

## **Памятка для населения: если вы оказались в заложниках**

- не конфликтуйте с похитителями и террористами;
- постарайтесь установить с ними нормальные отношения;
- не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение;
- при угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, проходов и лестниц;
- в присутствии террористов не выражайте недовольствие, сдерживайте эмоции, крики и стоны;
- старайтесь, насколько это, возможно, соблюдать требования личной гигиены;
- делать доступные в данных условиях физические упражнения;
- как минимум, напрягать и расслаблять поочередно все мышцы тела, если нельзя выполнять обычный гимнастический комплекс (подобные упражнения желательно повторять не менее трех раз в день);
- очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию (эти методы помогают держать свою психику под контролем);
- вспоминайте про себя прочитанные книги, последовательно обдумывать различные отвлеченные процессы (решать математические задачи, вспоминать иностранные слова и т.д.), в общем, ваш мозг должен работать;
- если есть возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если этот текст совершенно вам не интересен, можно также писать, несмотря на то что написанное наверняка будет отбираться (важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок);
- следите за временем, тем более что похитители обычно отбирают часы, отказываются говорить, какой сейчас день и час, изолируют захваченного от внешнего мира;
- отмечайте смену дня и ночи (по активности преступников, по звукам, режиму питания и т.д.);
- относитесь 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 позже 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;
- если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;
- во время освобождения выберите подходящее место для укрытия, оставайтесь там до окончания штурма, прикрывая дыхательные пути от возможного действия газа влажным платком;
- при ранении – меньше двигайтесь. Это поможет уменьшить кровопотерю.