

ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ ЗАЛОЖНИКОМ

Это опасно и всегда неожиданно

Оказавшись в такой ситуации, человек переживает страх, нередко переходящий в ужас. Это естественная реакция на непосредственную угрозу жизни. Ситуация кажется непреодолимой. Страх не только переживается внутри, но проявляется в поведении, в виде хаотичных действий, демонстраций недовольства, гнева, агрессии в адрес преступника, отказа от подчинения его требованиям. Подобное поведение заложника только увеличивает риск для его жизни. Поэтому, оказавшись заложником, придержишься простых правил, которые обеспечат тебе безопасность.

1. *Веди себя спокойно.*

Ты оказался в трудной ситуации. Тебе кажется, что от тебя ничего не зависит. Поверь, что это не так, твое спокойное поведение - без паники и агрессии, без криков и обвинений, без слез и оскорблений залог твоей безопасности. Главная для тебя задача - справиться с самим собой, успокоиться.

2. *Выполняй команды захвативших тебя людей.*

Это также условие твоей безопасности. Это позволяет избежать агрессивных действий преступника в твой адрес.

3. *Не делай угрожающих движений.*

Не совершай резких движений и не оказывай самостоятельного сопротивления. Преступник тоже переживает страх, и не знает, что произойдет в ближайшее время, поэтому испытывает сильное напряжение. Твои резкие движения в такой ситуации могут вызвать у него непровольную защитную реакцию или агрессивное нападение на тебя.

4. *Агрессии и гневу преступника противопоставь свое спокойствие и выдержку.*

Преступник, захвативший заложника, зачастую ведет себя агрессивно, выкрикивает угрозы о расправе. Как бы не угрожал преступник, всегда сохраняй самообладание. От этого во многом зависит твоя жизнь.

5. *Общаясь с преступником, говори спокойно и твердо.*

Не бойся обращаться к преступнику с просьбой, если в чем-то остро нуждаешься. При ухудшении состояния здоровья, которое в состоянии сильного стресса, может у тебя появиться, спокойно сообщи об этом преступнику.

Помни, что тебя захватил человек, у которого с тобой много общего: он, также как и ты, в тот момент, когда захватил тебя, испытывает страх и не знает своего будущего, и также как и ты не может в данный момент выйти из помещения и не знает, что с ним произойдет в ближайшее время; у него так же есть мать, жена, он ходил в школу и на работу. (Эти мысли помогут тебе успокоиться и в случае разговора с преступником расположить его к себе и уменьшить уровень угрозы расправы).

6. *Когда говорит преступник, не перебивай, а выслушивай до конца.*

7. *Имей в виду, переговоры иногда длятся долго, с течением времени тебе может показаться, что требования преступника в чем-то справедливы и ты, возможно, почувствуешь жалость к нему.*

Это необычное состояние называется «Стокгольмский синдром».

У преступника (тебе это может показаться странным) возникают подобные положительные чувства. Используй появившееся расположение преступника к тебе в собственных целях, поддерживай в нем это состояние.

8. *Наблюдай, запоминай мельчайшие детали и подробности.*

Это поможет переключить внимание со своих переживаний на ход событий, в которых тебе пришлось участвовать. Главное подробно в деталях зафиксируй событие, особенности места, где находишься, особенности преступника и его поведения. В случае твоего освобождения в ходе переговоров, ты сможешь передать эту информацию.

9. *В помещении, по возможности займи наиболее безопасное место, как можно дальше от преступника, а также от окон, дверей и проемов. Переговоры не всегда приводят к положительному результату. Иногда приходится прибегать к специальной операции для освобождения заложника.*

10. *В случае штурма веди себя спокойно.*

При первых выстрелах сядь на пол, наклони голову вниз и закрой голову руками, не привлекая к себе внимание и не двигаясь. Сохраняй выдержку даже в случае травмы.

Не удивляйся, при штурме группа, работающая по захвату преступника, действует жестко, отнесись с пониманием к их действиям и выполняй требования группы захвата безоговорочно.

Если ты оказался заложником

Настройся ждать. Это трудно, но имей терпение. Чтобы тебя освободить будут вести переговоры с человеком, который захватил тебя. Главное, что тебе потребуется — это спокойствие и терпение. Переговоры потребуют времени. Помни, что о тебе думают и сделают все для твоей безопасности и твоего освобождения.

Если стреляют

Заслышав выстрелы на улице, мы спешим к окну посмотреть, что там, забывая, о том, что можем сами оказаться жертвой шальной пули или снайпера. В 1993 году были жертвы и среди мирных граждан, не принимавших участия в защите "Белого дома". Они подходили к окну или высовывались, чтобы лучше рассмотреть происходящее, а для снайпера это было сигналом, к действию, откуда ему знать, что в руке у вас кухонный нож или сковородка, скачанная в трубочку газета или еще что-нибудь. А в результате человек погибал, даже не поняв, в чем его вина.

Поэтому, если вы услышали стрельбу на улице и хотите сохранить жизнь себе и своему ребенку, следуйте этим советам специалистов:

- **Отойдите от окна, даже если оно закрыто занавеской и не поднимайтесь выше уровня подоконника, даже если вы выносите спящего ребенка.**
- **Не разрешайте ребенку входить в комнату, со стороны которой слышны выстрелы.**
- **Если вам навстречу попались незнакомые люди, а потом вы наткнулись на раненого, не спешите задерживать людей, окажите помощь пострадавшему, позвоните в полицию и «скорую помощь».**
- **Если ребенок был один дома, когда услышал выстрелы на улице или в подъезде, он должен вызвать полицию и не подходить ни к окну, ни к дверям.**
- **Если стрельба застала вас на улице, ложитесь на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, клумба, остановка), если такого поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно пока все не утихнет.**

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.