



## Как выжить, если ты оказался в заложниках?

### Алгоритм выживания.

Советы эксперта по выживанию, автора книг по этой проблеме:

**1.** Лучше испачкаться грязью, чем кровью. Это армейский принцип. Ни одна акция по захвату заложников не обходится без предварительных приготовлений. Их-то и можно заметить, хотя бы на подсознательном уровне. У террористов меняются поведение, мимика, тембр голоса и порой даже запах. Потенциальные заложники могут заметить какие-то передвижения по залу. На эти вещи нужно обратить внимание и сделать соответствующие выводы. К сожалению, люди боятся показаться смешными. А поэтому отменяют от себя сигналы потенциальной опасности.

При захвате на Дубровке именно так и было. Заложники, находившиеся в партере, признавались, что заметили какое-то передвижение по залу, «что-то происходило». Но никто из них не насторожился. А после первых минут захвата многие не хотели верить в него, и мало кто использовал свой шанс убежать и спастись. Кого-то в зале держало обыкновенное любопытство – а что же будет дальше?

**2.** Нужно отключить эмоции. С момента захвата у вас должна быть одна цель – спастись. Хотя это и нелегко, нужно отбросить эмоции и реально оценить ситуацию. Главное – не поддаваться панике и унынию. Помните, в первую очередь террористы уничтожают паникёров и истеричек. Если совладать с собой сложно, придумайте для себя какое-нибудь занятие. Например, отмечайте действия террористов, кто во что одет и т.д.

Выдержать огромный стресс смогли не все. У одного мужчины случилась истерика. Он бросился бежать. Террористы застрелили его и ранили еще двоих. Чтобы отвлечься от грустных мыслей, многие рассказывали о себе и своих семьях. А одна молодая женщина до сих пор уверена, что выжить ей удалось только благодаря тому, что на протяжении почти 4 суток она отвинчивала номерок от театрального кресла...

**3.** Станьте незаметным. После того как вам удалось взять себя в руки, начинайте активно себя спасать. Для этой цели хорошо раствориться в толпе. Станьте как все. Если у вас яркая одежда – снимите ее, если вы высокий ростом – пригнитесь. После этого можно устанавливать контакт с окружающими людьми. Если сосед начинает вести себя неадекватно, постарайтесь его успокоить, вплоть до рукоприкладства. Его истерика – это источник опасности для вашей жизни. С террористами нужно вести себя максимально нейтрально и благожелательно. Самому ни о чем не спрашивать, а когда спрашивают, отвечать четко и ясно. Помните, что многие не любят, когда им смотрят прямо в глаза, сочтя это за вызов. Движения должны быть медленными и плавными. Если вы хотите достать что-то из карманов – лучше это проговорить. Иначе могут подумать, что вы полезли за оружием. И помните, заложник – это человек вне общепринятых норм. Если вам не разрешают выйти в туалет – лучше сходите прямо на месте, чем лишний раз просить разрешения у террористов.

**4.** Режиссируйте штурм. Понятно, что штурм рано или поздно будет. Возможно будут жертвы. Вам важно не попасть в их число. Все ваши мысли должны быть направлены на то, чтобы уцелеть. Как вас могут освободить? Может, взорвут стену. Тогда нужно по возможности переместиться на безопасное расстояние от всех стен. Возможен пожар. Лучше избавиться от синтетической одежды и уж тем более колготок, иначе 100%-ный ожог гарантирован. Если начнется пожар – будет паника. Причем надо попытаться рассчитать и запомнить свой путь, чтобы не растеряться, когда потухнет свет. Нужно вспомнить, где выход. Ребенка посадить на плечи, чтобы не затоптали. А может, применяя газ. Снимите с себя белье и положите в карман. Перед началом намочите и положите на лицо. Наверняка будут стрелять. Наметьте себе безопасное место и продумайте как вы туда доберетесь. Поговорите с соседями, есть ли у них хлопчатобумажное белье или одежда. Разорвите ее на бинты. Снимите ремень и засуньте в карман. Если ранят вас или соседа – это станет жгутом, который может спасти жизнь.

При штурме выжили в основном те, кто не спал. Многие заложники утверждают: они чувствовали, что именно в эту ночь будет операция по освобождению. Некоторые договорились с соседом о дежурстве – часть ночи спит один, дежурит другой и наоборот. Многие догадались сделать себе маски из ткани, сумок, свитеров.

**5.** Не бросайтесь на шею спецназу. И вот – штурм. Вы видите освободителей. В пылу боя вас могут перепутать с противником, поэтому дождитесь, пока стихнет пальба, и лишь потом смело выражайте свою благодарность. Стоит также помочь им, рассказать, где и в каких количествах могут находиться другие заложники.

