

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.

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

Избегай призывов и заявлений от своего имени.