

Как жить в эпоху терроризма?

Что делать, если я вижу подозрительный предмет, который может оказаться бомбой?

Не проходите мимо. Позвоните 02 или обратитесь к полиции, охраннику или машинисту.

Ответ на этот вопрос одно время был написан на больших рекламных плакатах. Там был написан телефон доверия ФСБ РФ 914-2222, но мы также напоминаем, что достаточно и стандартного телефона полиции 02.

Говорить по телефону следует, по возможности, спокойно, назвав себя, сказав, где находитесь и что обнаружили. На всякий случай, добавьте, что не ожидаете никаких розыгрышей на подобную тему.

Для начала запомните: где бы вы ни находились, где бы вы ни обнаружили этот пресловутый «подозрительный предмет», ваша задача — только сообщить о вашей находке. Никогда не предпринимайте никаких действий сами. Никогда не трогайте подозрительный объект. Поймите, профессионализм при обращении с такими предметами жизненно необходим, в самом буквальном смысле. Алгоритм ваших действий в таких случаях предельно прост: что-то нашли, сообщили, отошли на безопасное расстояние — и ждите. К вам обязательно придут на помощь.

Итак, вы заметили какой-то подозрительный предмет в ресторане, кинотеатре или клубе. В таких заведениях всегда есть охрана, служба безопасности. Сразу же обратитесь к ним. Эти люди должны точно знать, что делать в подобной ситуации.

Если же вы увидели, например, бесхозную сумку в транспорте, немедленно дайте знать об этом водителю, машинисту и т.п. Даже если сумка кажется пустой или вы видели, что кто-то ее забыл, все равно не оставайтесь равнодушными. Лучше лишний раз проверить. Причем, опять же, ни в коем случае не пытайтесь сделать это сами. Оставьте эту возможность профессионалам, это их работа, в этом смысле ложных вызовов не бывает.

Если вы обнаружили что-то подозрительное на улице, проходя мимо, а никого из представителей власти поблизости нет, сообщите об опасной находке по телефону. Подобный звонок примет любая экстренная служба. Не бойтесь попасть не по адресу.

Если вы обнаружили предмет с признаками взрывного устройства и по неосторожности или беспечности все-таки совершали с ним какие-либо действия до прибытия спецслужб, обязательно дождитесь прибытия специалистов-взрывотехников и лично сообщите им о том, что вы сделали. Возможно, этим вы спасете им жизнь. Затем отойдите на указанное специалистами безопасное расстояние.

Помните: внимание специальных служб стоит обращать не только на конкретную сумку, ящик или пакет. Внимания заслуживает что угодно необычное, из ряда вон выходящее. Например, вы заметили машину с какими-либо посторонними предметами под ней или внутри нее. Позвоните и дайте знать о вашей находке. Не проходите мимо, не думайте, что это вас не касается.

Представьте себе, что вы обнаружили подозрительный предмет на улице, около вашей

работы или дома. Проиграйте в голове, как вы предупредите прохожих, позвоните специалистам и за какое укрытие спрячетесь. Это может быть стена, бетонный забор, вообще любая основательная каменная постройка. Ни в коем случае не пытайтесь спрятаться за пластиковыми, деревянными или стеклянными укрытиями. Тем более не пытайтесь укрыться за рекламным щитом — эта нестойкая конструкция зачастую просто погребает под собой людей. Проиграв в воображении подобный эпизод, убедитесь, что вы хорошо представляете, как вести себя в нештатной ситуации.

Нельзя, конечно, под подозрение ставить всё. Вы идёте и увидели мусорный контейнер. Вы звоните и говорите — я увидел мусорный контейнер. Правда, если вы в нём увидели что-то подозрительное... Бывало, и гранаты в мусоре находили. У кого-то была граната, а потом он решил от неё избавиться. Она боевая, чека не выдернута... А вдруг найдут дети: выдернут чеку, граната взорвётся... Вот и трагедия. (Юрий Виденеев, начальник отдела Главного управления по делам ГОЧС Москвы — пресс-служба)

Мои близкие оказались свидетелями теракта. У них эмоциональный шок. Чем я могу им помочь?

Будьте рядом с ними.

Самое главное: постарайтесь быть рядом с вашим близким в этот момент, если он, конечно, настойчиво не требует оставить его одного. Если он разговаривает о произошедшем, не пытайтесь отвлечь его от темы, даже если вы испытываете дискомфорт при этом разговоре. Если человек не хочет говорить, не заставляйте его, но дайте понять, что вы всегда готовы обсудить любую тему. Травмированная психика человека сама стремится восстановить равновесие и человек интуитивно ощущает, что ему нужно. Нет универсального рецепта: кто-то нуждается в разговорах, кто-то — в молчании. Кому-то нужно общество, кому-то — уединение. Следуйте тому поведению, которое спонтанно появляется у ваших близких. Будьте внимательны к их желаниям и, по возможности, исполняйте их, даже если они кажутся мелкими и иррациональными: например, если человек хочет завести котенка, купите его, просто психика нуждается в ком-то маленьком и пушистом, о ком можно заботиться. В этом она находит опору.

Держите дверь для разговора открытой. Пользуйтесь короткими вопросами, например: «Ты испугался?» Не настаивайте, если собеседник не отреагировал на ваш вопрос. Также можно использовать короткие реплики: «Не знаю, как бы я справился с этим!», «Как только ты все это пережил!», «Мне кажется, такое нельзя выдержать!» — и следить за реакцией. Если человек готов к разговору, он обязательно подхватит эту тему. Будьте терпимы к тому, что в первые месяцы человек, переживший трагедию, будет непредсказуем в своих эмоциях. Резкие перепады настроений, замкнутость — это нормальная реакция психики на произошедшее. Так сознание пытается вернуться к равновесию. Вам остается только терпеть это. Никогда не пытайтесь решать за другого человека, что именно ему нужно. Ваша задача — найти какую-то взвешенную позицию.

Очень распространены два мнения: «человеку, пережившему горе, можно все» и «в горе нельзя себя распускать». Помните, что обе эти позиции ошибочны, хороша золотая середина. Чувства должны проявляться, но таким образом, чтобы это не вредило самому человеку. Например, раздражительность не стоит срывать на начальниках и других людях, конфликты с которыми могут необратимо испортить отношения. Не удивляйтесь, если после трагических событий ваш близкий будет стремиться побыть один, замыкаться в себе, проводить много времени за какими-нибудь играми, пасьянсом, паззлом и т.д. — так восстанавливается психика человека. В принципе, эта реакция на пережитые события нормальна и не требует никакого вмешательства. Однако, если

такое поведение затягивается более чем на полтора месяца, это может быть признаком клинической депрессии. Другие признаки — нарушение сна и аппетита, резкое падение самооценки, потеря интереса к будущему. В случае подозрений на клиническую депрессию необходимо срочно обратиться к специалисту.

Чувство вины в таких случаях тоже вполне естественно. Часто оно проявляется в словах о том, что человек не сделал чего-то, кого-то не спас, хотя мог это сделать. В такой ситуации попробуйте рассказать и объяснить своему близкому, что в момент трагедии он оказался в экстремальной ситуации и действовал согласно своим инстинктам, страху (что не стыдно), что любой имеет право спасать свою жизнь, что он не мог видеть ситуацию в полном объеме, не знал всего, что знает сейчас, и, соответственно, просто не мог сделать то, что сейчас кажется ему необходимым.

Тем более важно побеседовать с человеком, если он считает, что должен был погибнуть он, а не «та маленькая девочка». Не существует универсального совета, как надо отвечать на такие слова. Все зависит от того, насколько вы близки с человеком, от его мировоззрения, религии, веры в судьбу, случай и т.д. Определенно только, что такие вещи нужно обязательно называть и обсуждать, чтобы избавить человека от ложного чувства вины. Как себя вести, если в людном месте началась паника и толпа побежала?

Не поддавайтесь панике и не дайте себе упасть.

В такой ситуации важно знать две вещи: что делать, чтобы успокоить окружающих, и как спасти себя, если окружающих успокоить не удалось.

Успокоить толпу очень сложно, но попробовать сделать это все-таки стоит, ведь от этого зависит ваша безопасность и спасение. Надо понимать, что когда вокруг вас началась настоящая паника, это означает, что люди действуют согласно животным рефлексам, поэтому важно вернуть их обратно в человеческий облик. Для этого можно использовать простые команды: «Пройдите!», «Остановитесь!» и т.д. Главное — произносить эти команды громко, четко, настоящим командным голосом. Вы, конечно, не докричитесь до всех и каждого, но, возможно, вам удастся привести в чувство тех, кто рядом с вами. Так уже станет гораздо легче. Во-первых, выжить в толпе группой гораздо легче, чем в одиночку. Во-вторых, те, кого вы избавили от паники, возможно, смогут сделать то же самое со своим окружением. Некоторые имеют способности к управлению толпой с рождения. Если вы таких способностей не имеете, то для вас главное — не поддаваться страху, который охватил толпу. Если вы охвачены страхом, считайте, что вы такая же часть толпы, как и все остальные. Для борьбы с внутренней паникой необходимо как-то себя отвлечь. Делайте все что угодно: смотрите по сторонам, ищите пути отхода. Гоните от себя страх.

Если победить панику и успокоить окружающих не удалось, надо спасать себя. Задайте себе направление движения и попытайтесь ему следовать, стремясь по кратчайшей траектории выйти за пределы толпы. Помните: никогда не пытайтесь двигаться в направлении, противоположном движению толпы, — вас просто свалят. Если вы упали на землю, считайте, что вы погибли. Вас затопчут. Помните, что большинство погибших в толпе — это те, кто оказался под ногами бегущих. Поэтому держитесь за окружающих руками, толкайтесь, делайте все что угодно, лишь бы не упасть. Если с вами дети, постарайтесь взять их на руки. Сумку, если она у вас есть, повесьте на шею перед собой, руки согните в локтях и прижмите к бокам — так вы создадите перед собой небольшую нишу и не допустите сдавливания грудной клетки.

Толпа похожа на волну, поэтому самое лучшее в такой ситуации — попытаться спрятаться за каким-нибудь препятствием, даже самым небольшим. Можно прижаться

к стене дома, укрыться в какой-нибудь нише. Часто бывает достаточно простого фонарного столба — толпа просто обойдет его, а вместе с ним и вас.

Если вы уже упали, то в первую очередь надо закрыть голову и не дать, чтобы вам по голове ногами ударили, в итоге толпа пробежит, она всё-таки конечна, а не бесконечна. (Юрий Виденеев, начальник отдела Главного управления по делам ГОЧС Москвы — пресс-служба)

Надо ли пытаться бежать?

Постарайтесь оценить обстановку и избегайте необдуманных действий.

Это один из самых сложных вопросов. С одной стороны, известны случаи, когда заложникам удалось убежать. С другой стороны, вероятность погибнуть при побеге очень велика. Специалисты по безопасности считают, что реальная возможность скрыться есть только первые несколько дней, пока заложники не истощены и у них еще есть силы. Вместе с тем в момент захвата террористы наиболее напряжены и больше всего нервничают. Поэтому любые ваши попытки сбежать или оказать сопротивление могут закончиться фатально — вас могут ранить или убить. Поэтому никто за вас не решит, стоит ли бежать в данной ситуации или лучше надеяться на то, что вас обменяют или спецслужбы смогут успешно осуществить штурм.

Если, тем не менее, вы решили бежать, запомните следующие правила. Убедитесь, что вы в состоянии трезво оценить обстановку. Продумайте, как вы будете бежать. Представьте себе мысленно здание. Ждите, пока внимание террористов ослабнет, двигайтесь быстро, тихо, сохраняйте молчание. Если вы слышите приказ террориста остановиться, замрите, поднимите руки, не двигайтесь.

Как вести себя с террористами?

Не выделяйтесь и не сопротивляйтесь.

Если вы попали в заложники, самое главное правило — попытаться как можно меньше привлекать внимание террористов. На то время, пока вы в заложниках, ваша жизнь находится полностью в их руках. Так как в такой ситуации террористы очень возбуждены и нервы их так же, как и ваши, на пределе, то и реакция их на ваши действия и слова может быть совершенно неадекватной. Запомните: никогда не проявляйте никаких инициатив. Ваша инициатива, даже самая разумная, к сожалению, может только ухудшить ваше положение. Полное повиновение, и ничего больше.

Следует избегать каких-либо контактов. Террористы, скорее всего, будут настроены резко враждебно, и ваши разговоры вряд ли смогут изменить их отношение к вам. Психологи советуют избегать даже контакта глазами.

Никогда не пытайтесь договориться с террористами. Это абсолютно бесполезно. Тем более не следует говорить о своем, допустим, высоком статусе или больших связях. Во-первых, такие слова могут восприниматься как угроза, и это только обозлит террористов. Во-вторых, вы опять же выделите себя из общей группы заложников, что вам будет абсолютно не на руку. В-третьих, информацию о том, кем вы на самом деле являетесь, террористы могут использовать против вас же. Это повысит вашу ценность, что может, например, затруднить ваш обмен, если таковой планируется. Даже если вы действительно какой-нибудь министр, говорить нужно совершенно обратное. Если уж вас и спрашивают о том, кто вы, расскажите лучше, что вы из простой семьи, денег

у вас нет, связей тоже, что вы никому не нужны.

Не зная личности террориста, его психологии, нельзя никак действовать. Не надо заниматься самодеятельностью. Что говорят, то и делай: лежать — бежать — воду нести...

Телефоны

Куда звонить при подозрении на готовящийся теракт и в любой другой чрезвычайной ситуации?

Говорить по телефону следует, по возможности, спокойно, назвав себя, сказав, где находитесь. Ниже приводится список телефонов, большая часть которых, мы подозреваем, вам хорошо известна.

- 1.Единая служба спасения (МЧС), пожарная охрана **01**
- 2.Милиция (дежурная часть ГУВД) **02**
- 3.Скорая помощь **03**
- 4.Телефон доверия ФСБ РФ (495) 8-495-914-22-22, 8-495- 914-43-69
- 5.Центр управления кризисными ситуациями МЧС **8-495- 995-99-99**
- 6.Объединенная Система Безопасности Информации Сервиса (ОСБИС) **0911**
с мобильных телефонов для абонентов МТС, Билайн, Мегафон
- 7.Экстренный канал помощи **112** и **911** с мобильных телефонов для
абонентов МТС, Билайн, Мегафон
8. Маслянский участковый Добрачев Николай Александрович **8-908-879-61-48**

Внесите номера телефонов в память вашего сотового телефона.
По возможности запомните наизусть.