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ СЛУЖБ БЕЗПЕКИ.

- Будьте особливо пильними та остерігайтеся людей, які одягнені не за сезоном. Якщо ви бачите влітку вдягненого в плащ або в товсту куртку чоловіка, будьте особливо обережні – під таким одягом терористи найчастіше ховають бомби. Найкраще триматися від такої людини якомога далі та звернути на неї увагу співробітників правоохоронних органів.

Остерігайтеся людей з великими сумками і валізами, особливо, якщо вони знаходяться в незвичному місці (наприклад у кінотеатрі або на святі). Незважаючи на те, що ця людина, очевидно, виявиться туристом або торговцем, все ж зайва обережність не зашкодить.

- Намагайтеся віддалитися на максимальну відстань від тих, хто веде себе неадекватно, знервовано, злякано, озирається та перевіряє щось в одязі або в багажі.

- Якщо ви не можете відійти на достатню відстань від підозрілої людини, стежте за мімікою його обличчя. Фахівці кажуть, що смертник, який готується до теракту, зазвичай виглядає надзвичайно зосереджено, губи щільно стиснуті, або повільно рухається, ніби читаючи молитву.

- І стандартна рекомендація, до якої, на жаль, зазвичай не дослуховуються: ні в якому разі не підбирайте забуті речі, як от сумки, мобільні телефони, гаманці.

- Ні в якому разі не отримуйте від незнайомих осіб ніяких подарунків, не беріть речі з проханням передати їх іншій людині.

#### 4. ПОВЕДІНКА У НАТОВПІ.

Терористи часто обирають для атак місця масового скупчення народу. Крім власне вражаючого фактора терористичного акту, люди гинуть і отримують травми ще і в результаті штовханини, що виникла внаслідок паніки. Тому необхідно пам'ятати наступні правила поведінки у натовпі:

- Виберіть найбільш безпечне місце. Воно повинно бути якомога далі від середини натовпу, трибун, сміттєвих баків, ящиків, залишених пакетів, сумок, вітрин, парканів та огорож.
- У випадку виникнення паніки обов'язково зніміть з себе краватку, шарф.
- Під час тисняви треба звільнити руки від усіх предметів, зігнути їх у ліктях, застебнути одяг на всі гудзики.
- Не можна хапатися за дерева, стовпи, огорожу.
- Треба намагатися всіма силами утриматися на ногах.
- У випадку падіння, необхідно згорнутися клубком на боці, різко підтягти ноги і намагатися звестися по ходу натовпу.
- Не привертайте до себе увагу висловлюваннями і вигуками гасел, що провокують.
- Не наближайтеся до агресивно налаштованих осіб і до груп осіб.
- Не втручайтеся у сутички, що відбуваються.
- намагайтеся покинути натовп.

#### 5. ЕВАКУАЦІЯ.

Повідомлення про евакуацію може надійти не лише у випадку виявлення вибухового пристрою та ліквідації наслідків скоєного терористичного акту, але й під час пожежі, виникненні стихійного лиха тощо. Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, зберігайте спокій і чітко виконуйте їхні команди .

Якщо ви знаходитесь в квартирі, слід виконати наступні дії:

- Візьміть особисті документи, гроші та цінності.
- Вимкніть електрику, воду й газ.
- Надайте допомогу в евакуації літнім і тяжкохворим людям.
- Обов'язково закрийте входні двері на замок – це захистить квартиру від можливого проникнення мародерів.

Не допускайте паніки, істерики та поспіху. Приміщення залишайте організовано. Повертайтеся в приміщення, що залишили, тільки після дозволу відповідальних осіб. Пам'ятайте, що від узгодженості і чіткості ваших дій може залежати життя і здоров'я багатьох людей.

#### 6. НАБІР ДЛЯ ВИЖИВАННЯ.

У кожній сім'ї необхідно мати готовий і упакований набір предметів першої необхідності. Він може суттєво допомогти вижити у випадку екстреної

евакуації або забезпечить виживання сім'ї, якщо лихо застало її в будинку. Може, він ніколи не знадобиться вашій родині. Але краще бути готовим до будь-яких несподіванок. Для пакування речей скористайтеся сумками із водонепроникними застібками-блискавками. Комплект повинен бути максимально компактним, щоб його легко можна було взяти з собою.

Приблизний набір речей, що можуть забезпечити виживання щонайменше протягом 72 годин:

- Особистий захист: протигази з додатковими фільтрами, дитячі протигази, киснева маска, респіратори.

- Аптечка, в якій повинні бути: анальгін, ацетилсаліцилова кислота, гіпотермічний (охолоджуючий) пакет, сульфацил натрію, кровоспинні препарати, бинт стерильний, бинт нестерильний, травматична пов'язка, лейкопластир бактерицидний, серветки кровоспинні, розчин брильянтового зеленого, лейкопластир, бинт еластичний трубчастий, вата, нітрогліцерин, валідол, пристрій для проведення штучного дихання, аміаку розчин, вугілля активоване, корвалол, ножиці.

- Суха їжа, мультивітаміни.
- Казанок.
- Запас води.
- Засоби гігієни.
- Бензинова і газова запальнички, сірники.
- Два ліхтаря з додатковими батарейками і лампочками.
- Міцна довга мотузка.
- Два ножа (з викидним і звичайним лезами).
- Комплект столового приладдя.
- Набір інструментів.
- Намет.
- Радіо з ручним живленням.
- Дошовики, брезентовий костюм, спідня білизна, шкарпетки, капелюхи, сонцезахисні окуляри, рукавички, високі чоботи (краще, гумові).
- Свічки.
- Голки, нитки.
- Гачки для рибного лову, жилка.
- Сухе паливо.

## 7. СІМЕЙНИЙ ПЛАН.

В сім'ї треба розробити план дій при надзвичайних обставинах. У всіх членів сім'ї повинні бути номери телефонів, адреси електронної пошти один одного для термінового зв'язку. Ці ж номери та адреси повинні бути у вчителів школи, де навчаються діти, на роботі, у родичів, близьких і знайомих.

Необхідно домовитися про те, кому дзвонити в екстреній ситуації. Найкраще обрати родича, який живе в іншому кінці міста, тому що при теракті в районі часто переривається зв'язок, внаслідок чого додзвонитися один до одного неможливо.

Родичу, який живе в іншому районі, у разі екстреної ситуації, треба повідомити про те, де ви знаходитесь, чи все з вами в порядку. Він повідомить це членам вашої родини. Також необхідно призначити місце зустрічі, де ви зможете зустрітися з членами вашої родини в екстреній ситуації. У разі евакуації, обов'язково візьміть з собою ваш набір предметів першої необхідності та документи.

## 8. ПЕРША ДОПОМОГА У ВИПАДКУ ПОРАНЕННЯ.

У випадку, якщо ви отримали поранення, спробуйте самі собі перев'язати рану хусткою, рушником, шарфом, шматком тканини. Зупиніть кровотечу притисненням вени до кісткового виступу або накладіть пов'язку, що давить, використовуючи для цього ремінь, хустку, косинку, смугу міцної тканини.

Надайте допомогу тому, хто поруч із вами і знаходиться у більш важкому стані. Рани бувають різані, колоті, вогнепальні, опікові, укушені. Зазвичай при пораненні відзначається різної інтенсивності кровотеча. Тому при наданні першої допомоги слід зупинити кровотечу.

При артеріальній кровотечі кров яскрава, червона, спливає з артерії фонтаном. У випадку сильної кровотечі на кисті або передпліччі, необхідно максимально зігнути ліктювий суглоб; при кровотечі на стопі і гомілці – зігнути ногу в колінному суглобі. При артеріальній кровотечі на стегні – накласти джгут (закрутку) на нозі нижче паху; на плечі – джгут трохи нижче плечового суглоба. При венозній кровотечі кров витікає рівномірним струменем темного або майже чорного кольору. Для зупинки цієї кровотечі досить максимально високо підняти вгору кінцівку і накласти тугу пов'язку.

Після зупинки кровотечі краї рани треба змастити розчином йоду або зеленкою, прикрити рану марлевою серветкою або чистою ганчіркою і накласти пов'язку із бинта, шматка матерії або поясу.

Біль при пораненні може призвести до шокowego стану потерпілого. У цьому випадку крім зупинки кровотечі **необхідно:**

- покласти або посадити потерпілого так, щоб його руки і ноги були трохи підняті;
- використовувати знеболюючі засоби;
- закутати потерпілого, щоб забезпечити максимальне тепло.

При наданні першої допомоги у випадках поранення категорично не можна:

- промивати рану;
- витягати будь-які чужорідні тіла;
- класти в рану вату, змочену йодом.

В екстрених випадках можна просто взяти шматок відносно чистої тканини (носовичок, шматок сорочки тощо), покласти його в рану і міцно притиснути рукою, тримаючи так постійно під час транспортування до лікувального закладу.

На невеликі опікові рани слід накладати тришарову пов'язку, змочену за можливістю розчином фурациліну. Пов'язку необхідно прибинтувати до ураженого місця. Вона присохне, але відривати її не можна, вона буде сама відходити від рани під час заживання.

При пораненні в голову потерпілого укладають горизонтально, забезпечують спокій. Треба враховувати, що пораненню в голову зазвичай супроводжується струсом мозку. Рану голови (виключаючи поранення обличчя) краще не чіпати. У разі отримання поранення в обличчя слід затиснути рану стерильним тампоном, серветкою або хусткою. Для порятунку життя пораненого в голову необхідна кваліфікована медична допомога.

При пораненнях хребта постраждалого необхідно знерухомити і безболісно укласти. Після цього потерпілого не слід чіпати до прибуття медиків. У разі зупинки дихання і серця потерпілому слід провести непрямий масаж серця і штучне дихання. Самостійне транспортування такого пораненого не рекомендується.

Надзвичайно небезпечні поранення в шию. Вони можуть ускладнювати ушкодженнями гортані, хребта, а також сонних артерій. У першому випадку постраждалого іммобілізують, а в другому негайно зупиняють кровотечу. Смерть від крововтрати при пораненні сонної артерії може наступити протягом 10-12 секунд. Тому артерію стискають пальцями, а рану негайно туго тампонуєть стерильним бинтом. Транспортування такого потерпілого слід здійснювати обережно.

При пораненнях в груди і живіт для запобігання попадання повітря в плевральну і черевну порожнини необхідно накласти на рану повітронепроникну пов'язку – марлеву серветку, що змазана борної маззю або вазеліном, шматок поліетилену, в крайньому випадку, щільно затиснути рану долонею. Потерпілому необхідно надати напівсидячи положення. Слід враховувати, що зупинка кровотечі ускладнена.

## 9. ПОРАДИ ПСИХОЛОГА.

Страх перед терористичним насиллям часом не відповідає його загрозі. Як наслідок з'являється постійне відчуття тривоги, яке може в певний момент перерости в жах, який проявиться фізичною слабкістю, нерухомістю або панічною втечею.

Такий пригнічений стан ускладнює пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадії, веде до відмови від активного спротиву і навіть від боротьби за власне життя.

Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, вона характеризується однією з наступних ознак.

Дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше придбаних навичок, які, здавалося б, були доведені до автоматизму. Деякі люди в звичайних умовах виявляють вміння володіти різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом зовсім забувають про них.

Гальмування дій характеризується тим, що екстремальна ситуація може викликати стан ступору (заціпеніння).

Підвищення швидкості проявляється в мобілізації всіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. При цьому спостерігається чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, мають місце адекватні ситуації дії. Бажана саме ця форма реагування, проте вона з'являється, як правило, тільки при наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, намагайтесь за можливості слідувати такому плану дій:

1. Перш, ніж вживати якісь заходи, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися.

2. Спробуйте оцінити людину, яка протистоїть вам, звернувши увагу на її фізичні та психічні дані, її настрій і можливі особливості поведінки.

3. Слід бути спокійним, що дозволить вам не тільки діяти, але і аналізувати ситуацію.

4. Визначте тактику своєї поведінки залежно від обсягу інформації, що надійшла до вас, і поведьте себе відповідно з нею.

Більшість людей допускають одну з двох помилок – переоцінюють свої можливості, або сильно їх занижують. Обидва варіанти роблять вас потенційною жертвою. Отже, необхідно вміти розрізняти небезпеки дійсні та уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Нарешті сумна порада, але психологічно треба бути завжди готовим до застосування насильства, що вже є ефективним засобом захисту. Головне правило – зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза фізичного насильства, і чи можна її уникнути.

Насамперед ваше сприйняття належатиме від того, де вам погрожують. Наприклад, якщо це ваша квартира, пам'ятайте, що той, хто загрожує, набагато гірше орієнтується в обстановці, яка вам добре знайома. Якщо це приміщення, в якому господарем становища є той, хто погрожує, незнання обстановки чомусь може сковувати ваші дії. Екстремальна ситуація може по-різному сприйматися і на вулиці. У темний час доби будь-яка загроза сприймається серйозніше, ніж удень.

Важлива оцінка кількості людей, які реально загрожують вам. Характер взаємин між ними може підказати, хто в групі головний, чи вперше ці люди здійснюють напад, чи вони діють як злагоджена злочинна група. Під час безпосереднього нападу слід враховувати власні фізичні можливості.

Уникайте миттєвої реакції на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні. У такому випадку краще не чинити опір, хоча це і не здається гідним виходом із ситуації. Практика показує, що той, хто піддався нападу, має більше шансів вижити, якщо визнає, що за злочинцем перевага. Перш ніж будь що робити слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки.

Намагайтесь не допустити паніки. Для цього необхідно змусити себе деякий час зберігати спокій, вільно і глибоко дихати. Якщо паніка виникла на вулиці і немає інших загрозливих факторів, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

## 10. ЯК ВЕСТИ СЕБЕ ПРИ ТЕРАКТАХ.

При захопленні в заручники.

На жаль, ніхто з нас не захищений від ситуації, коли ми можемо опинитися в заручниках у терористів. Але все ж є декілька універсальних правил.

Намагайтесь зберігати спокій і не показуйте свого страху. Не опирайтесь терористам, не намагайтесь вступати з ними в бесіду, не прагніть розчулити їх або відмовити від виконання замисленого ними плану. Виконуйте їхні вимоги і не реагуйте на їхні дії щодо інших заручників.

Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого утримання. Не слід, наприклад, намагатися зв'язатися з рідними або правоохоронними органами. Якщо про це стане відомо вашим викрадачам, вони сприймуть це як непокору і, як мінімум, зроблять режим вашого утримання більш жорстким.

Може настати такий момент, коли турбота про стан власного духу і тіла буде здаватися вам безглуздою. Навпаки, в такій ситуації дуже важливо не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на почуттях. Способів відволіктися існує чимало: намагайтесь придумати собі якусь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для віруючих великим порятунком є молитва.

Перебування в заручниках завдає психічну травму навіть вельми стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують почуття провини і сорому, втрата самоповаги, різного роду страхи. Пам'ятайте, що це нормальна для колишніх заручників реакція. Для повернення до нормального життя потрібно досить тривалий період.

Заручники зазвичай знаходяться в умовах різкого обмеження свободи переміщення і відсутності засобів зв'язку. Вони не мають інформації про те, що відбувається у зовнішньому світі, як розвиваються події навколо захоплення. Це ускладнює прийняття рішень. Якщо заручнику дозволили вступити в контакт із рідними, слід заспокоїти близьких і попросити прикласти максимум зусиль для звільнення. Також при розмові з родичами треба пояснити, якщо наявна така інформація, які вимоги викрадачів.

## 11. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЙ ПРИ ЗАХОПЛЕННІ.

Коли відбувається захоплення заручників, слід пам'ятати, що:

- Тільки в момент захоплення заручників є реальна можливість втекти з місця події.
- Налаштуйтеся психологічно, що моментально вас не звільнять, але пам'ятайте, що звільнять вас обов'язково.
- Ні в якому разі не можна кричати, висловлювати своє обурення.
- Якщо почався штурм, необхідно лягти на підлогу і закрити голову руками, намагається при цьому зайняти позицію подалі від вікон і дверей.
- Тримайтесь подалі від терористів, тому що при штурмі по ним будуть стріляти снайпери.



- Якщо ви отримали поранення, головне - постаратися зупинити кровотечу, перев'язавши рану. Надайте допомогу тому, хто поруч, але в більш важкому становищі.
- Не слід брати в руки зброю, щоб вас не переплутали з терористами.
- Не намагайтесь самотійно чинити опір терористам.
- Якщо на вас повісили бомбу, потрібно без паніки голосом або рухом руки дати зрозуміти про це співробітникам спецслужб.
- Фіксуйте в пам'яті всі події, які супроводжують захоплення. Ця інформація буде вкрай важлива для правоохоронних органів.

## 12. ЯКЩО В ЗАРУЧНИКАХ ВАШ РОДИЧ.

У випадку, якщо ви дізналися про захоплення близької людини, негайно телефонуйте в міліцію. До звільнення заручників підходять дуже серйозно, залучаючи професіоналів з МВС з їх унікальними технічними засобами. Попередня підготовка до операції триває від декількох годин до декількох днів. Це залежить від тієї швидкості, з якою бандити висувають свої вимоги, і від родичів жертви – наскільки швидко вони звернуться до міліції і як будуть вести себе надалі. Справа ускладнюється, якщо родичі самотійно намагаються відкупитися від бандитів або ведуть «подвійну гру».

Якщо шантажисти висунули свої вимоги, переконайтеся, насамперед, що заручник живий і неушкоджений. Побачитися із захопленим вам навряд чи дозволять, але поговорити з ним по телефону необхідно. При цьому злочинцям треба твердо дати зрозуміти, що ні про які переговори не може йти мова, поки ви не поспілкуєтесь з родичом. Під час розмови необхідно переконатися, що на іншій лінії дійсно та людина, про яку йдеться.

Можливо, зв'язок буде неякісний, але вам потрібно отримати таку інформацію від того, з ким ви говорите, яка доведе, що це дійсно ваш родич. Це також важливо, щоб переконатися, що ви розмовляєте з людиною, а не з магнітофонним записом. Пам'ятайте, що під час бесіди не можна навіть натяками намагатися отримати інформацію про те, хто захопив родича і де його тримають. Ця непотрібна цікавість може коштувати заручнику життя.

Дуже важливий психологічний аспект вашої розмови. Вам треба заспокоїти заручника, пообіцявши вжити всіх можливих заходів, щоб звільнити його в найкоротші терміни. Поцікавтеся, як з ним поводитися, чи все в порядку з його здоров'ям. Переконайте родича в тому, що не варто вживати самотійних активних дій, щоб не загострити ситуацію.

Після того, як ви переконалися в тому, що говорите дійсно зі своїм близьким, уважно вислухайте вимоги шантажистів. Незалежно від того, якими будуть ці вимоги, постарайтеся попросити про тимчасову відстрочку. Мотивуйте це прохання, наприклад, відсутністю в цей час фінансових можливостей виконати платіж. Якщо переговори йдуть під час особистої зустрічі, попросіть повторити її, якщо по телефону – передзвонити. Врахуйте, що отримана вами відстрочка буде зовсім незначною. За цей час вам слід терміново вирішити, що робити: або виконати умови шантажистів, або звертатися в правоохоронні органи.

Якщо ви зважилися звернутися за допомогою до фахівців, необхідно робити це відразу, оскільки і розробка плану операції, і узгодження ваших дій зі спецслужбами, і підготовка групи захоплення потребують часу. Найкраще поставити до відома спецслужби по телефону, адже злочинці можуть у цей час спостерігати за вами. Однак для страховки використовуйте не той телефон, на який вам дзвонили шантажисти.

Морально приготуйтеся, що під час повторного дзвінка шантажисти можуть заявити вам, що впевнені в тому, що ви дзвонили в правоохоронні органи з проханням про допомогу. Найчастіше злочинці лише намагаються налякати і змусити відмовитися від звільнення вашого родича за допомогою спецслужб. У цьому випадку відповідати «не дзвонили» треба чітко і ясно, щоб у шантажистів не було й тіні сумніву щодо щирості вашої відповіді.

При підключенні до операції спецслужб виконуйте їхні вказівки, намагайтеся мінімально проявляти ініціативу. Дійте за розробленою і затвердженою схемою. І намагайтеся виторгувати додатковий час, який дозволить більш якісно підготуватися до звільнення заручника. Якщо ви змушені зустрітися зі злочинцями, щоб передати їм те, що вони вимагають, вимагайте гарантій того, що заручнику нічого не загрожуватиме. Часто, отримавши те що хотіли, терористи розправляються з заручником, щоб той не видав їх.

Найкраще, щоб під час передачі обіцяного терористам, ви змогли переконатися, що заручник вже доставлений в безпечне місце і йому нічого не загрожує. У крайньому випадку, це повинен бути взаємо обмін. Зрозуміло, що лише викрадачі володіють ініціативою, проте ваша тверда поведінка в даному питанні тільки підвищить шанси на те, що ситуація вирішиться благополучно. Як тільки ви передали необхідне шантажистам, постарайтеся якомога швидше зникнути з місця зустрічі і відірватися від злочинців.

### 13. ПСИХОЛОГІЯ ЗАРУЧНИКА.

Людина, яка опинилася в заручниках, спочатку не може повірити в те, що це сталося. Те, що сталося, здається йому жахливим сном, однак, незважаючи на це, потрібно відразу починати суворо дотримуватися правил, які дозволять вам зберегти життя і здоров'я – і своє, і чуже.

Під час захоплення важливо не втратити розсудливість. У тих, хто став заручниками, може виникнути некерована реакція протесту проти скоєного насильства. У такому випадку людина намагається бігти, навіть коли це безглуздо, кидається на терористів, намагається вихопити у бойовиків зброю. Бунтівного заручника терористи, як правило, вбивають, навіть якщо не планували вбивств і розраховували тільки шантажувати.

Після першого такого вбивства ситуація змінюється. Вина терористів перед законом зросла – вони вже відчують себе приреченими. У свою чергу заручники, побачивши свою цілком імовірну долю, отримують найсильнішу психічну травму. Їх психіку починає руйнувати жах.

У випадку, якщо ви вже захоплені, і можливість бігти, яка, як правило, є тільки в перший момент, зникла, не потрібно проявляти ніякої активності.

Терористи зазвичай знаходяться в стані сильного стресу. Нерідко багато з них вперше опиняються в такій ситуації, їхня нервова система перенапружена, а психіка працює на межі. Вони теж бояться, і їх страх перевтілюється в агресію.

Активна поведінка заручників може налякати терористів, у відповідь вони проявлять жорстокість. Чим менше у них страху, тим менше буде і агресії. При кожному значному русі, який ви збираєтеся здійснити, слід просити дозволу. Якщо хтось із заручників, навіть з найкращих намірів проявляє активність, його необхідно заспокоїти, утримувати, не давати кричати і лаятися.

З перших днів у заручників починається процес адаптації – пристосування до абсолютно ненормальних умов існування. Однак дається це ціною психологічних і тілесних порушень. Швидко притупляються гострота відчуттів і переживань, таким чином, психіка захищає себе. Те, що обурювало або приводило у відчай, сприймається як буденність. Головне при цьому остаточно не втратити людську подобу. Як утриматися?

Багато експертів відзначають, що ті нещасні люди, з якими в заручниках опинилися їхні діти, як правило, позбавлені розпаду особистості і втрати людського обличчя. Не замикайтеся в собі, постарайтеся придивитися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога. Навіть дрібниця – погляд розуміння, слово підтримки – сприятиме тому, що між вами виникне контакт. Якщо людина відчуває підтримку, то і їй, і всім, хто поруч з ним, стає легше. Це перший крок до вашого спасіння. Зверніть увагу на людей, які впали в ступор: не намагайтеся вивести їх з цього стану – краще, якщо буде можливість, нагодувати їх, напоїти, допомогти влаштуватися зручніше.

Однак, заручникам, як правило, не вдається уникнути апатії та агресивності, що виникають у них досить скоро. Якщо умови утримання суворі, то вже через кілька годин хтось із заручників починає лаятися з сусідами, іноді навіть зі своїми близькими. Така агресія допомагає знімати емоційне перенапруження, але і виснажує людину.

Апатія – це теж спосіб відійти від страху і відчаю. Але й апатія нерідко переривається спалахами безпорадної агресивності. Повністю цього не уникнути.

Тим не менш, можна і необхідно уникати пробудження садизму – прагнення в «праведному гніві» покарати кого-небудь слабого, дурного, який захворів зі своєї вини, або робить щось не те або не так.

Остерігайтеся приєднуватися до проявів садизму своєрідних лідерів, які можуть виділитися серед заручників – психологічні наслідки цього можуть переслідувати вас довгі роки.

Заручники іноді можуть здійснити ще одну серйозну помилку. У свідомості людини може виникнути уявлення, що все не настільки жахливо, і треба тільки, з одного боку, зрозуміти терористів, а з іншого – сльозами розчулити їх.

Однак це – шкідлива ілюзія. Симпатії до терористів можуть стати вашим першим кроком до зради відносно інших заручників і розпаду особистості. Не

думайте, що хоч на хвилину бойовики при цьому стануть сприймати вас якось по-новому. Ситуація, в якій ви опинитеся, стане ще жахливішою.

Постійна загроза життю і усвідомлення своєї безпорадності можуть призвести і до розвитку інших явищ. Може здаватися, що ви чуєте звуки начебто розпочатого штурму, голоси відсутніх людей, бачите щось дивне в темряві. Однак це не ознака божевілля, а розлад, який пройде не пізніше, ніж через два тижні після звільнення.

#### 14. ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ.

Як відзначають фахівці, іноді не тільки люди, які побували в заручниках, а й свідки терористичних атак потребують допомоги психологів. Щоб полегшити повернення до нормального і тих, і інших, їхнім родичам і знайомим рекомендується дотримуватися таких правил.

- Не можна робити вигляд, що нічого не сталося, але не слід і докучати розпитуваннями.

- Не слід намагатися швидко переключити увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати те, що з нею дійсно щось трапилось, повинна висловити свою реакцію.

- Навіть якщо людина каже, що вона у повному порядку, це може означати, що нерозв'язана психологічна проблема просто йде вглиб і потім обов'язково проявиться знову.

- Не заважайте людині «виговоритися». Не потрібно його зупиняти, навіть якщо він знову і знову розповідає свою історію по черзі всім членам сім'ї і знайомим.

- Під час розповіді заохочуйте висловлення почуттів. Якщо оповідач починає плакати - не зупиняйте його, дайте виплакати. При цьому краще обійняти людину, дати йому фізично відчутти, що поруч з ним близькі люди.

- Чоловіки в таких випадках часто висловлюють свою реакцію у вигляді гніву. Не заважайте виплеснути цей гнів. У такому випадку дуже корисно, якщо людина проявляє жести, тупає або б'є кулаками об подушку.

- Не можна надовго залишати постраждалого одного, дозволяючи йому замикатися в собі.

***За інформацією Головного управління  
Державної служби з надзвичайних ситуацій  
у Хмельницькій області.***