**Рекомендации по поведению при захвате заложников**

Когда происходит захват заложников следует помнить, что:

Только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия. Настройтесь психологически, что моментально Вас не освободят, но помните, что освободят Вас обязательно. Ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение.

Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет правоохранительным органам в установлении личности террористов.

По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е .местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).

Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия. Не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями.

С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет спрашивайте разрешение.

Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом! Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники.

Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.

При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившими Вас людям.

Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

**При длительном нахождении в положении заложника**: Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.

Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.

Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения.

Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т. д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела, в строгом методическом порядке.

Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита, и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

Если Вы получили ранение, главное - постараться остановить кровотечение, перевязав рану. Окажите помощь тому, кто рядом, но 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.

**Советы психолога:**

Став заложником, люди меняются. Сначала почти у всех возникает шок и расщепление представления о том, что же случилось. Быть этого не может! Захвата, убийств, унижения и беспомощности. Все это не со мной! Как в кино. И все-таки это именно я и другие оказались в кошмаре случившегося. Главное - не теряться.

Растерянности, конечно, не избежать, но нельзя потерять разума. В этот момент у некоторых ставших заложниками как бы срывается с предохранителя пружина протеста против совершаемого насилия, взрывается тяга к спасению. Такой человек кидается бежать, даже когда это бессмысленно, бросается на террориста, борется, выхватывает у него оружие. Безрассудно взбунтовавшегося заложника террористы убивают. Их нервы давно перенапряжены подготовкой к захвату. Убивают безрассудно, даже если не хотели убийств и рассчитывали только попугать, пошантажировать захватом заложников. После первого убийства все меняется. Тяжесть преступления террористов возросла – они чувствуют себя обреченными и ожесточаются. И заложники, увидев реальную смерть, подвергаются сильнейшей психической травме. Ужас начинает рушить их психику.

Потому, если вы вдруг стали заложниками, замрите, осмотритесь. И, главное, подумайте: нет ли рядом кого-то, кто больше вас нуждается в помощи. Помогите. Если сможете, - это первый шаг к вашему спасению.

Еще один неверный шаг может сделать заложник из-за известной психиатрам иллюзии помилования. Как вспышка, в вашем сознании может возникнуть представление, что все плохое вот-вот пройдет. Надо только «помириться» с террористами, уговорить их, слезами взывать к их доброте. Увы, это не так.

Террористы, даже если они из того же общества, что и вы, уже живут не в вашем мире, у них теперь иная жизнь. Они обрекли и себя, и вас на падение в бездну. Их остановит только насилие. Мольбы к ним могут стать вашим первым шагом к пособничеству преступникам, к предательству интересов других заложников, к распаду вашей личности.

У заложников с первых дней начинается адаптация - приспособление к, мягко говоря, свалившимся на них «неудобствам». У адаптации есть «цена»: нарушение душевные и телесные. Что-то нарушается сразу, многое может нарушиться потом.

Вскоре притупляются ощущения и переживания. То, что возмущало или приводило в отчаяние, будет отскакивать от отупелого состояния, как от брони, нарастающей и защищающей заложника. И еще – более примитивными становятся его интересы и поведение: спрятаться, поесть, поспать. Главное при этом – не утратить человеческого облика. Как удержаться? Помогать хоть кому-нибудь, хоть в чем-либо, а не только самому себе. Те, у кого, на горе им, в заложники с ними попадали их дети или близкие люди, спасены от распада души, от потери человеческого лица. Им надо заботиться не только о себе, но ценой этого «спасения» могут стать болезни стресса, растянувшиеся на многие годы.

Чего не удастся избежать заложникам – это апатичности и агрессивности, возникающих у них довольно скоро. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно вспыхивать, ругаться с соседями. Такая агрессия помогает «сбрасывать» эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека. Не «увлекайтесь» своей вдруг пробудившейся агрессивно-командирской или строго наставнической горячностью, осознайте, что она – отвлечение себя от страха. Многие впадают в апатию. Это тоже «уход» от эмоций страха и отчаяния. У одних реже, у других чаще апатия прерывается вспышками беспомощной агрессивности. Полностью этого не избежать. Избежать надо пробуждение своего садизма, стремления, казалось бы, в праведном гневе наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего. Садизм заразен, особенно если вся атмосфера пронизана садизмом террора.

У заложников под дулом пистолетов, при постоянной угрозе жизни могут развиться шизофренические явления. Им может мерещиться, что оказавшиеся рядом давно умершие родственники пришли на помощь, они могут слышать звука вроде бы начавшегося штурма освободителей. Не бойтесь – вы не сошли с ума. Это пройдет не позже чем через две недели после освобождения. Дождитесь его. Не теряйте надежды, наделяйте ею других.

Среди заложников много мятущихся в своем прилюдном одиночестве. Таких 30- 50%. Морально подавлены, психически оглушены. Их страдания заглушает все прочие чувства, мешает общению. У таких заложников монотонность тягостного переживания страха и беспомощности может сопровождаться шизоидными явлениями. Чем дольше, сильнее, трагичнее давление экстремальных обстоятельств, тем глубже психическое изнурение. Некоторые люди, чем дольше находятся в заложниках, тем сильнее ближаются с захватившими их террористами. Постепенно они начинают ощущать как бы родственную близость с захватившими их террористами, разделяя с ними их переживания и даже неприязнь к спасателям. Эти заложники и после освобождения сочувствуют захватчикам, защищаю их, арестованных. Опасность, общая для террористов и удерживаемых ими заложников, сплачивает, «роднит» одних с другими.

Легковесным политикам и судебным следователям бывшие заложники начинают казаться «пособниками» захватчиков-террористов.

Многие из заложников после освобождения нуждаются в психологической помощи, а часто и в лечении душевных и телесных расстройств.