Советы психолога: Как правильно себя вести

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире. Предметом торга для террористов становится ваша жизнь. Искусство общения в этой ситуации – возможность спасения для вас. Успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом. Не высказывайте ненависть и пренебрежение к террористам. Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию. Не пренебрегайте пищей, старайтесь сохранить силы и здоровье. Устройтесь так, чтобы обеспечить себе возможность менять положение тела. Выполняйте все требования бандитов. Не нужно никаких неожиданных инициатив. Предупреждайте и обсуждайте все свои действия. Дышите ровно, спокойно, не сдерживайте дыхание. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Займите себя делом: плетите косичку, складывайте из бумаги фигурку, вспоминайте исторические даты, мысленно напевайте... Не фамильярничайте с преступниками. Стресс испытывают обе стороны – и заложники и террористы.

ТЕЛЕФОНЫ: **Если вам стало известно о готовящемся теракте или совершённом преступлении,** немедленно сообщите об этом!

Единая служба спасения **112**