

## **ПАМЯТКА ДЕЙСТВИЙ.**

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы этих людей, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д. Не пытайтесь их останавливать сами, иначе вы можете стать их первой жертвой.

### **На что необходимо обращать внимание:**

- На подозрительных лиц, иногда нарочито неприметных, не выделяющихся, но чем-либо странных.
- На небольшие группы людей, собравшихся с неопределенной целью, возможно агрессивно настроенных.
- На сдаваемые или снимаемые квартиры, подвалы, подсобные помещения, склады, вокруг которых наблюдается странная активность.
- На подозрительные телефонные разговоры.
- На необычные связи какого-либо лица с регионами России, СНГ, мира, откуда распространяется терроризм.

В случае если вы заметили что-либо подозрительное, проявите настойчивость в прояснении ситуации, при необходимости привлечите близких и знакомых, соседей. Некоторые беспечные граждане могут сказать, что это паранойя. Нет, это всего лишь бдительность, принятая во всех развитых странах мира.

### **Если раздается стрельба**

Если вы услышали стрельбу и хотите сохранить жизнь себе и своему ребенку, следуйте приведенными ниже советам специалистов.

Никогда не стойте у окон, далее если они закрыты занавеской.

Не поднимайтесь выше уровня подоконника, даже если вы выносите спящего ребенка.

Не разрешайте ребенку входить в комнату с той стороны, с которой слышны выстрелы.

Если вам навстречу попались незнакомые люди, а потом вы наткнулись на раненого, не спешите задерживать людей, окажите помощь пострадавшему, позвоните в милицию или скорую помощь.

Вы можете оказаться жертвой шальной пули или снайпера, поэтому если вы находитесь одни дома и услышали выстрелы на улице или в подъезде, вы не должны подходить ни к окну, ни к дверям. Самое безопасное место в квартире — это ванная. Лягте там на пол и закройте голову руками.

Если стрельба застала вас на улице, немедленно ложитесь на землю, постарайтесь отползти за какое-ни-будь укрытие — угол дома, клумбу, остановку, мусорные баки. Если поблизости такого укрытия нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения. Никакая одежда не заменит вам жизнь, лучше быть испачканным грязью, чем собственной кровью.

Какие бы обстоятельства не застигли вас, у вашего ребенка на одежде всегда должна быть пришита метка с его именем, фамилией и телефоном для связи, а также медикаментозными противопоказаниями, если таковые имеются.

### **«Психология заложника»**

- Оказавшийся в заложниках, человек сначала не может поверить в то, что это произошло. Случившееся кажется ему дурным сном, однако, несмотря на это, нужно сразу начинать строго придерживаться правил, которые позволят вам сохранить жизнь и здоровье - и свое, и чужое.

- Во время захвата важно не потерять разум. У некоторых лиц, ставшими заложниками, может возникнуть неуправляемая реакция протеста против совершаемого насилия. В таком случае человек бросается бежать, даже когда это бессмысленно, кидается на террористов, борется, пытается выхватить у боевиков оружие. Взбунтовавшегося заложника террористы, как правило, убивают, даже если не планировали убийств и рассчитывали только шантажировать власти.

- После первого такого убийства ситуация меняется. Вина террористов перед законом возросла — они уже чувствуют себя обреченными и ожесточаются. В свою очередь заложники, увидев свою вполне вероятную участь, получают сильнейшую психическую травму. Их психику начинает разрушать ужас.

- В случае если вы уже захвачены и возможность бежать, которая, как правило, есть только в первый момент, пропала, не нужно проявлять никакой активности. Террористы, тоже находятся в состоянии сильнейшего стресса. Многие из них, впервые оказываются в такой ситуации, их нервная система перенапряжена, а психика работает на пределе. Они тоже боятся, и их страх выливается в агрессию.

- Не нарушайте установленных террористами правил, чтобы не спровоцировать ухудшения условий вашего содержания. Не следует, например, пробовать связаться с родными или правоохранительными органами. Если об этом станет известно вашим похитителям, они воспримут это как неподчинение и как минимум сделают режим вашего содержания более жестким.

- Вообще, любые активные действия заложников могут напугать террористов, и в ответ они проявят жестокость. Чем меньше у них страха, тем меньше будет и агрессии. На каждое значительное движение, которое вы собираетесь произвести, следует просить разрешения. Если кто-то из заложников, даже из лучших побуждений, проявляет активность, его необходимо успокоить, удерживать, не давать кричать и ругаться.

- С первых дней у заложников начинается процесс адаптации — приспособления к абсолютно ненормальным условиям существования. Однако дается это ценой психологических и телесных нарушений. Быстро притупляются острота ощущений и переживаний, таким образом, психика защищает себя. То, что возмущало или приводило в отчаяние, воспринимается как обыденность. Главное при этом окончательно не утратить человеческий облик. Как удержаться? Многие эксперты отмечают, что те несчастные люди, с которыми в заложниках оказались их дети, как правило, оказываются избавлены от распада личности и потери человеческого лица.

- По возможности не замыкайтесь в себе, постарайтесь присмотреться к другим людям, выяснить, не нужна ли кому-то помощь. Даже мелочь - понимающий взгляд, слово поддержки - будет способствовать тому, что между вами возникнет контакт. Если будет возможность, накормить тех, кто в этом нуждается, напоите, помогите устроиться поудобнее. Если человек чувствует поддержку, и ему, и всем, кто рядом с ним, становится легче. Это и ваш первый шаг к спасению.

- Тем не менее, заложникам, как правило, не удастся избежать апатии и агрессивности, возникающих у них добровольно скоро. Если условия содержания

суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно ругаться с соседями, иногда даже со своими близкими. Такая агрессия помогает снимать эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека.

- Апатия — это тоже способ уйти от страха и отчаяния. Но и апатия нередко прерывается вспышками беспомощной агрессивности. Полностью этого не избежать.

- Тем не менее, можно и необходимо избегать пробуждения садизма — стремления в «праведном гневе» наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего по своей вине или делающего что-то не то или не так.

- Остерегайтесь присоединяться к проявлениям садизма своеобразных лидеров, которые могут выделиться из числа заложников - психологические последствия этого могут преследовать вас долгие годы.

- Заложники иногда могут совершить еще одну серьезную ошибку. В сознании человека может возникнуть представление, что все не столь ужасно и надо только, с одной стороны, понять террористов, а с другой — слезами разбудить в них сочувствие. Однако это вредная иллюзия. Симпатии к террористам могут стать вашим первым шагом к предательству по отношению к другим заложникам и распаду личности. Не думайте, что хоть на минуту боевики при этом станут воспринимать вас как-то по-новому. Ситуация, в которой вы окажетесь, станет, по большому счету, еще более ужасной.

- Постоянная угроза жизни и осознание своей беспомощности могут привести к развитию и других 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.

- Может наступить такой момент, когда забота о состоянии собственного духа и тела станет казаться вам бессмысленной. Тем не менее, в такой ситуации очень важно не забывать о личной гигиене, делать физические упражнения. Нельзя позволять себе сосредотачиваться на переживаниях. Способов отвлечься существует немало: попробуйте придумать себе какую-либо игру, вспоминать полузабытые стихотворения, анекдоты и т.п. Для верующих большим подспорьем является молитва.

- Заложники обычно находятся в условиях резкого ограничения свободы перемещения и отсутствия средств связи. Они не располагают информацией о том, что происходит во внешнем мире, как развиваются события вокруг захвата. Это осложняет принятие решений. Если заложнику разрешили вступить в контакт с родными, следует успокоить близких и попросить приложить максимум усилий для освобождения. Также при разговоре с родственниками надо объяснить, если вы имеете такую информацию, каковы требования похитителей.

**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.

- Если вы получили ранение, главное - постараться остановить кровотечение, перевязав рану. Окажите помощь тому, кто рядом, но находится в более тяжелом положении.

- 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.

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

- Настройтесь психологически, что моментально вас не освободят, но помните, что освободят вас обязательно.

## **Советы психологов детям, попавшим в заложники:**

В любой, даже очень непростой, ситуации, сохраняйте самообладание. Это поможет сохранить силы, которые необходимы для благополучного разрешения ситуации. Выполняйте все инструкции взрослого человека, которому можно доверять.

Вспомните людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание и правильно себя вести. Вспомните все, что вы знаете о правилах правильного поведения в сложных ситуациях. Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот, и чтобы каждый выдох был длиннее вдоха.

**Если позволяет время важно занять себя: не привлекая к себе лишнего внимания, внимательно изучи обстановку:**

- последовательно рассмотри предметы, которые тебя окружают, во всех деталях, рассматривая, кто во что одет, изучи мельчайшие детали одежды, например, пуговицы, пятнышки, швы;

- решай несложные арифметические задачи, например, перемножать числа; счет через два числа или в обратном порядке;

- читай про себя стихотворения (на родном или иностранном языке), в подробностях вспоминай любимые фильмы, мультфильмы, книги;

- восстанови детально в памяти обычный день твоей жизни: вспомни точную последовательность событий этого дня: что ты делал, с кем встречался, что говорил, потом прокрути в памяти все события дня в обратной последовательности.

**ПОМНИ!!!**

**ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, не смотря ни на что; помощь обязательно придет; сложные периоды жизни всегда заканчиваются; важно, что, выйдя из сложной ситуации, ты будешь сильнее и сможешь помочь другим.**