



ПАМЯТКА

Как не стать жертвой теракта

Террористы выбирают для атак известные и заметные цели, например, крупные города, международные аэропорты, места проведения крупных международных мероприятий, международные курорты и т.д. Будьте внимательны, находясь в подобных местах.

Будьте особо внимательны во время путешествий. Обращайте внимание на подозрительные детали и мелочи - лучше сообщить о них сотрудникам правоохранительных органов. Никогда не принимайте пакеты, вещи и посылки для передачи от незнакомцев и никогда не оставляйте свой багаж без присмотра.

Возьмите за правило всегда уточнять, где находятся резервные выходы из помещений. Заранее подумайте, как вы будете покидать здание, если в нем произойдёт ЧП. Никогда не пытайтесь выбраться из горящего здания на лифте. Во-первых, механизм лифта может быть повреждён. Во-вторых, обычно испуганные люди бегут к лифтам. Лифты не рассчитаны на перевозку столь большого количества пассажиров - поэтому драгоценные минуты, необходимые для спасения, могут быть потеряны.

В залах ожидания аэропортов, вокзалов и т.д. старайтесь располагаться подальше от хрупких и тяжелых конструкций. В случае взрыва они могут упасть или разлететься на мелкие кусочки, которые выступят в роли осколков, как правило, именно они могут явиться причиной факторов вторичного поражения и большинства ранений.

Если вы оказались захвачены, нужно настроиться на то, что моментально вас никто не освободит. Нужно психологически настроить себя на длительное пребывание рядом с террористами. При этом необходимо твердо знать, что в конечном итоге вы обязательно будете освобождены. Необходимо также помнить, что для сотрудников спецназа на первом месте стоит жизнь заложников, а не их собственная жизнь. Находясь рядом с террористами, необходимо установить с ними общий психологический контакт. 33 Не обязательно с ними разговаривать, но ни в коем случае не нужно кричать, высказывать своё возмущение, громко плакать, потому что очень часто террористы находятся под воздействием наркотических средств и очень возбуждены. Поэтому плач и крики действуют на них крайне негативно и вызывают в них лишнюю агрессию.

Необходимо настроить себя на то, что достаточно продолжительное время вы будете лишены пищи, воды и возможного движения. Поэтому нужно экономить силы. Если воздуха в помещении мало, необходимо меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород.

Что делать, если вы оказались в заложниках?

1. Как можно быстрее взять себя в руки, всеми силами подавить в себе панику и, насколько это возможно, успокоиться.
2. Подготовиться к моральным, физическим и эмоциональным испытаниям.
3. Говорить спокойным ровным голосом.
4. Ни в коем случае не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.
5. Переносить лишения, оскорбления и унижения без вызова и возражений.
6. Экономьте и поддерживайте силы, чем угодно используйте любую возможность.
7. Максимально выполняйте требования преступников, особенно в первое время.
8. Не совершайте любых действий, спрашивайте разрешения.
9. Меньше двигайтесь.
10. Постоянно напоминайте себе, что ваша цель – остаться в живых.
11. Помните, что для вашего освобождения делается всё необходимое и возможное.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП «Доверие» Романадзе М.М.