

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ЗАГРОЗІ ТЕРОРИСТИЧНОГО АКТУ

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому слід бути насторожі завжди. Слід виявляти 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 все 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 у надзвичайних обставинах, у всіх членів сім'ї повинні бути записані номери телефонів, адреси електронної пошти.

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

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

Завжди дізнавайтесь, де знаходяться резервні виходи з приміщення.

У будинку необхідно зміцнити й опечатати входи в підвали та на горища, встановити домофон, звільнити сходові клітки і коридори від предметів, що заважають ходи.

Потрібно організувати чергування мешканців вашого будинку, які будуть регулярно обходити будівлю, спостерігаючи, чи все в порядку, звертаючи особливу увагу на появу незнайомих осіб 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 злочині чи зменшити його наслідки.

Як виявити терориста

Терористи, як правило, діють приховано, намагаючись не потрапляти на очі як правоохоронним органам, так і простим громадянам. Але їх діяльність цілком може здатися незвичайною або підозрілою. Якщо ознаки дивної поведінки не знаходять природного пояснення, негайно повідомте про це в силові структури. Будьте уважні, постарайтеся запам'ятати прикмети цих людей, відмінні риси їхніх облич, одяг, імена, клички, можливі шрами і татуювання, особливості мови та манери поведінки, тематику розмов і таке інше.

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

На що необхідно звертати увагу

На підозрілих осіб, як правило непримітних, що не виділяються, але якимсь чином дивакуватих.

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

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

На підозрілі телефонні розмови.

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

Рекомендації фахівців служб безпеки

Будьте особливо пильними і остерігайтеся людей, одягнених не по сезону. Якщо ви бачите влітку чоловіка, одягненого в плащ або товсту куртку - будьте особливо обережні - під таким одягом терористи найчастіше ховають бомби і вибухівку. Найкраще триматися від нього подалі і звернути на нього увагу співробітників правоохоронних органів.

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

Незважаючи на 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 веде себе неадекватно, знервовано, злякано, озираючись, перевіряючи щось в одязі або в багажі.

Якщо ви не можете відійти від підозрілої людини, стежте за мімікою його обличчя. Фахівці повідомляють, що смертник, який готується до теракту, зазвичай виглядає надзвичайно зосереджено, губи щільно стиснуті, або повільно рухаються, як ніби читаючи молитву.

І стандартними рекомендаціями, якими, на жаль, найчастіше нехтують: ні в якому разі не піднімайте забуті речі: сумки, мобільні телефони, гаманці.

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

Поведінка у натовпі

Терористи часто вибирають для атак місця масового скупчення людей. Крім власне вражаючого фактора терористичного акту, люди гинуть і отримують травми ще і в результаті тисняви, 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 контейнерів, ящиків, залишених пакетів і сумок, скляних вітрин, парканів та огорож.

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

При тисняві треба звільнити руки від усіх предметів, зігнути їх в 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 постаратися піднятися по ходу руху натовпу.

Не привертайте до себе увагу провокуючими висловлюваннями і вигуками гасел.

Не наближайте до агресивно налаштованих осіб і груп таких осіб.

Не втручайтеся у сутички, які відбуваються.

Постарайтеся покинути натовп.

ЕВАКУАЦІЯ

Повідомлення про евакуацію може надійти не тільки у випадку виявлення вибухового пристрою та ліквідації наслідків скоєного терористичного акту, але й при пожежі, стихійному лихові і таке інше.

Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, дотримуйтеся спокою і чітко виконуйте їхні вказівки.

Якщо ви знаходитесь у квартирі, виконайте такі дії:

Візьміть особисті документи, гроші та цінності.

Вимкніть електрику, воду і газ.

Надайте допомогу в евакуації літнім і тяжко хворим людям.

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

Не допускайте паніки, істерики і поспіху. Приміщення покидайте 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 суттєво допомогти виживанню в разі екстреної евакуації або забезпечити виживання сім'ї, якщо лихо застало її в будинку.

Напевно він ніколи не знадобиться вашій родині. Але краще бути готовим до будь-яких несподіванок. Для пакування речей скористайтеся сумками, які застібаються на «блискавки», найкраще, водонепроникними. Комплект повинен бути максимально компактним, щоб його легко можна було захопити з собою.

Зразковий набір речей, які можуть забезпечити виживання, щонайменше протягом 72 годин.

Засоби особистого захисту: протигази з додатковими фільтрами, дитячі протигази, киснева маска, респіратори, ватно-марлеві пов'язки.

Аптечка, в якій повинні бути: анальгін, ацетилсаліцилова кислота, гіпотермічний (охолоджуючий) пакет, сульфацил натрію, джгут кровоспинний, бинт стерильний, бинт нестерильний, атравматична пов'язка, лейкопластир бактерицидний, серветки кровоспинні, розчин брильянтової зелені, бинт еластичний трубчатий, вата, нітрогліцерин, валідол, пристрій для проведення штучного дихання, розчин аміаку, вугілля активоване, корвалол, ножиці, мультивітаміни.

Суші продукти харчування.

Казанок.

Запас питтєвої води.

Туалетне приладдя.

Бензинова і газова запальнички.

Два ліхтарики 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, нижню білизну, шкарпетки, капелюхи, сонцезахисні окуляри, рукавички, високі чоботи (краще гумові).

Свічки.

Голки, нитки.

Гачки для рибного лову і волосінь.

Сухе паливо.

СІМЕЙНИЙ ПЛАН ДІЙ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ ОБСТАВИН

У сім'ї треба розробити план дій при надзвичайних обставинах. У всіх членів сім'ї повинні бути номери телефонів, адреси електронної пошти.

Ці ж номери та адреси повинні бути у вчителів школи, де навчаються ваші діти, на роботі, у ваших родичів і близьких знайомих і т. Д.

Необхідно домовитися про те, кому телефонувати в екстреній ситуації. Краще всього вибрати родича, що живе в іншому кінці міста, тому що при теракті або при лихові в районі часто переривається зв'язок, внаслідок чого зателефонувати один одному неможливо.

Родичу, який живе в іншому районі, у разі лиха треба повідомити, де ви знаходитесь, чи все з вами в порядку.

Він передасть 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.

ПЕРША ДОПОМОГА У РАЗІ ПОРАНЕННЯ

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

Зупиніть кровотечу притисненням вени до кістковому виступу або накладіть пов'язку, що тисне, використовуючи для цього ремінь, хустку, косинку, смугу міцної тканини.

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

При артеріальній кровотечі кров яскрава, червона, л'ється з артерії фонтаном.

У випадку сильної кровотечі на кисті або передпліччі, необхідно максимально зігнути ліктювий суглоб; при кровотечі біля стопи і гомілки - зігнути ногу в колінному суглобі.

При артеріальній кровотечі на стегні - накласти джгут (закрутку) 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 треба змастити розчином йоду або «зеленкою», прикрити рану марлевою серветкою або чистою тканиною і накласти пов'язку бинтом, шматком матерії або ременем.

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;

витягувати будь-які сторонні тіла;

класти в рану вату, змочену йодом.

В екстрених випадках можна просто взяти шматок відносно чистої матерії (носова хустка, шматок сорочки і таке інше). Покласти його в рану і міцно притиснути рукою, тримаючи так під час транспортування до лікувального закладу.

На невеликі опікові рани слід накладати трьохшарову пов'язку, якщо можливо, змочену розчином фурациліну. Пов'язку необхідно прибинтувати до

ураженого місця. Вона присохне, але відривати її не можна, вона буде сама відходити від рани по мірі заживання.

При пораненні в голову потерпілого укладають горизонтально, забезпечують спокій. Треба враховувати, що поранення в голову зазвичай супроводжує струс 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 людини, яка отримала поранення в голову необхідна кваліфікована медична допомога.

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

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

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

У першому випадку постраждалого іммобілізують, а в другому негайно проводять зупинку кровотечі. Смерть від крововтрати при пораненні сонної артерії може наступити протягом 10-12 секунд.

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

Транспортування такого потерпілого повинне здійснюватися як можна більше 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 обмазану борної маззю або вазеліном, шматок поліетилену, в крайньому випадку, щільно затиснути рану долонею.

Потерпілого необхідно посадити у напівсидяче положення.

Треба враховувати, що зупинка кровотечі утруднена.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Страх перед терористичним насильством, трапляється, абсолютно не сумірний реальному ризику піддатися нападу. У результаті з'являється постійне відчуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, а він проявиться фізичної слабкістю, нерухомістю або панічною втечею.

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

Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, воно характеризується одним з таких ознак:

Дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше придбаних навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. Деякі люди в

звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом геть забувають про них.

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

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

Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, постарайтеся по можливості слідувати наступному плану дій:

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

спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, що протистоїть вам, звернувши увагу на її фізичні та психічні дані, настрої і можливі особливості в поведінці;

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

Багато людей допускають одну з двох помилок - переоцінюють свої можливості, або сильно їх занижують. І те, і інше робить вас потенційною жертвою.

Отже, необхідно вміти розрізняти небезпеки дійсні та уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Нарешті. Сумний порада, але психологічно треба 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, насамперед, залежати 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 загрозовий, саме по собі незнання обстановки в чомусь 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, що реально загрожують вам. Характер взаємин між ними може підказати, хто в групі головний, чи вперше ці люди здійснюють напад, або вони діють як злагоджена злочинна група. При безпосередньому нападі слід приймати в розрахунок власні фізичні можливості.

Уникайте миттєвого реагування 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, який піддався нападу має

більше шансів вижити, якщо визнає за злочинцем його перевагу. Перш, ніж щонебудь робити, слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки.

Постарайтеся не допускати 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 ж є декілька універсальних правил.

Постарайтеся дотримуватися спокою і не показувати свого страху. Не чиніть терористам опору, не намагайтеся вступати з ними в бесіду, не прагніть розжалобити їх або відговорити від виконання наміченого ними плану. Виконуйте їх вимоги і не реагуйте на їх дії щодо 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 більш жорстким.

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

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

Способів відволіктися існує чимало: намагайтеся придумати собі якусь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти і таке інше. Для віруючих великою підмогою 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 з рідними, слід заспокоїти близьких і попросити прикласти максимум зусиль для звільнення. Також при розмові з родичами треба пояснити, якщо ви маєте таку інформацію, які вимоги викрадачів.

Рекомендації до 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 впасти на підлогу і закрити голову руками, намагатися при цьому зайняти позицію подалі від вікон і дверних прорізів.

Тримайтеся подалі від терористів, тому що при штурмі по них 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 старайтесь 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 дуже важлива для правоохоронних органів.

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 поведуть себе надалі. Справа ускладнюється, якщо родичі самотійно намагаються відкупитися від бандитів або ведуть «подвійну гру».

Коли шантажистами висунуті які-небудь вимоги, насамперед, переконайтеся, 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 переговорите з родичем. Під час розмови необхідно переконатися, що на іншому кінці дроту дійсно та людина, про яку йдеться.

Можливо, зв'язок буде неякісний, але вам потрібно 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 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 поведуться, чи все в порядку з його здоров'ям. Переконайте родича в тому, що не варто вживати самостійних активних дій, щоб не загострити ситуацію.

Після того, як ви переконалися в тому, що говорите дійсно зі своїм близьким, уважно вислухайте вимоги терористів. Незалежно від того, якими будуть ці вимоги, постарайтеся попросити про тимчасову відстрочку. Мотивуйте це прохання, наприклад, відсутністю в даний час фінансових коштів, або можливості виконати платіж. Якщо переговори проходять при особистій 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, так як злочинці можуть у цей час спостерігати за вами. Однак для страховки використовуйте не той телефон, на який вам дзвонили шантажисти.

Морально приготуйтеся, що при повторному дзвінку загарбники можуть заявити вам, що впевнені в тому, що ви дзвонили в правоохоронні органи за допомогою. Найчастіше злочинці всього лише намагаються взяти вас на переляк і змусити відмовитися від звільнення вашого близького за допомогою спецслужб. У цьому випадку відповідати «не дзвонили» треба чітко і ясно, щоб у загарбників 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. Він дозволить більш якісно підготуватися до звільнення заручника. Якщо ви змушені зустрітися зі злочинцями, щоб передати їм те, що вони вимагають, добийтеся гарантій того, що заручнику нічого не загрожуватиме. Часто, отримавши шукане, 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 загрожувє. В крайньому випадку, це повинен бути взаємообмін. Зрозуміло, що саме викрадачі володіють ініціативою, проте ваша тверда поведінка в даному питанні тільки підвищить шанси на те, що ситуація вирішиться благополучно. Як тільки ви передали необхідну вимогу шантажистам, постарайтеся якомога швидше зникнути з місця зустрічі і відірватися від злочинців.

Психологія заручника

Опинившись в заручниках, людина спочатку не може повірити в те, що це сталося. Те, що сталося здається йому поганим 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 розум. У деяких випадках, коли ви стали заручниками, може виникнути некерована реакція протесту проти скоєного насильства. У такому випадку людина кидається бігти, навіть коли це безглуздо, кидається на терористів, бореться, намагається вихопити у бойовиків зброю. Бунтівного заручника терористи, як правило, вбивають, навіть якщо не планували вбивств і розраховували тільки шантажувати влади.

Після першого такого вбивства ситуація змінюється. Вина терористів перед законом зросла - вони вже відчують себе приреченими і озлоблюються. 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, пропала, не потрібно проявляти ніякої активності. Терористи, як правило, 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 виливається в агресію.

Активна поведінка заручників може налякати терористів, і у відповідь вони проявлять жорстокість. Чим менше у них страху, тим менше буде і агресії. На кожен значний рух, який ви збираєтеся провести, слід просити дозволу. Якщо хтось із заручників, навіть з найкращих спонукань, 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, виявляються позбавлені від розпаду особистості і втрати людського обличчя. По можливості не замикайтеся в собі, постарайтеся придивитися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога. Навіть дрібниця - розумний погляд, слово підтримки - сприятиме тому, що між вами виникне контакт. Якщо людина відчуває підтримку, 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.

Тим не менш, заручникам, як правило, не вдасться уникнути апатії та агресивності, що виникають у них досить скоро. Якщо умови утримання суворі, то вже через кілька годин хтось із заручників починає злобно лаятися з

сусідами, іноді навіть зі своїми близькими. Така агресія допомагає знімати емоційне перенапруження, але разом з тим виснажує людину.

Апатія - це теж спосіб звільнитися 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 потрапив в ситуацію зі своєї вини, або робить щось не те, або 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 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 розбудити в них співчуття.

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

Постійна загроза життю і усвідомлення своєї безпорадності можуть призвести 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.

Після звільнення

Як відзначають фахівці, іноді не тільки люди, що побували в заручниках, а й свідки терористичних атак потребують допомоги психологів. Щоб полегшити повернення до нормального життя і перших і других, їх 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 віддавати собі звіт в тому, що з ним 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 її зупиняти, навіть якщо вона знову і знову розповідає свою історію по черзі всім 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 йому фізично відчувати, що поруч з ним - близькі люди.

Чоловіки в таких випадках часто висловлюють свою реакцію у вигляді гніву. Не заважайте вихлюпнути цей гнів. У такому випадку дуже корисно, коли людина жестикулює, тупотить, або б'є кулаками подушку.

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

II. ЯК ПОВОДИТИСЯ ПІД ЧАС РАПТОВО АРТОБСТРІЛУ

Якщо ви почули свист снаряду (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 достатньо безпечну відстань.

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

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

Озирніться і очима пошукайте більш надійне 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 будете знати, в який бік перенесеться вогонь, і чи не почнеться далі обстріл, скажімо, з мінометів.

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

Не підходять для укриття:

Під'їзди будь-яких будівель, невеликі прибудовані споруди. Від багатопверхових і багатоквартирних будинків взагалі слід відбігати хоча б на 30-50 метрів.

Місця під різною технікою (скажімо, під вантажівкою або під автобусом).

Звичайні ЖЕКівські підвали будинків. Вони абсолютно не пристосовані для укриття в часі авіанальотів або ракетно-артилерійських обстрілів (йдеться про слабкі перекриття, відсутність запасних виходів, вентиляції тощо). Є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення таких підвалів тягне ризик миттєвої пожежі або задимленості.

Ніколи не слід ховатися зовні під стінами сучасних будівель! Нинішні бетонні «коробки» не мають ні найменшого запасу міцності і легко розсипаються (або «складаються») не тільки від прямого попадання, а й навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів.

Не можна також ховатися під стінами офісів і магазинів: від вибухової

хвилі зверху буде падати багато скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів.

Іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, у місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами і т.п. (вступає в справу підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого).

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

Часом люди зі страху стрибали в річку, в ставок, фонтан і т.д. Вибух бомби або снаряда у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні: сильний гідроудар і, як наслідок - важка контузія.

Можна ховатися в таких місцях:

У спеціально обладнаному бомбосховищі (якщо пощастило). Від звичайного ЖЕКівського підвалу бомбосховище відрізняється товстим надійним перекриттям над головою, системою вентиляції та 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).

Вздовж 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 і таке інше.

В оглядовій ямі відкритого (на повітрі) гаражу або станції технічного обслуговування.

У каналізаційних люках поряд з вашим будинком, це дуже хороший тайник, 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», які залишилися від попередніх обстрілів або авіанальотів.

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

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

Отже, загальне правило: ваше укриття повинно бути хоч мінімально поглибленим і, разом з тим, повинен перебувати подалі від споруд, які можуть обрушитися на вас зверху при прямому влученні, або можуть спалахнути.

Ідеальний захист має траншея або канава (подібна окопу) глибиною 1-2 м на відкритому місці.

Сховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками. Відкрийте рот - це вбереже від контузії при близькому розриві снаряда чи 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 вся ваша увага має бути сконцентрована собі під ноги! Не піднімайте з 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 найменшого руху або дотику. Вся увага - дітям і підліткам: не дайте їм підняти що-небудь з-під ніг!
