

ОТВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ НА ВОПРОСЫ

1. Надо ли оказывать сопротивление?

Нет. Специалисты по безопасности считают, что шансы обычного человека на успешное сопротивление обученным террористам фактически равны нулю. Захват заложников как правило производится хорошо организованной и подготовленной группой — и в прямом противостоянии с ними у вас нет шансов.

Верьте, что в конечном итоге вас освободят. Ваша задача — быть как можно менее заметным: не привлекать внимание, не сопротивляться, по возможности вообще не двигаться. Постарайтесь успокоиться и собраться с силами, чтобы продержаться до момента освобождения

Были случаи, когда заложники пытались голыми руками противодействовать террористам, так их сразу убивали. Ну чего вы там сделаете с голыми руками? Можете пулю получить.

2. Существуют упражнения, например, дыхательные, которые помогли бы сосредоточиться и успокоиться в состоянии шока или сильного стресса?

Есть несколько простых упражнений, помогающих снять напряжение, избавиться от страха. Начните медленно, равномерно, глубоко дышать, сосредотачиваясь на всем многообразии ощущений, которые дают вам вдох и выдох.

Второй способ: сделайте глубокий вдох через рот и через рот же выдыхайте воздух резкими толчками. Один выдох делится на четыре-пять порций. Десяти-пятнадцати дыхательных движений достаточно.

Можно сосредоточиться на том, что вы видите или слышите, и начать про себя называть то, что вы видите или слышите, начиная каждую фразу словами «я вижу». Например: «Я вижу зелёную стену, я вижу картину на стене, я вижу черную раму у этой картины». И точно так же делаете с «я слышу»: «Я слышу голос моего соседа, я слышу, как шуршит газета».

По мнению психологов, методика «я вижу» подходит большому количеству людей, но вы сами поймете, что лучше для вас. Проговаривайте про себя, что вы видите.

3. Есть такое понятие «стокгольмский синдром»? Что это?

Психологи говорят, что «стокгольмский синдром» — это попытка психики приспособиться к экстремальным обстоятельствам. Разные люди по-разному защищают свою психику от того, что они не могут изменить и что угрожает их жизни и благополучию. «Стокгольмский синдром» — только одна из таких защит, просто она сразу бросается в глаза, и человеку, находящемуся вне ситуации, кажется неестественной. Опасность «стокгольмского синдрома» в том, что люди, находящиеся в его власти, могут начать действовать против собственных интересов, например, мешать своему освобождению.

«Стокгольмский синдром» может возникнуть даже при захвате с целью получения выкупа, но наиболее ярко он проявляется при политических терактах, особенно если в обществе существуют различные точки зрения на решение проблемы, из-за которой возникла конфликтная ситуация. Однако помните: каково бы ни было Ваше мнение по данному политическому вопросу — например, о независимости Чечни, — к оправданию действий террористов это не имеет никакого отношения. Как бы ни страдали эти люди, сколько бы близких и родных людей они ни потеряли, это не дает им права взрывать бомбы или захватывать в заложники мирных граждан.

4. Как передать весточку на волю?

Заверните записку в яркий предмет одежды. Если есть такая возможность — попытайтесь связаться с внешним миром. Хотя, как правило, такой возможности нет. Если у вас не отобрали мобильный телефон и вы успеете им воспользоваться — пользуйтесь, только аккуратно. Телефон старайтесь выключать: его заряд не бесконечен, а сколько продлится захват, предсказать невозможно. Можете попытаться написать записку и завернуть ее в какой-либо яркий предмет одежды, но прежде чем выбросить его, постарайтесь реально оценить степень риска для себя. Учитывайте, что террористы могут стать очень агрессивными по отношению к вам, если увидят или поймут, что вы хотите связаться с внешним миром. Пожалуйста, перед тем как пытаться передать весточку, подумайте, стоит ли так рисковать.

Вот известен, например, такой случай — хотя и чуть из другой области: похищенный взял предмет своего туалета, горелой спичкой (ему удалось подобрать) нацарапал записку: «Меня похитили. Помогите!» И завернул в этот предмет туалета. Выбирать надо то, что обязательно привлечёт внимание прохожих. Что-то такое яркое, заметное.

5. Как вести себя при начавшемся штурме?

Рекомендации специалистов просты: лягте на пол и не двигайтесь, пока вас не выведут сотрудники спецслужб. Пожалуйста, не проявляйте никаких инициатив — только так вы сохраните себе жизнь.

Если вы поняли, что начался штурм, не пытайтесь бежать. Постарайтесь принять такое положение, при котором вы гарантированно окажетесь в стороне от дверей, окон и проходов к ним (при обстреле осколки стекла и строительных конструкций могут причинить дополнительные травмы).

Держитесь подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы. Лучше всего лягте на пол. Лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь.

Держите руки на виду, ни в коем случае не хватайте оружие — вас могут перепутать с террористами.

Ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за террориста, и, скорее всего, вы погибнете.

Если вы слышали любые хлопки от выстрела или от разрыва гранаты, падайте на пол, лучше — закрыв глаза, закрывайте голову руками и ждите, пока сотрудники специальных подразделений не выведут вас из здания.

Если вы поняли, что штурм закончился, тихонечко, голосом, дайте знать о себе.

Если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или жестами дать знать об этом сотрудникам спецслужб.

Не впадайте в истерику или отчаяние, постарайтесь не потерять контроль над собой. Чем яснее вы будете мыслить, тем больше у вас шансов сохранить себе жизнь.

6. Надо ли оказывать сопротивление?

Нет. Специалисты по безопасности считают, что шансы обычного человека на успешное сопротивление обученным террористам фактически равны нулю. Захват заложников как правило производится хорошо организованной и подготовленной группой — и в прямом противостоянии с ними у вас нет шансов.

Верьте, что в конечном итоге вас освободят. Ваша задача — быть как можно менее заметным: не привлекать внимание, не сопротивляться, по возможности вообще не двигаться. Постарайтесь успокоиться и собраться с силами, чтобы продержаться до момента освобождения

Были случаи, когда заложники пытались голыми руками противодействовать террористам, так их сразу убивали. Ну чего вы там сделаете с голыми руками? Можете пулю получить.