**Как вести себя, став заложником террористов**

**Меры защиты**

 Реальная, в подавляющем большинстве случаев единственная возможность самому быстро вырваться из рук преступников бывает в начальной стадии захвата, в момент нападения. Но если безуспешность попыток освободиться очевидна, лучше не прибегать к крайним мерам, а действовать сообразно складывающимся обстоятельствам.

 С момента захвата необходимо контролировать свои действия и фиксировать все, что может способствовать освобождению. надо постараться запомнить все детали транспортировки с места захвата: время и скорость движения, подъемы и спуски, крутые повороты, остановки у светофоров, железнодорожные переезды, характерные звуки. По возможности все эти сведения надо постараться передать намеком или запиской там, кто ведет переговоры с преступниками. Если такая возможность не представится, в любом случае помните, что даже самая незначительная информация о «тюрьме для заложника» может оказаться полезной для его освобождения, поимки и изобличения преступников. Надо запомнить все увиденное и услышанное за время пребывания в заключении - расположение окон, дверей, лестниц, цвет обоев, специфические запахи, не говоря уже о голосах, внешности и манерах самих преступников. Необходимо так же наблюдать за их поведением, внимательно слушать разговоры между собой, запоминать расположение ролей. Короче, составлять в уме четкий психологический портрет каждого из них.

 Известны случаи, когда похищенным людям удавалось оставлять в местах остановок условные знаки, выбрасывать наружу записки, тем или иным способом отмечать место своего заточения. Однако делать подобные вещи следует осторожно, так ка5к в случае их обнаружения преступниками неизбежно последует суровое наказание.

 Человек становится жертвой с момента захвата, и хотя это происходит в разных условиях, жертва всегда испытывает сильное психическое потрясение (шок). Оно обусловлено внезапным резким переходом от фазы спокойствия к фазе стресса. Люди реагируют на такой переход по-разному: одни оказываются буквально парализованы страхом, другие пытаются дать отпор. Поэтому жизненно важно быстро справиться со своими эмоциями, чтобы вести себя рационально, увеличивая шанс своего спасения.

 Внешняя готовность к контакту с преступниками и обсуждению интересующих их вопросов должна сочетаться с главным правилом: помогать не преступникам, а себе. Ведь полученная ими от заложника информация в конечном счете используется во вред ему самому, его близким, сослуживцам, сотрудникам правоохранительных органов. Продуманно следует подходить к вопросам бандитов о возможной реакции своего окружения на похищение, о сумме выкупа, о возможности удовлетворения других требований.

 Главная задача здесь в том, чтобы своими ответами помочь людям, стремящимся найти и освободить заложника, а не поставить их в затруднительное положение. В частности, аргументированное убеждение преступников в нереальности тех или иных требований может способствовать разрешению инцидента «малой кровью». В то же время очевидно, что нельзя действовать по принципу «все или ничего».

 Реакция бандитов на очевидность факта неосуществимости их замысла в сочетании с возбужденным психическим состоянием, в котором они, как правило, находятся, может оказаться роковой для заложника. К тому же преступники нередко находятся под воздействием наркотиков, в состоянии алкогольного опьянения.

 Надо пытаться смягчить враждебность бандитов по отношению себе, искать возможности установления индивидуальных контактов с некоторыми из них. Это необходимо хотя бы для того, чтобы избежать физических страданий или улучшить условия содержания. Но внешняя готовность найти общий язык с преступниками, участие в обсуждении волнующих их проблем не должны противоречить упомянутому главному принципу: помогать себе, а не бандитам.

 Чтобы сломать заложника психологически, преступники используют следующие методы давления:

ограничивают подвижность, зрение, слух;

плохо кормят, мучают голодом и жаждой, лишают сигарет;

создают невыносимые условия пребывания.

Сохранение психологической устойчивости при длительном пребывании в заточении - 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:**

старайтесь, насколько это возможно, соблюдать требования личной гигиены;

делайте доступные в данных условиях физические упражнения,. Как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела, если нельзя выполнить обычный гимнастический комплекс. Подобные упражнения желательно повторять не менее трех раз в день;

очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию. Подобные методы помогают держать свою психику под контролем;

вспоминайте про себя прочитанные книги, последовательно обдумывайте различные отвлеченные процессы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш мозг должен работать;

если есть возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если этот текст вам совершенно не интересен. Можно так же писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, позволяющий сохранить рассудок;

важно следить за временем, тем более что похитители обычно отбирают часы, отказываются говорить, какой сейчас день и час, изолируют от внешнего мира. отмечайте смену дня и ночи (по активности преступников, по звукам, режиму питания и т.д.;

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;

не выбрасывайте вещи, которые могут вам пригодиться (лекарства, очки, карандаши и т.д.), старайтесь создать хотя бы минимальный запас питьевой воды и продовольствия на тот случай, если вас надолго бросят одного или перестанут кормить.

 Преступники отчетливо понимают, что наибольшей опасности они подвергаются в момент получения денежного выкупа. Поэтому они разрабатывают сложные, много ступенчатые системы получения денег. Цель принимаемых ими мер - исключение нападения из засады, фиксации факта передачи денег, установления личности преступников.

**Освобождение**

 В том случае, когда преступники сами отпускают на свободу заложника, они отвозят его в какое-то безлюдное место, и там оставляют одного. Другой вариант - его бросают в запертом помещении, выход из которого требует немало времени и сил. Третий вариант - высаживают заложника на оживленной улице (вдали от постов ГИБДД и сотрудников милиции). После этого машину бросают, либо меняют на ней номер.

 Может случиться и так, что освобождать вас будет милиция. В этом случае надо пытаться убедить преступников, что лучше всего им сдаться. Тогда они могут рассчитывать на более мягкий приговор. Если подобная попытка не удалась, постарайтесь им внушить, что их судьба находится в прямой зависимости от вашей. Если они пойдут или готовы на убийство, то всякие переговоры властей с ними теряют смысл. И тогда остается только штурм с применением оружия.

 Когда преступники и заложники выходят наружу из убежища, им всем приказывают держать руки за головой. Не следует этим возмущаться, делать резкие движения. Пока не пройдет процедура опознания, меры предосторожности необходимы.

Если начался штурм или вот-вот начнется, попытайтесь прикрыть свое тело от пуль. Лучше всего лечь на пол подальше от окон и дверей, лицом вниз, не на прямой линии от оконных и дверных проемов. В момент штурма не берите в руки оружие преступников. Иначе бойцы штурмовой группы могут принять вас за преступника и выстрелить на поражение. Им некогда разбираться в это время.

Преступники во время штурма нередко стремятся спрятаться среди заложников. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого сделать, немедленно сообщайте о них ворвавшимся бойцам.

 И последнее. В тех случаях, когда место содержания заложника и нахождения преступников установлено, спецслужбы стремятся использовать имеющиеся у них технические средства для прослушивания разговоров, ведущихся в помещении. Помните об этом и в разговорах с бандитами сообщайте информацию, которая, будучи перехваченной, может быть использована для подготовки штурма. Особенно важны сведения о ярких и броских приметах, по которым можно отличить заложника от преступника, о вооружении бандитов, об их количестве, расположении внутри помещения, их моральном состоянии и намерениях.