



Как себя вести, если ты оказался в заложниках

Став заложником, люди меняются. Сначала почти у всех возникает шок и расщепление представления о том, что же случилось. Быть этого не может! Захвата, убийств, унижения и беспомощности. Все это не со мной! Как в кино. И все-таки это именно я и другие оказались в кошмаре случившегося. Главное - не теряться. Растерянности, конечно, не избежать, но нельзя

потерять разума. В этот момент у некоторых ставших заложниками как бы срывается с предохранителя пружина протеста против совершаемого насилия, взрывается тяга к спасению. Такой человек кидается бежать, даже когда это бессмысленно, бросается на террориста, борется, выхватывает у него оружие. Безрассудно взбунтовавшегося заложника террористы убивают. Их нервы давно перенапряжены подготовкой к захвату. Убивают безрассудно, даже если не хотели убийств и рассчитывали только поугаать, пошантажировать захватом заложников. После первого убийства все меняется. Тяжесть преступления террористов возросла – они чувствуют себя обреченными и ожесточаются. И заложники, увидев реальную смерть, подвергаются сильнейшей психической травме. Ужас начинает рушить их психику.

Потому, если вы вдруг стали заложниками, замрите, осмотритесь. И, главное, подумайте: нет ли рядом кого-то, кто больше вас нуждается в помощи. Помогите. Если сможете, - это первый шаг к вашему спасению.

Еще один неверный шаг может сделать заложник из-за известной психиатрам иллюзии помилования. Как вспышка, в вашем сознании может возникнуть представление, что все плохое вот-вот пройдет. Надо только «помириться» с террористами, уговорить их, слезами взывать к их доброте. Увы, это не так. Террористы, даже если они из того же общества, что и вы, уже живут не в вашем мире, у них теперь иная жизнь. Они обрекли и себя, и вас на падение в бездну. Их остановит только насилие. Мольбы к ним могут стать вашим первым шагом к пособничеству преступникам, к предательству интересов других заложников, к распаду вашей личности.

У заложников с первых дней начинается адаптация - приспособление к, мягко говоря, свалившимся на них «неудобствам». У адаптации есть «цена»: нарушение душевные и телесные. Что-то нарушается сразу, многое может нарушиться потом. Вскоре притупляются ощущения и переживания. То, что возмущало или приводило в отчаяние, будет отскакивать от оцепелелого состояния, как от брони, нарастающей и защищающей заложника. И еще – более примитивными становятся его интересы и поведение: спрятаться, поесть, поспать. Главное при этом – не утратить человеческого облика. Как удержаться? Помогать хоть кому-нибудь, хоть в чем-либо, а не только самому себе. Те, у кого, на горе им, в заложники с ними попадали их дети или близкие люди, спасены от распада души, от потери человеческого лица. Им надо заботиться не только о себе, но ценой этого «спасения» могут стать болезни стресса, растянувшиеся на многие годы.

Чего не удастся избежать заложникам – это апатичности и агрессивности, возникающих у них довольно скоро. Если условия содержания суровы, то уже через несколько часов кто-то из заложников начинает злобно вспыскивать, ругаться с соседями.

Такая агрессия помогает «сбрасывать» эмоциональное перенапряжение, но вместе с тем истощает человека. Не «увлекайтесь» своей вдруг пробудившейся агрессивнo-командирской или строго наставнической горячностью, осознайте, что она – отвлечение себя от страха.

Многие впадают в апатию. Это тоже «уход» от эмоций страха и отчаяния. У одних реже, у других чаще апатия прерывается вспышками беспомощной агрессивности. Полностью этого не избежать.

Избежать надо пробуждение своего садизма, стремления, казалось бы, в праведном гневе наказать кого-либо слабого, глупого, заболевшего. Садизм заразен, особенно если вся атмосфера пронизана садизмом террора.

У заложников под дулом пистолетов, при постоянной угрозе жизни могут развиваться шизофренические явления. Им может мерещиться, что оказавшиеся рядом давно умершие родственники пришли на помощь, они могут слышать звука вроде бы начавшегося штурма освободителей. Не бойтесь – вы не сошли с ума. Это пройдет не позже чем через две недели после освобождения. Дождитесь его. Не теряйте надежды, наделяйте ею других.

Среди заложников много мятущихся в своем прилюдном одиночестве. Таких 30-50%. Морально подавлены, психически оглушены. Их страдания заглушает все прочие чувства, мешает общению. У таких заложников монотонность тягостного переживания страха и беспомощности может сопровождаться шизоидными явлениями. Чем дольше, сильнее, трагичнее давление экстремальных обстоятельств, тем глубже психическое изнурение.

Некоторые люди, чем дольше находятся в заложниках, тем сильнее сближаются с захватившими их террористами. Постепенно они начинают ощущать как бы родственную близость с захватившими их террористами, разделяя с ними их переживания и даже неприязнь к спасателям. Эти заложники и после освобождения сочувствуют захватчикам, защищают их, арестованных. Опасность, общая для террористов и удерживаемых ими заложников, сплачивает, «роднит» одних с другими. Легковесным политикам и судебным следователям бывшие заложники начинают казаться «пособниками» захватчиков-террористов.

Многие из заложников после освобождения нуждаются в психологической помощи, а часто и в лечении душевных и телесных расстройств.

