

Если тебя захватили в качестве заложника

- v Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй.
- v Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже.
- v Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега.
- v Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров.
- v Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов.
- v По возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности.
- v По различным признакам постарайся определить место своего нахождения.
- v В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.
- v Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения.

Взаимоотношения с похитителями

- v С самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей.
- v Займи позицию пассивного сотрудничества.
- v Говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
- v Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия.
- v При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
- v Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.
- v Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

При длительном нахождении в положении заложника

- v Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства.
- v Мысленно готовь себя к будущим испытаниям.
- v Помни, что шансы на освобождение растут со временем.
- v Сохраняй умственную активность.
- v Постоянно находи себе какое-либо занятие (физические упражнения, жизненные воспоминания и т.д.).
- v Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита.
- v Думай и вспоминай о приятных вещах.
- v Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем

- v На вопросы отвечай кратко.
- v Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы.
- v Внимательно контролируй свое поведение и ответы.
- v Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям.
- v Оставайся тактичным при любых обстоятельствах.
- v Контролируй свое настроение.
- v Не принимай сторону похитителей.
- v Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.
- v 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.