

Советы психолога
как правильно себя вести

Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте.

Разговаривайте спокойным голосом.

Не высказывайте ненависть и пренебрежение к террористам.

Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию.

Не пренебрегайте пищей, старайтесь сохранить силы и здоровье.

Устройтесь так, чтобы обеспечить себе возможность менять положение тела.

С самого начала (особенно в первый час) выполняйте все требования бандитов.

Не нужно никаких неожиданных инициатив.

Предупреждайте и обсуждайте все свои действия.

Дышите ровно, спокойно, не сдерживайте дыхание.

Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

Займите себя делом. Плетите косичку, складывайте из бумаги фигурку, вспоминайте исторические даты, напевайте (про себя) знакомые песни и многое другое – постарайтесь занять себя.

Не фамильярничайте, не нужно форсировать сближение с преступниками и тем более его имитировать.

Стресс испытывают обе стороны – заложники и террористы. Искусство общения в этой ситуации для вас – важный фактор

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников, которые при этом могут преследовать достижение политических целей, получение выкупа и т.п.

Предметом торга для террористов становится ваша жизнь. Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

ТЕЛЕФОНЫ:

Единая дежурная диспетчерская служба - 112

Пожарная служба - 01

Полиция - 02

Скорая медицинская помощь - 03

Газовая служба - 04

Если вам стало известно о готовящемся теракте или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом в территориальные органы ФСБ или МВД по месту жительства



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ»

**Правила
поведения
в ситуациях, связанных
с терроризмом**

