

Если тебя захватили в качестве заложника

Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.

Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже.

Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега. **Запомни** как можно **больше информации** о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.

По возможности **расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей**, т. е. в местах большей безопасности.

По различным признакам постарайся определить место своего нахождения.

В случае штурма здания **рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.**

Будь уверен, что полиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями

С самого начала (особенно первые полчаса) **выполняй** все распоряжения похитителей.

Займи позицию пассивного сотрудничества.

Говори спокойным голосом. **Избегай вызывающего враждебного поведения**, которое может вызвать гнев захватчиков.

Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия.

При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.

Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.

Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника

Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства.

Мысленно готовь себя к будущим испытаниям.

Помни, что шансы на освобождение растут со временем.

Сохраняй умственную активность.

Постоянно находи себе какое-либо занятие (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.).

Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.

Думай и вспоминай о приятных вещах.

Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем

На вопросы отвечай кратко.

Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.

Внимательно контролируй свое поведение и ответы.

Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.

Контролируй свое настроение.

Не принимай сторону похитителей.

Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей.

Избегай призывов и заявлений от своего имени.