

## **Как вести себя, оказавшись в заложниках**

Главной и, видимо, самой трудной проблемой для заложника является страх неизвестности того, что последует. Поэтому полезно узнать, какие ситуации могут возникнуть сразу после захвата и в последующее время, какие шаги могут быть предприняты для освобождения заложника и каково должно быть его поведение в связи с этим.

### **Захват**

Момент захвата наиболее опасен. Захватчики нервничают, а жертва не всегда понимает, что именно происходит, так что ситуация легко может выйти из-под контроля. Поэтому надо держаться как можно более спокойно и собранно, особенно на стадии транспортировки в убежище террористов. Рекомендуется разговаривать с похитителями, если только разговоры не заставляют их нервничать еще больше.

Важное правило, которому должен следовать каждый захваченный в заложники, это не помышлять о побеге. Такое геройство может закончиться смертью от руки взвинченного, неопытного члена группы захвата.

### **После захвата**

Период нахождения в заключении, скорее всего, будет труден и неприятен, особенно по сравнению с комфортными условиями жизни обычного заложника до его похищения. Шок, вызванный захватом, главная физиологическая и психологическая проблема. Захват, если он произошел неожиданно, приводит к тяжелой моральной травме. В такой ситуации весь мир жертвы обращается в хаос и рушится: захватчики занимают позицию главенства и диктата, а заложник переживает глубокую депрессию.

Для жертвы важно осознать ситуацию и принять как данное, что она должна выполнять каждое данное приказание, а затем сделать все, что бы при первой возможности восстановить свое самоуважение и личное достоинство.

### **Забота о здоровье**

Кем бы ни были захватчики и как бы убоги ни были условия вашего пребывания в заключении, вы должны приложить целенаправленные усилия, чтобы поддерживать ваше физическое и психическое здоровье. В связи с этим важно отметить следующее.

Вы вернее сохраните физическое здоровье, если будете принимать любую предложенную вам пищу, а не отказываться от нее, какой бы неприятной или отталкивающей она ни была для вас. Также следует заниматься физическими упражнениями, даже если вы в тесной камере.

Психическое здоровье лучше всего поддерживать, придерживаясь системы ваших личностных ценностей. Заставляйте свой разум работать любым подходящим для вас способом. Для этого надо делать сознательные усилия. Некоторые заложники провели долгое время в заключении, слагая в уме музыку или стихи, составляя планы сведения счетов или проект идеального дома. Полезно фокусировать такие мысли и планы на будущем, на времени, когда вы окажетесь на свободе. Если у вас есть возможность писать или читать, это вам очень поможет, однако одних лишь размышлений достаточно, чтобы достичь многого.

## **Отношения с захватчиками**

Не все преимущества на стороне захватчиков. Важно помнить, что для них заложник ценное пропагандистское оружие и защита от возможного нападения сил безопасности. Кроме того, заложник - ключ к выполнению их требований. Мертвый заложник ценности для них не представляет.

Если в заложниках находится группа людей, важно избрать одного из них, чтобы он вел переговоры от имени остальных. Таким образом, удастся выступать единым фронтом и не дать захватчикам играть с заложниками, используя их друг против друга.

Может возникнуть ситуация, когда жертве и захватчикам придется иметь дело с одними и теми же проблемами. В результате между ними нарастает взаимная симпатия и единство взглядов, известные под названием «стокгольмский синдром». Это название родилось, после того как заложники, шесть дней продержанные грабителями в подвале банка, окруженного силами безопасности, стали относиться к полиции как к врагам, а к захваткам - как к своим защитникам!

## **Переговоры**

Сверхважно осознавать, что переговоры о вашем освобождении уже ведутся и заложник не должен вмешиваться в этот процесс. Прежде всего, заложник не должен позволить внушить себе (а некоторые похитители пытаются это сделать), что весь мир забыл о нем.

## **Освобождение**

Следующий период повышенного риска начинается при приближении вашего освобождения. У ваших захватчиков может возрасти нервное напряжение. Когда день освобождения наступил, вы должны действовать с очень большой осторожностью.

Если конкретно,

- относитесь с большим вниманием к приказам, которые дают вам захватчики;
- без промедлений исполняйте эти приказы;
- не делайте резких или неожиданных движений;
- будьте настороже: если что-то пойдет не так, то вам, возможно, придется спасаться бегством;
- готовьтесь к проволочкам и разочарованиям.

Прежде всего, стоит отметить, что никогда, в том числе в повседневной жизни, не следует забывать о бдительности и осторожности. Кроме того, полезно знать о предметах, используемых в целях террористической акции: неизвестный чемодан (сумка); ничейный сверток; посторонний, неизвестно откуда взявшийся предмет в машине или у нее снаружи, особенно если видны провода, натянутая рядом проволока, шнур; на даче — выделяющиеся участки свежевырытой неизвестно кем или высохшей земли; у квартиры - следы повреждений и «ремонтных работ», участки стен с окраской, отличающейся от общего фона. Особенно серьезного внимания требует бесхозный чемодан или коробка в автобусе, троллейбусе, магазине, кинотеатре, театре, на митинге, собрании, поблизости от вашего автомобиля, дачи, квартиры. Заметив вещь без хозяина, сообщите о ней водителю, работнику милиции или другому компетентному лицу, не прикасайтесь к находке и не подпускайте к ней других людей, не проявляя при этом паники.