

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАГРОЗІ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому слід бути насторожі завжди. Слід проявляти особливу обережність на багатолюдних заходах з тисячами учасників, в популярних розважальних закладах, гіпермаркетах.

Звертайте увагу на підозрілих людей, предмети, на будь-які підозрілі дрібниці. Повідомляйте про усе підозріле співробітникам правоохоронних органів.

Ніколи не приймайте від незнайомих пакети і сумки, не залишайте свій багаж без нагляду.

У сім'ї має бути план дій в надзвичайних обставинах, в усіх членів сім'ї мають бути записані номери телефонів, адреси електронної пошти.

Необхідно заздалегідь призначити місце, де ви зможете зустрітися з членами вашої сім'ї в екстреній ситуації.

У разі евакуації візьміть з собою набір предметів першої необхідності і документи.

Завжди дізнавайтеся, де знаходяться резервні виходи з приміщення.

У будинку необхідно зміцнити і опечатати входи в підвали і на горища, встановити домофон, звільнити сходові клітини і коридори від предметів, що їх захаращують.

Треба організувати чергування мешканців вашого будинку, які регулярно обходять будівлю, спостерігаючи, чи все в порядку, звертаючи особливу увагу на появу незнайомих облич і автомобілів, розвантаження 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, а також перешкодити владі запобігти злочину або зменшити його наслідки.

Як виявити терориста

Терористи, як правило, діють потайки, намагаючись не попадатися на очі ні правоохоронним органам, ні простим громадянам. Але їх діяльність цілком може здатися незвичайною або підозрілою. Якщо ознаки дивної поведінки не знаходять природного пояснення, негайно повідомите про це в силові структури. Будьте уважні, постарайтеся запам'ятати прикмети цих людей, відмінні риси їх осіб, одяг, імена, клички, можливі шрами і татуювання, особливості мови і манери поведінки, тематику розмов тощо.

Не намагайтеся їх зупинити самі, інакше ви можете стати їх першою жертвою.

На що необхідно звертати увагу

На підозрілих осіб, як правило непримітних, таких, що не виділяються, але дивних.

На невеликі групи людей, що зібралися з певною метою, можливо агресивно налагоджених.

На квартири, що здаються або знімаються, підвали, підсобні приміщення, склади, навколо яких спостерігається дивна активність.

На підозрілі телефонні розмови.

У разі, якщо ви помітили підозріле, проявіть наполегливість в проясненні ситуації, при необхідності залучіть близьких і знайомих, сусідів. Деякі безтурботні громадяни можуть сказати, що це параноя. Ні, це пильність, прийнята в усіх розвинених країнах світу.

Рекомендації фахівців служб безпеки .

Будьте особливо пильними і остерігайтеся людей, одягнених не по сезону. Якщо ви бачите літом людину, одягнену в плащ або товсту куртку, - будьте особливо обережні - під таким одягом терористи найчастіше ховають бомби. Краще всього триматися від таких людей чимдалі і привернути до них увагу співробітників правоохоронних органів.

Остерігайтеся людей з великими сумками, баулами і валізами, особливо, якщо вони знаходяться в незвичному місці (наприклад, з баулом в кінотеатрі або на святі).

Попри те, що ця людина, швидше за все, виявиться туристом або торговцем, все ж зайва обережність не зашкодить.

Намагайтеся віддалитися на максимальну відстань від тих, хто поводить себе неадекватно, знервовано, перелякано, озираючись, перевіряючи щось в одязі або у багажі.

Якщо ви не можете віддалитися від підозрілої людини, стежте за мімікою її обличчя. Фахівці повідомляють, що смертник, який готується до теракту, зазвичай виглядає надзвичайно зосереджено, губи щільно стислі, або повільно рухаються, неначе читаючи молитву.

І стандартні рекомендації, яких, на жаль, найчастіше не дотримуються : ні в якому разі не піднімайте забуті речі: сумки, мобільні телефони, гаманці. Ні в якому разі не приймайте від незнайомих ніяких подарунків, не беріть речей з проханням передати іншій людині.

Поведінка в натовпі

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

Виберіть найбільш безпечне місце.

Воно має бути якнайдалі від середини натовпу, трибун, сміттєвих контейнерів, ящиків, залишених пакетів і сумок, скляних вітрин, парканів і огорож.

У разі виникнення паніки обов'язково зніміть з себе краватку, шарф.

При тисняві потрібно звільнити руки від усіх предметів, зігнути їх в ліктях, застебнути одяг на усі гудзики.

Не можна хапатися за дерева, стовпи, огорожу.

Потрібно старатися усіма силами утриматися на ногах.

У разі падіння необхідно згорнутися клубком на боці, різко підтягнути ноги, і постаратися піднятися по ходу руху натовпу.

Не привертайте до себе увагу провокуючими висловлюваннями і викрикуванням гасел.

Не наближайте до агресивно налаштованих осіб і груп осіб.

Не втручайтеся в сутички, що відбуваються.
Постарайтеся покинути натовп.

ЕВАКУАЦІЯ

Повідомлення про евакуацію може надійти не лише у разі виявлення вибухового пристрою і ліквідації наслідків здійсненого терористичного акту, але і при пожежі, стихійному лихові тощо. Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, зберігайте спокій і чітко виконуйте їх команди.

Якщо ви знаходитесь в квартирі, виконайте наступні дії:

Візьміть особисті документи, гроші і цінності.

Відключіть електрику, воду і газ.

Надайте допомогу в евакуації літнім і важко хворим людям.

Обов'язково закрийте входні двері на замок - це захистить квартиру від можливого проникнення мародерів.

Не допускайте паніки, істерик і поспіху. Приміщення залишайте організовано.

Повертайтеся в покинуте приміщення тільки після дозволу відповідальних осіб. Пам'ятайте, що від узгодженості і чіткості ваших дій залежатиме життя і здоров'я багатьох людей.

НАБІР ДЛЯ ВИЖИВАННЯ

У кожній сім'ї необхідно мати готовий і упакований набір предметів першої необхідності. Він може істотно допомогти виживанню у разі екстреної евакуації або забезпечити виживання сім'ї, якщо лихо застигло її у будинку.

Напевно він ніколи не знадобиться вашій сім'ї. Але краще бути готовим до будь-яких несподіванок. Для упаковки речей скористайтеся сумками, що застібаються на "блискавці", краще всього, водонепроникними. Комплект має бути максимально компактним, щоб його легко можна було захопити з собою.

Приблизний набір речей, які можуть забезпечити виживання, щонайменше впродовж 72 годин.

Засоби індивідуального захисту : протигази з додатковими фільтрами, дитячі протигази, киснева маска, респіратори.

Аптечка, в якій мають бути : анальгін, ацетилсаліцилова кислота, гіпотермічний (що охолоджує) пакет, сульфацил натрію, джгут кровоспинний, бинт стерильний, бинт нестерильний, атравматична пов'язка, лейкопластир бактерицидний, серветки кровоспинні, розчин діамантового зеленого, лейкопластир, бинт еластичний трубчастий, вата, нітрогліцерин, валідол, пристрій для проведення штучного дихання, аміака розчин, вугілля активоване, корвалол, ножиці.

Зневоднена суха їжа; мультивітаміни.

Казанок.

Запас води.

Туалетне приладдя.

Бензинова і газова запальнички, а також непромокальні сірники.

Два ліхтарі з додатковими батареями і лампочками.
Міцний довгий мотузок.
Два ножі (з викидним і звичайним лезами).
Комплект столового приладдя.
Монтування.
Набір інструментів.
Намет.
Радіо з ручним живленням.
Дошовики, брезентовий костюм, нижня білизна, шкарпетки, капелюхи,
сонцезахисні окуляри, рукавички, високі чоботи (краще, гумові).
Свічки.
Голки, нитки.
Гачки для риболовлі і ліска.
Сухе паливо.

СІМЕЙНИЙ ПЛАН ДІЙ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ ОБСТАВИНАХ

У сім'ї потрібно розробити план дій при надзвичайних обставинах. В усіх членів сім'ї мають бути номери телефонів, адреси електронної пошти, номери пейджерів один одного для термінового зв'язку.

Ці ж номери і адреси мають бути в учителів школи, де вчать ваші діти, на роботі, у ваших родичів і близьких знайомих тощо.

Необхідно домовитися про те, кому дзвонити в екстреній ситуації. Краще всього вибрати родича, що живе в іншому кінці міста, тому що при теракті або при лиху в районі часто уривається зв'язок, внаслідок чого додзвонитися один до одного неможливо.

Родичеві, що живе в іншому районі, у разі лиха потрібно повідомити, де ви знаходитесь, чи все з вами в порядку.

Він передасть це членам вашої сім'ї. Також необхідно призначити місце зустрічі, де ви зможете зустрітися з членами вашої сім'ї в екстреній ситуації. У разі евакуації, обов'язково візьміть з собою ваш набір предметів першої необхідності та документи.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ПОРАНЕННЯ

У разі, якщо ви отримали поранення, постарайтеся самі собі перев'язати рану хусткою, рушником, шарфом, шматком тканини.

Зупиніть кровотечу притисканням вени до кісткового виступу або накладіть пов'язку, що давить, використовуючи для цього ремінь, хустку, косинку, смугу міцної тканини.

Надайте допомогу тому, хто поряд з вами, але в скрутнішому становищі. Рани бувають різані, колоті, вогнепальні, опікові, укушені. Як правило, при пораненні відзначається різної інтенсивності кровотеча. Тому, надаючи першу допомогу, слід зупинити кровотечу.

При артеріальній кровотечі кров яскрава, яскраво-червона, випліскується з артерії фонтаном.

У разі сильної кровотечі на кисті або передпліччі, необхідно максимально зігнути ліктьовий суглоб; при кровотечі на стопі і гомілці - зігнути ногу в коліні суглоба.

При артеріальній кровотечі на стегні - накласти джгут (закручування) на ногу 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 підняти кінцівку і накласти тугу пов'язку.

Після зупинки кровотечі краї рани потрібно змастити розчином йоду або зеленкою, прикрити рану марлевою серветкою або чистою ганчірочкою і накласти пов'язку бинтом, шматком тканини або поясом.

Біль при пораненні може привести до шокowego стану потерпілого.

В цьому випадку, окрім зупинки кровотечі, необхідно:

покласти або усадити потерпілого так, щоб його руки і ноги були дещо підняті;

використати знеболюючі засоби;

закутати потерпілого, щоб забезпечити максимальне тепло.

При наданні першої допомоги у випадках поранення категорично заборонено:

промивати рану;

витягати будь-які чужородні тіла;

класти в рану вату, змочену йодом.

У екстрених випадках можна просто узяти шматок відносно чистої тканини (носова хустка, шматок сорочки тощо), покласти його в рану і міцно притиснути рукою, тримаючи так увесь час до прибуття в лікувальну установу.

На невеликі опікові рани слід накладати тришарову пов'язку, по можливості, змочену розчином фурациліну. Пов'язку необхідно прибинтувати до ураженого місця. Вона присохне, але відривати її не можна, вона сама відходитиме від рани у міру загоєння.

При пораненні в голову - потерпілого укладають горизонтально, забезпечують спокій. Потрібно враховувати, що поранення 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 рятування життя того, хто отримав поранення в голову потрібна кваліфікована медична допомога.

При пораненнях хребта потерпілого необхідно знерухомити і укласти. Після цього потерпілого не слід чіпати до прибуття медиків.

У разі зупинки дихання і серця потерпілому треба зробити непрямий масаж серця і штучне дихання. Самостійне транспортування такого пораненого не рекомендується.

Надзвичайно небезпечні поранення в шию. Вони можуть ускладнюватися ушкодженням гортані і ушкодженнями хребта, а також сонних артерій.

У першому випадку потерпілого іммобілізують, а в другому негайно роблять зупинку кровотечі. Смерть від крововтрати при пораненні сонної артерії може настати впродовж 10-12 секунд.

Тому артерію затискають пальцями, а рану негайно туго тампонують стерильним бинтом.

Транспортування такого потерпілого повинне здійснюватися як можна обережніше.

При пораненнях в груди і живіт, для попадання повітря в плевральну і черевну порожнину необхідно накласти на рану повітронепроникну пов'язку, марлеву серветку що обмазана борною маззю або вазеліном, шматок поліетилену, в крайньому випадку, щільно затиснути рану долонею.

Потерпілого саджають в напівсидяче положення.

Потрібно враховувати, що зупинка кровотечі ускладнена.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ У ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Інколи буває, що страх перед терористичним насильством, абсолютно не відповідає реальному ризику піддатися нападу. В результаті з'являється постійне почуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, а він проявиться у фізичній слабкості, нерухомості або панічній втечі.

Такий пригнічений стан утруднює пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадійності, веде до відмови від активного опору, 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 набутих навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. Деякі люди в звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом, зовсім забувають про них.

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

Підвищення швидкості виражається в мобілізації усіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. При цьому спостерігається чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, здійснюються адекватні ситуації дії. Ця форма реагування, звичайно ж, найбажаніша, проте вона з'являється, як правило, тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, постарайтеся по можливості дотримуватися наступного плану дій :

перш, ніж приймати якесь рішення, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися;

спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, супротивну вам, звернувши увагу на її фізичні і психічні дані, її настрій і можливі особливості в поведінці;

приведіть себе в стан, який дозволить вам не лише діяти, але і думати; визначте тактику своєї поведінки залежно від усього обсягу інформації, що надійшла до вас, і поведіться відповідно до неї.

Багато хто допускає одну з двох помилок - переоцінює свої можливості, або сильно їх занижує. І те, і інше робить вас потенційною жертвою.

Отже, необхідно уміти розрізняти небезпеки дійсні і уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Нарешті. Сумна порада, але

психологічно потрібно бути завжди готовим до застосування насильства, що вже саме по собі є ефективним засобом захисту.

Головне правило - зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза фізичного насильства, і чи можна її уникнути.

Ваше сприйняття буде, передусім, залежати від того, де вам погрожують. Наприклад, якщо це ваша квартира, пам'ятайте, що той, хто погрожує, набагато гірше орієнтується в обстановці, яка вам добре знайома.

Якщо це приміщення, в якому господарем положення є людина, яка вам загрожує, саме по собі незнання обстановки багато в чому може сковувати ваші дії. Екстремальна ситуація може по-різному сприйматися і на вулиці. У темний час доби будь-яка загроза сприймається серйозніше, ніж вдень.

Важлива оцінка кількості людей, які реально вам загрожують. Характер взаємовідносин між ними може підказати, хто в групі головний, чи уперше ці люди здійснюють напад або вони діють як злагоджена злочинна група. При безпосередньому нападі слід враховувати власні фізичні можливості.

Уникайте миттєво реагувати на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні.

У такому разі краще не чинити опір, хоча це і не здається гідним виходом з ситуації. Практика показує, що людина, яка зазнала нападу має більше шансів вижити, якщо визнає за злочинцем його перевагу. Перш, ніж що-небудь робити, слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки.

Постарайтеся 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 чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця.

ЯК ПОВОДИТИСЯ 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 таки є декілька універсальних правил.

Постарайтеся дотримуватися спокою і не показувати свого страху. Не чиніть терористам опору, не намагайтеся вступати з ними у бесіду, не прагніть розжалобити їх або відрадити від виконання наміченого ними плану. Виконуйте їх вимоги і не реагуйте на їх дії відносно інших заручників.

Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого утримання. Не слід, наприклад, пробувати 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 жорсткішим.

Може настати такий момент, коли турбота про стан власного духу і тіла стане здаватися вам безглуздою.

Проте, в такій ситуації дуже важливо не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на переживаннях.

Способів відволіктися існує немало: намагайтеся придумати собі яку-небудь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для вірян великою підмогою є молитва.

Перебування в заручниках завдає психічної травми навіть дуже стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують відчуття 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 в розпорядженні інформації про те, що відбувається у зовнішньому світі, як розвиваються події навколо захоплення. Це ускладнює ухвалення рішень.

Якщо заручникові дозволили вступити в контакт з рідними, слід заспокоїти близьких і попросити прикласти максимум зусиль для звільнення. Також при розмові з родичами потрібно пояснити, якщо ви маєте таку інформацію, які вимоги викрадачів.

Рекомендації до дій при захопленні.

Коли відбувається захоплення заручників слід пам'ятати, що:

Тільки у момент захоплення заручників є реальна можливість утекти з місця події.

Налаштуйтеся психологічно, що вмиль вас не звільнять, але пам'ятаєте, що звільнять вас обов'язково.

Ні в якому разі не можна кричати, висловлювати своє обурення.

Якщо почався штурм, необхідно впасти на підлогу і закрити голову руками, намагайтеся при цьому зайняти позицію чимдалі від вікон і дверних отворів.

Тримайтеся чимдалі від терористів, тому що при штурмі по них стрілятимуть снайпери.

Якщо ви отримали поранення, головне - постаратися зупинити кровотечу, перев'язавши рану. Надайте допомогу тому, хто поруч, але в скрутнішому становищі.

Не слід брати в руки зброю, щоб вас не переплутали з терористами.

Не намагайтеся самостійно учинити опір терористам.

Якщо на вас повісили бомбу, треба без паніки голосом або рухом руки дати зрозуміти про це співробітникам спецслужб.

Фіксуйте в пам'яті усі події, які супроводжують захоплення. Ця інформація буде дуже важлива для правоохоронних органів.

Якщо в заручниках ваш родич

У разі, 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 в міліцію і як поведуться надалі.

Справа ускладнюється, якщо родичі самостійно намагаються відкупитися від бандитів або ведуть "подвійну гру".

Коли шантажисти висунуть які-небудь вимоги, передусім, переконайтеся, що заручник живий і неушкоджений. Побачитися із захопленим вам навряд чи дозволять, але поговорити з ним по телефону необхідно. При цьому злочинцям потрібно твердо дати зрозуміти, що ні про які переговори не може йтися, поки ви не переговорите з родичем. Під час розмови необхідно переконатися, що на іншому кінці дроту дійсно та людина, про яку йде мова.

Можливо, зв'язок буде неякісним, але вам треба отримати інформацію від того, з ким ви говорите, яка доведе, що це дійсно ваш близький. 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 того, хто захопив родича, і де його тримають. Ця непотрібна цікавість може коштувати заручникові життя.

Дуже важливий психологічний аспект вашої розмови. Вам потрібно заспокоїти заручника, пообіцявши зробити усі можливі заходи, 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 робити самостійних активних дій, щоб не загострити ситуацію.

Після того, як ви переконалися в тому, що говорите дійсно зі своїм близьким, уважно вислухайте вимоги загарбників. Незалежно від того, якими будуть ці вимоги, постарайтеся попросити про тимчасове відстрочення. Мотивуйте це прохання, наприклад, відсутністю на даний момент фінансових коштів або можливості виконати платіж. Якщо переговори йдуть при особистій зустрічі, попросіть повторити її, якщо по телефону - передзвонити. Врахуйте, що отримане вами відстрочення буде зовсім незначним.

За цей час вам слід терміново вирішити, що робити: або виконати умови шантажистів, або звертатися в правоохоронні органи.

Якщо ви наважилися звернутися по допомогу до фахівців, необхідно робити це відразу, оскільки і розробка плану операції, і узгодження ваших дій із спецслужбами, і підготовка групи захоплення потребує часу. Краще всього повідомити спецслужбам по телефону, оскільки злочинці можуть в цей час спостерігати за вами. Проте для страховки використайте не той телефон, на який вам дзвонили шантажисти.

Морально приготуйтеся, що при повторному дзвінку загарбники можуть заявити вам, про впевненість в тому, що ви звертались в правоохоронні органи по допомогу. Найчастіше злочинці лише намагаються узяти вас на переляк і змусити відмовитися від звільнення вашого близького за допомогою спецслужб. В цьому випадку відповідати "не дзвонили" потрібно чітко і ясно, щоб у загарбників не було і тіні сумніву відносно щирості вашої відповіді.

При залученні до операції спецслужб виконуйте їх вказівки, намагайтеся мінімально проявляти ініціативу. Дійте за розробленою і затвердженою схемою. І намагайтеся виторгувати додатковий час. Він дозволить якісніше підготуватися до звільнення заручника. Якщо ви вимушені зустрітися із злочинцями, щоб передати їм те, що вони вимагають, заручіться гарантією, що

заручникові нічого не загрожуватиме. Часто, отримавши потрібне, терористи розправляються із заручником, щоб той не видав їх.

Краще всього, щоб під час передачі обіцяного терористам, ви змогли переконатися, що заручник вже доставлений у безпечне місце і йому нічого не загрожує. В крайньому випадку, це має бути взаємообмін. Зрозуміло, що саме викрадачі володіють ініціативою, проте ваша тверда поведінка в цьому питанні тільки підвищить шанси на те, що ситуація вирішиться благополучно. Як тільки ви передали потрібне шантажистам, постарайтеся якнайскоріше утекти з місця зустрічі і відірватися від злочинців.

Психологія заручника

Людина, що опинилася в заручниках, спочатку не може повірити в те, що це сталося. Подія здається йому поганим сном, проте, незважаючи на це, треба відразу суворо дотримуватися правил, які дозволять вам зберегти життя і здоров'я, - і своє, і чуже.

Під час захоплення важливо не втратити розум. У деяких заручників може виникнути некерована реакція протесту проти здійснюваного насильства. У такому разі людина намагається бігти, навіть коли це безглуздо, кидається на терористів, бореться, намагається вихопити у бойовиків зброю. Заручника, що збунтувався, терористи, як правило, вбивають, навіть якщо не планували вбивств і розраховували тільки шантажувати владу.

Після першого такого вбивства ситуація міняється. Провина терористів перед законом зросла - вони вже почувають себе приреченими і стають жорстокими. У свою чергу заручники, побачивши свою цілком вірогідну долю, отримують найсильнішу психічну травму. Їх психіку починає руйнувати жах.

У разі, якщо ви вже захоплені, і можливість бігти, яка, як правило, є тільки в перший момент, пропала, не треба проявляти ніякої активності. Терористи, як правило, знаходяться в стані найсильнішого стресу. Нерідко багато хто з них уперше опиняється в такій ситуації, їх нервова система перенапружена, а психіка працює на межі. Вони теж бояться, і їх страх виливається в агресію.

Активна поведінка заручників може злякати терористів, і у відповідь вони проявлять жорстокість. Чим менше у них страху, тим менше буде і агресії. На кожен значний рух, який ви збираєтеся зробити, слід просити дозволу. Якщо хтось із заручників, навіть з кращих мотивів, проявляє активність, його необхідно заспокоїти, утримувати, не давати кричати і лягати.

З перших днів у заручників починається процес адаптації - пристосування до абсолютно ненормальних умов існування. Проте дається це ціною психологічних і тілесних ушкоджень. Швидко притупляється гострота відчуттів і переживань, таким чином, психіка захищає себе. Те, що обурювало або приводило у відчай, сприймається, як повсякденність. Головне при цьому - остаточно не втратити людське обличчя. Як утриматися?

Багато експертів відмічають, що ті нещасні люди, з якими в заручниках опинилися їх діти, як правило, виявляються позбавлені від розпаду і втрати людської особистості. По можливості не замикайтеся в собі, постарайтеся придивитися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога. Навіть дрібниця - розуміючий погляд, слово підтримки - сприятиме тому, що

між вами виникне контакт. Якщо людина відчуває підтримку, і їй, і усім, хто поряд з нею, стає краще. Це перший крок до вашого порятунку.

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.

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

Апатія - це теж спосіб відмежуватися від страху і відчаю. Але і апатія нерідко уривається спалахами безпорадної агресивності. Повністю цього не уникнути.

Проте, можна і необхідно уникати пробудження садизму - прагнення в "праведному гніві" покарати кого-небудь слабого, безглузлого, того, хто захворів з власної вини, або хто робить щось не те чи не так.

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

Заручники іноді можуть зробити ще одну серйозну помилку. У свідомості людини може виникнути уявлення, що все не так жахливо, і потрібно тільки, з одного боку, зрозуміти терористів, а з іншої - сльозами пробудити в них співчуття.

Проте це шкідлива ілюзія. Симпатії до терористів можуть стати вашим першим кроком до зради по відношенню до інших заручників і втрати особистості. Не думайте, що хоч на хвилину бойовики при цьому стануть сприймати вас якось по-новому. Ситуація, в якій ви опинитеся, стане, за великим рахунком, ще жахливішою.

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

Після звільнення

Як відмічають фахівці, іноді не лише люди, що побували в заручниках, але і свідки терористичних атак потребують допомоги психологів. Щоб полегшити повернення до нормального життя і перших, і других, їх родичам і знайомим рекомендується дотримуватися наступних правил.

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

Не слід намагатися швидко перевести увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати, що з нею дійсно щось сталося, повинна виразити свою реакцію.

Навіть, якщо людина говорить, що вона у повному порядку, це може означати, що невирішена психологічна проблема поглиблюється і потім обов'язково проявиться знову.

Не заважайте людині "виговориться". Не треба її зупиняти, навіть якщо вона знову і знову розповідає свою історію по черзі усім членам сім'ї і знайомим.

Під час розповіді заохочуйте вираження почуттів. Якщо оповідач починає плакати - не зупиняйте його, дайте виплакати. При цьому краще обійняти людину, дати їй фізично відчувати, що поряд з нею - близькі люди.

Чоловіки в таких випадках часто виражають свою реакцію у вигляді гніву. Не заважайте виплеснути цей гнів. У такому разі дуже корисно, якщо людина жестикулює, тупає, або б'є кулаками подушку.

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

II. ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС РАПТОВОГО АРТОБСТРІЛУ:

Якщо ви почули свист снаряда (він схожий більше на шерех), а через 2-3 секунди - вибух, відразу падайте на землю.

Не панікуйте: вже те, що ви чуєте сам звук польоту, означає, що снаряд пролетів досить далеко від вас, а ті секунди перед вибухом лише підтвердили досить безпечну відстань.

Проте наступний снаряд полетить ближче до вас, тому замість самозаспокоєння швидко і уважно озирніться навкруги: де можна сховатися надійніше?

У разі, якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі або трамваї - слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямі "від будівель і споруд" і лягти на землю.

Озирніться і очима пошукайте надійніше укриття неподалік. Перебігати слід короткими швидкими кидками відразу після наступного вибуху.

Якщо перші вибухи застали вас в дорозі на власному автомобілі - не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу: ви ніколи не знатимете, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів.

Крім того, бензобак вашого авто додає небезпечного ризику обгоріти. Тому знову-таки: негайно зупиняйте машину і швидше шукайте укриття.

Не підходять для укриття:

Під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатопверхових і багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоч би на 30-50 метрів.

Місця під різною технікою (скажімо, під вантажівкою або під автобусом). Звичайні ЖЕКівські підвали будинків. Вони абсолютно не пристосовані для укриття під час авіанальотів або ракетно-артилерійського обстрілу (їдеться про слабкі перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення таких підвалів може призвести до моментальної пожежі або задимленості.

Ніколи не слід ховатися назовні під стінами сучасних будівель! Нинішні бетонні "коробки" не мають найменшого запасу міцності і легко розсипаються (чи "складаються") не лише від прямого попадання, але і навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

Не можна також ховатися під стінами офісів і магазинів : від вибухової хвилі згори падатиме багато скла; це не менш небезпечно, чим металеві осколки снарядів.

Іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, в місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами тощо (спрацьовує підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого).

Ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети і речовини : виникає ризик опинитися серед раптової пожежі.

Іноді люди з переляку стрибали в річку, в ставок, фонтан тощо. Вибух бомби або снаряда у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні: сильний гідроудар і , як наслідок , важка контузія.

Можна сховатися в наступних місцях:

У спеціально обладнаній захисній споруді (бомбосховищі), - якщо пощастить. Від звичайного ЖЕКівського підвалу справжнє бомбосховище відрізняється товстим надійним переkritтям над головою, системою вентиляції і наявністю двох (і більше) виходів на поверхню.

У підземному переході.

У метро (ідеально підходить).

У будь-якій канаві, траншеї або ямі.

У широкій трубі водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3-4 м).

Уздовж високого бордюру або фундаменту огорожі;

У дуже глибокому підвалі під капітальними будинками старої забудови (бажано, щоб він мав 2 виходи).

У підземному овочесховищі, силосній ямі тощо.

У оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаража або станції технічного обслуговування.

У каналізаційних люках поряд з вашим будинком, це дуже хороша схованка (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важку залізку?)

Важливо також, щоб це була саме каналізація або водопостачання - ні в якому разі не газова магістраль!

У ямах - "воронках", що залишилися від попереднього обстрілу або авіанальотів.

У гіршому разі - коли в полі зору немає укриття, куди можна перебігти одним швидким кидком - просто лягайте на землю і лежіть, закривши голову руками!

Переважає більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки у момент вибуху розлітаються на висоті не менше 30-50 см над поверхнею.

Отже, загальне правило: ваше укриття має бути хоч мінімально поглибленим і, в той же час, повинне знаходитися чимдалі від споруд, які можуть звалитися на вас згори при прямому попаданні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея або канава (подібна до окопу) глибиною 1-2 м, на відкритому місці.

Сховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Трохи відкрийте рот - це убереже від контузії при близькому розриві снаряда або бомби. Не панікуйте.

Займіть свою психіку чимось. Можна рахувати вибухи: знайте, що максимум після 100-го вибуху обстріл точно закінчиться. Можна спробувати подумки рахувати хвилини.

По-перше, це відволікає. По-друге, так ви зможете орієнтуватися в ситуації: артилерійський обстріл не триває вічно, максимум - двадцять хвилин; авіаналіт - значно менше.

У наш час не буває довгих бомбардувань, великі групи бомбардувальників не застосовуються.

Після закінчення обстрілу (бомбардування), залишаючи місце притулку, не давайте собі розслабитися.

Тепер уся ваша увага має бути сконцентрована собі під ноги! Не піднімайте із землі ніяких незнайомих вам предметів: авіабомба, ракета або снаряд могли бути касетними!

Бойові елементи часто розриваються при падінні, але можуть вибухнути пізніше, в руках - від щонайменшого руху або дотику. Уся увага - дітям і підліткам : не дайте їм підняти що-небудь з-під ніг!