

## **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 непровольную 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. Общайся 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.**