

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 непроизвольную 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.