**Правила поведения при захвате в заложники**

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации психологического и поведенческого характера в отношении того, как себя правильно вести, если Вы стали жертвой захвата могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

**Рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:**

- по возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте;

- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;

- если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже;

- подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию;

- с самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;

- переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;

- не стоит апеллировать к совести террористов. Это почти всегда бесполезно. Они стремятся выполнить задуманное и, чтобы перекричать голос совести, могут пойти на жесткие и неадекватные действия;

- не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия;

- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;

- если Вам придет в голову, что террорист блефует и в руках у него муляж, не проверяйте этого! Ошибка может стоить вам жизни;

- постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.;

- если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

**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 явлением в подобной экстремальной ситуации.

Сохранение психологической устойчивости — одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации. Полезно усвоить следующие правила:

- делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;

- очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;

- вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать. Верующие могут искать утешение в молитвах;

- если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;

- старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия — три Ваших главных врага, все они — внутри Вас.