

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ И ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА, ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА И СТУДЕНТОВ

Знание настоящей инструкции позволит правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также обеспечить условия, способствующие расследованию преступлений правоохранными органами.

### Часть 1. Действия сотрудников колледжа при возникновении угрозы совершения террористического акта в здании образовательного учреждения и на его территории:

#### **1. Действия при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:**

1.1. В случае обнаружения подозрительного предмета незамедлительно сообщить о случившемся администрации колледжа, в правоохранные органы по телефонам территориальных подразделений ФСБ и МВД России по РД.

1.2. Не следует самостоятельно предпринимать никаких действий со взрывными устройствами или подозрительными предметами – это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

1.3. Необходимо помнить, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств часто используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

1.4. Не трогать, не вскрывать и не передвигать находку.

1.5. Зафиксировать время обнаружения находки.

1.6. Сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки.

1.7. Обязательно дождаться прибытия оперативно-следственной группы, так как вы являетесь самым важным очевидцем.

1.8. До прибытия оперативно-следственной группы находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета (см. приложение) и быть готовым дать показания, касающиеся случившегося.

## Приложение

Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного устройства или подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

Граната - 200 метров·

Тротиловая шашка - 100 метров·

Пивная банка (0,33 л.) - 100· метров

Мина МОН – 50 100 метров·

Чемодан (кейс) - 250 метров·

Дорожный чемодан - 350 метров·

Легковой автомобиль - 600 метров

Микроавтобус - 900 метров

Грузовая автомашина (фургон) - 1500 метров

1.9. В случае необходимости, а также по указанию правоохранительных органов и спецслужб руководителю образовательного учреждения или лицу, его заменяющему, следует подать команду для осуществления эвакуации личного состава согласно плану эвакуации.

1.10. Заместителю директора колледжа по АХЧ обеспечить возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения подозрительного предмета автомашин правоохранительных органов, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, сотрудников подразделений министерства по чрезвычайным ситуациям, служб эксплуатации.

### **2. Действия при поступлении угрозы по телефону:**

2.1. При поступлении угрозы немедленно доложите об этом директору колледжа или лицу, его замещающему, для принятия соответствующих мер и сообщения о поступившей угрозе в правоохранительные органы.

2.2. Постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге.

2.3. Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании, максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.

2.4. По ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его речи:

голос· (громкий или тихий, низкий или высокий);

темп речи· (быстрый или медленный);

произношение· (отчетливое, искаженное, с заиканием, «шепелявое», наличие акцента или диалекта);

манера речи· (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями).

- 2.5. Обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле- или радиоаппаратуры, голоса и др.).
- 2.6. Отметьте характер звонка (городской или междугородный).
- 2.7. Обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- 2.8. В любом случае постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:
  - куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
  - какие конкретно требования он выдвигает?
  - выдвигает требования лично он, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
  - на каких условиях он или они согласны отказаться от задуманного?
  - как и когда с ним (с ними) можно связаться?
  - кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?
- 2.9. Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.
- 2.10. Если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству колледжа, если нет, то немедленно после его окончания.

### **3. Действия при поступлении угрозы в письменной форме:**

- 3.1. После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.
- 3.2. Постарайтесь не оставлять на документе отпечатков своих пальцев.
- 3.3. Вскрытие конверта, в который упакован документ, производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.
- 3.4. Сохраните документ с текстом, конверт и любые вложения в него, упаковку.
- 3.5. Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.
- 3.6. Анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором дается их описание (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельств, связанных с распространением, обнаружением или получением материалов.
- 3.7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания. Такие материалы запрещается мять и сгибать. При написании резолюций и другой информации на сопроводительных

документах не должно оставаться продавленных следов на анонимных материалах.

#### **4. Действия при захвате заложников:**

4.1. При захвате заложников необходимо незамедлительно сообщить в правоохранительные органы о сложившейся в колледже ситуации.

4.2. В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата в заложники вас, постарайтесь избежать попадания в их число. С этой целью немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь.

4.3. Спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте убежище. Исключением являются ситуации, когда вы оказались в поле зрения террористов или когда высока вероятность встречи с ними.

4.4. Не вступайте в переговоры с террористами по собственной инициативе.

4.5. Примите меры к беспрепятственному проходу (проезду) на объект сотрудников правоохранительных органов, МЧС, автомашин скорой медицинской помощи.

4.6. По прибытии сотрудников спецподразделений ФСБ и МВД окажите помощь в получении интересующей их информации.

4.7. При необходимости выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не спорьте с террористами.

4.8. Не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

4.9. Перенося лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

4.10. При необходимости совершить то или иное действие (сесть, встать, попить, сходить в туалет), спрашивайте разрешение.

4.11. Если вы ранены, то постарайтесь не двигаться. Этим вы сократите потерю крови.

4.12. Помните: ваша цель – остаться в живых.

4.13. Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

4.14. Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

4.15. Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;

ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника; если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

## 5. Действия при стрельбе:

Что делать, если перестрелка застала вас на улице? Специалисты, не шутя, советуют: если вы попали в уличную перестрелку, лучше всего, не боясь испортить костюмчик, сразу залечь. В противном случае его могут испортить, но уже вместе с вашей «шкурой». Конечно, «лучше испачкаться грязью, чем своей кровью». А дальше? После того, как вы легли, надо немедленно осмотреться – не для того, чтобы знать, кто стреляет, а чтобы найти возможности **укрытия**.

Укрытием может стать выступ здания, каменные ступени крыльца, фонтан, памятник, чугунное основание фонарного столба, кирпичный столб забора, канава, даже бетонная урна или бордюрный камень. Часто в зарубежных фильмах-боевиках мы видим, как полицейские укрываются за автомобилем. Прячась за автомобилем, надо учитывать, что металл все же тонок, колеса – резина с воздухом, а в баке – горючее, которое может вспыхнуть от трассирующей пули. В любом случае надо исходить из того, что даже самое плохое укрытие куда надежнее, чем вовсе никакого. Бывают ситуации, в которых безопаснее скользнуть за угол дома или в подворотню, в подъезд. В некоторых случаях рационально даже разбить окно и впрыгнуть в любую квартиру первого этажа. Идеальным местом спасения можно считать подземный переход. Во время перестрелки к нему и по ступеням следует пробираться ползком. При этом нужно учитывать опасность вызвать огонь на себя из-за передвижения. Особенно опасно открыто бежать – стреляющие могут принять вас за противника. Во время перестрелки надо иметь в виду, что не менее опасен **рикошет**.

Увы, рикошетом пуля убивает ничуть не реже, особенно в бетонных домах, где, залетев в комнату, она может срикошетить от стен и потолка не один раз. Ошибочно полагать, что если вы находитесь ниже уровня подоконника, то вы в безопасности. Во время вертикальной перестрелки, когда стреляют с чердака или из окна дома, рекомендуется укрыться в ванной комнате и лечь там, на пол или в ванну. Находясь дома в укрытии, надо следить за возможным появлением дыма или огня. Каждая 3–5-я пуля боевого заряда пулемета или автомата обычно трассирующая, поэтому риск пожара очень высок. Если начался пожар, а стрельба прекратилась, квартиру надо немедленно ползком покинуть, закрывая по пути за собой все двери (сквозняки усиливают горение). В подъезде следует укрыться подальше от окон, лучше в нише. Если стреляют даже далеко от вашего дома, опасно подходить к окнам, а тем более выглядывать с балкона:

шальная пуля слишком часто оправдывает свое название. В ситуациях, когда вокруг свистят пули, не может быть однозначных рекомендаций. Решение надо принимать на месте в зависимости от обстановки.

## **6. Действия при взрыве здания:**

6.1. Если произошел взрыв, нужно немедленно лечь на пол, стараясь не оказаться вблизи стеклянных шкафов, витрин и окон.

6.2. Если здание стало рушиться, то укрыться можно под главными стенами, потому что гибель чаще всего несут перегородки, потолки и люстры.

6.3. Если здание «тряхнуло», не надо выходить на лестничные клетки, касаться включенных электроприборов.

6.4. Оказавшись в темноте, не стоит тут же зажигать спички, т.к. могла возникнуть утечка газа.

6.5. Выходить из здания следует, прижавшись спиной к стене, особенно если придется спускаться по лестнице. При этом необходимо пригнуться, прикрыть голову руками, поскольку сверху могут посыпаться обломки и стекла.

6.6. Оказавшись на улице, нужно отойти от здания. При этом необходимо следить за карнизами и стенами, которые могут рухнуть. Важно быстро сориентироваться на местности, т.к. при обрушении дома поднимается густая туча пыли, которая может вызвать панику.

## **7. Особенности террористов-смертников и действия при их угрозе:**

7.1. Характерными признаками террористов-смертников являются их неадекватное поведение; неестественная бледность, некоторая заторможенность реакций и движений, вызванные возможной передозировкой транквилизаторов или наркотических веществ; желание уклониться от камер видеонаблюдения (попытка опустить голову, отвернуться, прикрыть лицо рукой или платком, спрятаться за более высокого человека).

7.2. Террорист, как правило, имеет при себе мобильный телефон для связи с руководителем в случае возникновения трудностей. Поскольку террористы чаще всего не являются жителями России, они, как правило, неуверенно ориентируются на местности и не отличаются хорошими навыками владения мобильными телефонами, карточками метрополитена и турникетами при входе в наземный транспорт.

7.3. Национальность исполнителя-смертника для организаторов террористических акций принципиальной роли не играет.

7.4. При совершении теракта смертники одеваются в одежду, характерную для данной местности. Тем не менее, в их одежде, поведении присутствует ряд

характерных признаков. Женщины имеют головной убор, при этом возможен не только традиционный глухой платок, но и легкие косынки или бейсболки. В летнее время одежда террориста-смертника не соответствует погоде, поскольку является чересчур просторной, т.к. предназначена для сокрытия на теле взрывного устройства.

7.5. Будьте осторожны! Если смертник почувствует внимание окружающих, он может привести взрывное устройство в действие незамедлительно. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих, старайтесь соблюдать спокойствие и, не привлекая внимания подозрительного вам человека, сообщить о нем в административные или правоохранительные органы либо в службы безопасности.

## **8. Действия при угрозе химического или биологического терроризма:**

8.1. При обнаружении или установлении фактов применения химических и биологических веществ в образовательном учреждении или на его территории необходимо немедленно сообщать об этом директору колледжа или лицу, его замещающему, в правоохранительные органы и в МЧС .

8.2. В случае реального поражения химическим веществом пострадавшего следует немедленно вывести (вынести) на свежий воздух и оказать ему первую медицинскую помощь: обеспечить тепло и покой, при необходимости – промывание желудка, кислородное или искусственное дыхание, прием необходимых медицинских препаратов, после чего направить пострадавшего в медицинское учреждение. Эти мероприятия проводит санитарное звено формирования ГО

8.3. При угрозе эпидемии или воздействия биологических агентов необходимо максимально сократить контакты с другими людьми, прекратить посещение общественных мест, не выходить без крайней необходимости на улицу. Выходить можно только в средствах индивидуальной защиты, хотя бы простейших, таких как ватно-марлевые повязки, наглухо застегнутая верхняя одежда с капюшоном, сапоги и перчатки.

## **9. Действия при получении информации об эвакуации:**

9.1. Получив сообщение от администрации колледжа о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте указания.

9.2. Возьмите личные документы, деньги и ценности.

9.3. Окажите помощь в эвакуации тем, кому это необходимо.

9.4. Обязательно закройте на замок двери кабинетов, в которых находится ценная документация и дорогостоящее имущество – это защитит кабинет от возможного проникновения мародеров.

9.5. Не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно, согласно схеме путей эвакуации.

9.6. Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

9.7. Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

## **Часть 2. Мероприятия по предупреждению террористических актов в колледже:**

1. Администрации колледжа и всем педагогам знать самим и довести до сведения обучающихся в части их касающейся требования руководящих документов по предупреждению и борьбе с терроризмом.

2. Заместителю директора по воспитательной работе и кураторам необходимо включать в планы воспитательной работы проведение таких мероприятий, как встречи с сотрудниками правоохранительных органов (ФСБ, МВД, прокуратуры), вечера, диспуты и беседы на темы: «Сущность патриотизма и его проявление в наше время», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», "Сущность терроризма», «Молодежные экстремистские организации и их опасность для общества», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях?» и др.

3. Кураторам и всем педагогам предупреждать, выявлять и решительно пресекать факты недисциплинированного поведения отдельных студентов, вовлечения их в экстремистские организации и реакционные религиозные секты. Взаимодействовать по этим вопросам с сотрудниками правоохранительных органов, а также с родителями обучающихся.

## **Часть 3. Мероприятия по предотвращению террористических актов в здании колледжа и на его территории:**

1. Заместителю директора колледжа по АХЧ содержать в порядке чердачные, подвальные и подсобные помещения, запасные выходы из здания колледжа, которые должны быть закрыты и опечатаны. Опечатанными должны быть также пожарные краны, огнетушители и электрощиты. Ежедневно осуществлять контроль состояния этих объектов. Следить за освещением территории учреждения в темное время.



2. Заместителям директора по воспитательной и учебной работе не реже одного раза в неделю проверять состояние учебных помещений (аудиторий, кабинетов, учебных мастерских, музея, актового зала). Контролировать выдачу ключей от учебных помещений педагогам и сдачу ключей после окончания занятий.

3. Педагогам, проводящим занятия в незакрепленных за ними аудиториях, расписываться в получении и сдаче ключей от них в специальной книге. Контролировать уборку учебного помещения после окончания занятий.

4. Студентам прибывать в колледж заблаговременно с целью своевременной подготовки к началу занятий. Дежурному педагогу своевременно, за 20 минут, прибыть на свое рабочее место и подготовить его к работе (знакомиться с инструкциями для дежурных, выявлять посторонние и подозрительные предметы).

5. Дежурному педагогу:

- не пропускать в помещения колледжа посетителей с подозрительной ручной кладью (тяжелые сумки, ящики, большие свертки и т.д.);
- составлять списки сотрудников и обучающихся, несвоевременно прибывающих на работу и на занятия, и представлять их заместителю директора по учебной работе для принятия соответствующих мер.

6. Дежурному охраннику:

- при пропуске на территорию колледжа автотранспортных средств проверять соответствующие документы и характер ввозимых грузов;
- особое внимание уделять проверке документов и выявлению целей прибытия посетителей, делать соответствующие записи в книге посетителей;
- держать входные двери здания свободными для входа и выхода во время массового (общего) прибытия сотрудников и обучающихся на работу и занятия и убытия их после окончания работы и занятий. В остальное время суток и в выходные дни двери должны находиться в запортом состоянии и открываться охранником по звонку прибывшего;
- после окончания рабочего дня регулярно обходить и проверять внутренние помещения образовательного учреждения и каждые два часа обходить территорию колледжа, обращая внимание на посторонние и подозрительные предметы;
- о всех обнаруженных нарушениях немедленно докладывать директору колледжа, дежурному администратору и своему непосредственному начальнику.

7. Каждый сотрудник и студент колледжа обязан при обнаружении недостатков и нарушений, касающихся обеспечения безопасности в учреждении, незамедлительно сообщить об этом директору колледжа или его заместителю по воспитательной работе.

## **Часть 4. Как выявить террористов?**

### **1. Признаки подготовки теракта**

Следует обращать внимание на использование помещений колледжа, особенно подвалов. Перемещение и складирование в них предметов, которые, как вам кажется, не должны находиться в данном месте в это время, вызывает обоснованные подозрения (например, хранение больших партий мешков с сыпучими веществами). Террористы и их пособники обычно стараются осуществлять подобные действия в вечернее и ночное время суток.

Помните, что внешний вид предмета может скрывать его истинное назначение. Террористы маскируют самодельные взрывные устройства под обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки и даже детские игрушки.

Не пытайтесь предпринимать самостоятельные действия в отношении подозрительных лиц или предметов. Ваша задача – незамедлительно сообщить о своих подозрениях сотрудникам милиции или спецслужб.

### **2. Предварительное изучение объекта теракта**

3.

Организаторы террористических акций всегда предварительно изучают место совершения будущего теракта, для чего проводят видео- и фотосъемку, составляют схемы объекта и путей подхода к нему, пытаются получить данные о системе безопасности объекта, в том числе и через сотрудников охраны.

Автомобили с террористами никогда не останавливаются рядом с местом проведения теракта. В присутствии чужого водителя автотранспорта они стараются не разговаривать, а в случае необходимости обходятся общими фразами.

## **Часть 5. Телефоны экстренного реагирования:**

Отдел по делам ГО и ЧС – 8 (385-63) 22-3-36

Дежурная часть ОтдМВД России по Родинскому району - 8 (385-63) 22-4-92 или 02

Скорая помощь – 03

Дежурный администрации Родинского района - 8 (385-63) 22-112 или 112 или 112-00

Дежурный УФСБ России по Алтайскому краю – 8 (3852) 66-74-01

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ или МВД по месту жительства либо по телефону доверия.

**Террористы – это особо опасные преступники. Они разрабатывают и применяют различные средства террористической деятельности, в том числе предполагающие использование отравляющих химических веществ и биологических средств. Поэтому только постоянное проявление наблюдательности, высокой бдительности и дисциплинированности, строгое соблюдение требований данной инструкции каждым сотрудником и студентом могут предупредить и предотвратить террористические акты и другие преступления в колледже и на его территории, обеспечить безопасность студентов и персонала во время их нахождения в образовательном учреждении.**

## **Терроризм**

Терроризм - это один из наиболее разрушительных для государства и общества элементов преступности. Терроризм влияет на политические, экономические, социальные, морально-психологические, социокультурные процессы в обществе.

Для достижения своих целей, террористы используют финансовую подпитку, поставив на поток такие виды преступной деятельности, как продажа наркотиков, торговля оружием, работоторговля и т.д.

### **Правовая основа противодействия терроризму**

Правовую основу противодействия терроризму составляют Конституция Российской Федерации, общепризнанные принципы и нормы международного права, международные договоры Российской Федерации, Федеральные законы, нормативные правовые акты Президента Российской Федерации, нормативные правовые акты Правительства Российской Федерации, а также принимаемые в соответствии с ними нормативные правовые акты других федеральных органов государственной власти.

### **Основные принципы противодействия терроризму**

Противодействие терроризму в Российской Федерации основывается на следующих основных принципах:

- 1) обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина;
- 2) законность;

- 3) приоритет защиты прав и законных интересов лиц, подвергающихся террористической опасности;
- 4) неотвратимость наказания за осуществление террористической деятельности;
- 5) системность и комплексное использование политических, информационно-пропагандистских, социально-экономических, правовых, специальных и иных мер противодействия терроризму;
- 6) сотрудничество государства с общественными и религиозными объединениями, международными и иными организациями, гражданами в противодействии терроризму;
- 7) приоритет мер предупреждения терроризма;
- 8) единоначалие в руководстве привлекаемыми силами и средствами при проведении контртеррористических операций;
- 9) сочетание гласных и негласных методов противодействия терроризму;
- 10) конфиденциальность сведений о специальных средствах, технических приемах, тактике осуществления мероприятий по борьбе с терроризмом, а также о составе их участников;
- 11) недопустимость политических уступок террористам;
- 12) минимизация и (или) ликвидация последствий проявлений терроризма;
- 13) соразмерность мер противодействия терроризму степени террористической опасности.

### **Правило первое:**

Если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение. Не оказывайте сопротивления, не реагируйте на действия террористов в отношении других заложников. Чтобы ни происходило, соблюдайте спокойствие. Попытки вступать с террористами в дискуссии на морально-этические темы не рекомендуются. Не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им своего страха. Терпите лишения без жалоб, стонов и оскорблений.

### **Правило второе:**

Не следует пытаться каким-либо образом дать о себе знать на волю. В случае провала террористы расценят это как оказание сопротивления, и в лучшем случае это приведет к ухудшению условий содержания. Старайтесь выказывать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания - это, в свою очередь, может привести к его смягчению.

Находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго (история знает примеры, когда заложники находились в плену в течение многих лет), и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье. Плохо, если вас захватили для политического шантажа. В таких случаях правительства большинства стран отказываются от переговоров, чтобы не давать повода для повторения подобных акций. Но если вас захватили с целью получить выкуп, вам повезло.

### **Правило третье:**

Не скупитесь на обещания. Но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств. Рано или поздно может наступить момент, когда все, в том числе и жизнь, окажется ненужным и бессмысленным. Тогда необходимо сосредоточиться на своем физическом и психическом состоянии. Не позволяйте себе падать духом. Используйте любую возможность поговорить с самим собой о своих надеждах, о семье, которая ждет вас. Находясь в неволе, очень важно соблюдать личную гигиену и, если позволяет ситуация, делать зарядку, успокаиваться и расслабляться с помощью медитации, решать воображаемую проблему, стараться вспомнить стихотворения, которые учили в школе. Верующим помогает религия. Много значат также оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией.

*Пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, критика со стороны тех, кто не испытал этого на себе, сложности в межличностных отношениях, падение работоспособности, боязнь всего. Знайте, что это - типичная реакция и потребуются немало времени, чтобы вы пришли в норму.*