

## ТЕРОРИСТИЧНА ЗАГРОЗА: ЯК ПОВОДИТИСЬ, ЩОБ УРЯТУВАТИСЬ

Надзвичайні ситуації, вибухи з великою кількістю потерпілих, на жаль, перестали бути унікальними подіями. Тому є певні правила поведінки в екстремальній ситуації, що засновані на світовому досвіді. Кожний, хто їх дотримується, може не тільки зберегти власне життя, але й допомогти зберегти життя іншим.

До терористичного акту неможливо підготуватися заздалегідь, тому завжди потрібно бути напоготові, особливо в місцях проведення масових заходів, у розважальних закладах, закладах освіти тощо.

1. Звертайте увагу на підозрілих людей, предмети. Повідомляйте про все, що викликає підозру, співробітникам правоохоронних органів.

2. Ніколи не беріть від незнайомих пакети й сумки.

3. Простежте, щоб усі учасники освітнього процесу були ознайомлені з планом дій на випадок надзвичайних обставин.

4. Пам'ятайте, що паніка може спровокувати терористів і прискорити теракт, а також стати перешкодою для запобігання злочину чи зменшення його наслідків.

### ЯК ВИЯВИТИ ТЕРОРИСТА

Терористи зазвичай діють потайки. Проте їхні дії цілком можуть здатися підозрілими. І якщо ознаки дивної поведінки не мають пояснення, негайно повідомте про це поліцію. Будьте уважні, намагайтеся запам'ятати прикмети цих людей, у що вони одягнені, імена, особливості мови та манери поведінки тощо. Проте не вдавайтеся до спроб зупинити їх самотужки.

У разі якщо ви помітили щось таке, що викликає підозру, проявіть наполегливість у проясненні ситуації, за потреби залучіть близьких, знайомих, сусідів.

Потрібно звертати увагу:

- а) на підозрілих, дивних осіб, які намагаються бути непримітними;
- б) на невеликі групи людей, що здаються агресивно налаштованими;
- в) на орендовані квартири, підвали, підсобні приміщення, склади, навколо яких спостерігається підозріла активність;
- г) на підозрілі телефонні розмови.

#### Рекомендації служби безпеки України:

1. Остерігайтеся, а також зверніть увагу правоохоронних органів на людей, які одягнені не за сезоном (улітку в плащі або в товстій куртці), на людей з великими сумками й валізами в місцях, куди зазвичай валізи не беруть;

2. Намагайтеся віддалитися на максимальну відстань від тих, хто поводить себе неадекватно, знервовано тощо;

3. Якщо ви не можете відійти на достатню відстань від підозрілої людини, стежте за її мімікою. Смертник, який готується до теракту, зазвичай має вигляд

надзвичайно зосереджений, його губи щільно стиснуті або повільно рухаються, ніби під час читання молитви;

4. Не підбирайте забуті речі: сумки, мобільні телефони, гаманці;

5. Не беріть від незнайомих осіб ніяких подарунків, речі з проханням передати їх іншій людині.

### **ПОВЕДІНКА В НАТОВПІ**

Терористи часто обирають для атак місце масового скупчення людей. Люди гинуть і дістають травми не лише від власне уражаючого фактора терористичного акту, а й унаслідок паніки. Які ж правила поведінки в натовпі:

а) виберіть найбезпечніше місце: якомога далі від середини натовпу, трибун, сміттєвих баків, ящиків, залишених пакетів, сумок, вітрин, парканів та огорож;

б) у разі паніки обов'язково зніміть із себе краватку, шарф;

в) під час тисняви звільніть руки від усіх предметів, зігніть їх у ліктях, застебніть одяг на всі гудзики;

г) не можна хапатися за дерева, стовпи, огорожу;

д) намагайтеся всіма силами утриматися на ногах;

е) у разі падіння згорніться клубком, захистіть голову руками і намагайтеся звестися на ноги за течією натовпу;

є) не повертайте до себе увагу висловлюваннями та вигуками провокативних гасел;

ж) не наближайтеся до агресивно налаштованих осіб і груп людей, уникайте сутичок;

з) намагайтеся покинути натовп.

### **ЕВАКУАЦІЯ**

Повідомлення про евакуацію може надійти не лише в разі виявлення вибухового пристрою та ліквідації наслідків терористичного акту, а й під час пожежі, стихійного лиха тощо. Отримавши повідомлення від представників влади або правоохоронних органів про початок евакуації, зберігайте спокій і чітко виконуйте їхні команди.

Приміщення залишайте організовано, без паніки та поспіху. Повертайтеся назад тільки після дозволу відповідних служб.

### **ПСИХОЛОГІЯ СТРАХУ**

Страх перед терористичним насиллям іноді не відповідає загрозі. Як наслідок, виникає постійне відчуття тривоги, яке може в певний момент перерости в жах, проявитися фізичною слабкістю, нерухомістю або панічною втечею. Такий пригнічений стан викликає почуття безнадії, навіть веде до відмови від боротьби за власне життя.

Дезорганізація поведінки може спричинити несподівану втрату раніше набутих навичок, які, здавалося б, були доведені до автоматизму. Наприклад,

деякі люди, які володіють прийомами самооборони, за екстремальної ситуації раптом зовсім забувають про них і навіть входять у стан ступору (заціпеніння).

Інша реакція на загрозову ситуацію - це підвищення швидкості реагування. Вона проявляється в мобілізації всіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. Водночас спостерігається чіткість сприйняття та оцінки того, що відбувається, мають місце адекватні ситуації дії. Бажаною є саме ця форма реагування, проте вона виявляється зазвичай тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки.

Намагайтеся за змоги дотримуватися такого плану дій:

1. Перш ніж вживати заходів, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися.

2. Спробуйте оцінити людину, яка протистоїть вам, звернувши увагу на її фізичні та психічні дані, настрій та особливості поведінки.

3. Потрібно бути спокійним - це допоможе не тільки діяти, а й аналізувати ситуацію.

4. Визначте тактику своєї поведінки залежно від наявної інформації.

### **ОЦІНКА МОЖЛИВОСТЕЙ**

Більшість людей припускаються однієї з двох помилок - переоцінюють свої можливості або сильно занижують їх оцінку. Обидва варіанти роблять людину потенційною жертвою. Потрібно вміти розрізняти небезпеки дійсні та уявні, правильно оцінювати людей і контролювати себе. Слід завжди бути готовим психологічно до застосування насильства, що є ефективним засобом захисту. Головне правило - зрозуміти, наскільки реальною є загроза фізичного насильства і чи можна її уникнути.

Важливо оцінити кількість людей, які реально загрожують вам. Характер взаємин між ними може підказати, хто в групі головний, чи вперше вони здійснюють напад чи діють як злагоджена злочинна група.

Уникайте миттєвого реагування на напад насильницькими діями, особливо якщо злочинці озброєні. Перш ніж будь-що зробити, слід зважити свої реальні можливості й можливі наслідки дій.

### **ЗАХОПЛЕННЯ ЗАРУЧНИКА**

Ніхто з нас не захищений від ситуації, коли ми можемо опинитися в заручниках у терористів. Є декілька універсальних правил:

Намагайтеся зберігати спокій, не демонструйте свій страх. Не опирайтеся терористам, не намагайтеся заводити з ними розмову, не прагніть розчулити їх. Виконуйте їхні вимоги та не реагуйте на їхні дії щодо інших заручників.

Не порушуйте встановлених терористами правил, щоб не спровокувати погіршення умов вашого утримання. Наприклад, не намагайтеся зв'язатися з родичами або правоохоронними органами. Якщо про це стане відомо викрадачам, вони, як мінімум, зроблять режим вашого утримання більш жорстким. Може настати такий момент, коли турбота про стан власного духу й тіла буде здаватися вам безглуздою. За такої ситуації, навпаки, дуже важливо

не забувати про особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на почуттях. Способів відволіктися існує чимало: намагайтеся придумати собі якусь гру, згадати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для вірян великим порятунком є молитва. Перебування в заручниках завдає психічної травми навіть вельми стійким людям. Звільнених нерідко обтяжують почуття провини і сорому, втрата самоповаги, різного роду страхи. Пам'ятайте, щоб повернутися до звичного життя, потрібний тривалий період.

Заручники зазвичай перебувають в умовах різкого обмеження свободи переміщення і відсутності засобів зв'язку. Це ускладнює прийняття рішень. Якщо заручнику дозволили вступити в контакт із рідними, слід заспокоїти близьких, розповісти про вимоги викрадачів і попросити докласти максимум зусиль для звільнення.

### ЯКЩО В ЗАРУЧНИКАХ ВАШІ РОДИЧ

Якщо ви дізналися про захоплення близької людини, негайно телефонуйте до поліції. Підготовка до операції триває від декількох годин до декількох днів. Це залежить від того, коли бандити висунуть свої вимоги.

Якщо про захоплення ви дізналися від шантажистів, насамперед переконайтеся, що заручник живий та неушкоджений. Потрібно твердо дати зрозуміти, що про жодні перемовини не може йтися, поки ви не поспілкуєтеся з родичем по телефону. Під час розмови потрібно переконатися, що ви розмовляєте саме з ним і, по-друге, що це не магнітофонний запис. Під час бесіди не можна навіть натяками намагатися отримати інформацію про те, хто захопив родича і де його тримають. Ця цікавість може коштувати заручнику життя.

Дуже важливо під час розмови заспокоїти заручника, пообіцявши вжити всіх можливих заходів для його якнайшвидшого звільнення. Поцікавтеся, як з ним поведуться, чи все в порядку в нього зі здоров'ям.

Далі уважно вислухайте вимоги шантажистів. Просіть про тимчасове відстрочення. Мотивуйте це, наприклад, відсутністю в цей час фінансових можливостей виконати вимоги викрадачів. За цей час вам потрібно терміново вирішити, що робити: або виконати умови шантажистів, або звернутися до правоохоронних органів.

Якщо ви зважилися звернутися по допомогу до фахівців, найліпше зробити це телефоном, адже злочинці можуть стежити за вами. Не використовуйте телефон, на який вам дзвонили шантажисти.

Морально приготуйтеся, що під час повторного дзвінка шантажисти можуть заявити вам, що їм відомо про ваш дзвінок до правоохоронних органів з проханням про допомогу. У цьому разі відповідати «не дзвонили» треба чітко, щоб у злочинців не було й тіні сумніву щодо щирості вашої відповіді.

Під час операції спецслужб зі звільнення заручника виконуйте вказівки фахівців і намагайтеся не проявляти ініціативу. Намагайтеся виторгнути додатковий час, який дасть змогу якісніше підготуватися до операції. Вимагайте гарантій того, що заручнику нічого не загрожуватиме. Адже часто,

отримавши бажане, терористи розправляються із заручником, щоб той не видав їх.

Під час передачі викупу терористам переконайтеся, що заручник у безпечному місці та йому нічого не загрожує. Або ж це повинен бути одномоментний обмін.

## ПСИХОЛОГІЯ ЗАРУЧНИКА

Людина, яка опинилася в заручниках, спочатку не може повірити в те, що сталося. Однак потрібно відразу суворо дотримуватися правил, які допоможуть зберегти життя і здоров'я.

Важливо не втратити розсудливість. У тих, хто став заручником, може виникнути некерована реакція протесту. Але терористи, як правило, вбивають бунтівного заручника, навіть якщо не планували вбивств. Після першого вбивства ситуація стрімко змінюється. Вина терористів перед законом зросла, і вони вже відчувають себе приреченими. Водночас заручники, побачивши свою цілком імовірну долю, отримують найсильнішу психічну травму.

Якщо вас захопили, не потрібно проявляти жодної активності. Ви маєте просити дозвіл у злочинців, якщо хочете зробити будь-який значний рух.

З перших днів життя в неволі у заручників починається процес адаптації - пристосування до абсолютно ненормальних умов існування. Однак дається це ціною психологічних і тілесних порушень - швидко притуплюється гострота відчуттів і переживань. Таким чином психіка захищає себе. Головне за таких обставин - остаточно не втратити людську подобу.

Багато експертів зазначають, що люди, з якими в заручниках опинилися їхні діти, зазвичай не зазнають розпаду особистості і не втрачають людської подоби. Психологи радять не замикатися в собі, придивлятися до інших людей, з'ясувати, чи не потрібна комусь допомога. Навіть дрібниця - погляд розуміння, слово підтримки - сприятиме тому, що між вами виникне контакт. Якщо людина відчуває підтримку, то і їй, і всім, хто поруч із нею, стає легше. Це перший крок до вашого спасіння. Зверніть увагу на людей, які впали в ступор: не намагайтеся вивести їх із цього стану - краще, якщо буде можливість, нагодувати їх, напоїти, допомогти влаштуватися зручніше.

## ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ

Іноді не тільки люди, які побували в заручниках, а й свідки терористичних атак потребують допомоги психологів. Щоб полегшити їх повернення до нормального життя, рекомендовано дотримуватися таких правил:

1. Не можна робити вигляд, що нічого не сталося, але не слід докучати розпитуваннями.

2. Не потрібно намагатися швидко переключити увагу потерпілого на щось інше. Людина повинна усвідомлювати, що з нею справді щось трапилося, виговоритися, скільки б вона не розповідала свою історію.

3. Навіть якщо людина каже, що вона в повному порядку, це може означати, що нерозв'язана психологічна проблема просто йде вглиб і потім обов'язково проявиться знову.

4. Під час розповіді заохочуйте висловлювання почуттів. Якщо оповідач починає плакати - не зупиняйте, дайте виплакати. Ліпше обійняти людину, дати фізично відчути, що поруч із нею близькі люди.

5. Не можна надовго залишати потерпілого одного, давати замикатися в собі.

---

Використані джерела: журнал «Охорона праці» від 08.2020 року №8.