



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ



ЯК ПОВОДИТИСЯ, ЯКЩО ВАС ВЗЯЛИ У ЗАРУЧНИКИ ЧИ ПОЛОН



пам'ятка для населення

Ніхто з нас не очікує бути викраденим або потрапити в полон, але на окупованій території така можливість є досить високою. Цивільні особи є найменш підготовленими до умов війни, але знання перевірених стратегій реагування на захоплення може збільшити ваші шанси на виживання та покращити самопочуття як під час полону, так і після звільнення з нього.

ПОВЕДІНКА ВИКРАДАЧІВ ЩОДО ЗАРУЧНИКІВ ЧИ ПОЛОНЕНИХ

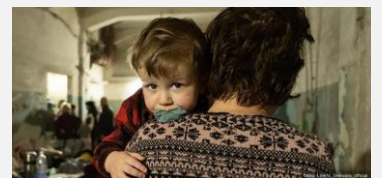
Фізичне обмеження
(кайдани, кляпи, пов'язка на очі, мотузка; тримання у тісному приміщенні; обмеження рухів, у тому числі тривале; дез-орієнтація у часі, напрямку).



Обмеження основних функцій людини (недостатність/неякісність їжі, води; обмеження сечовипускання, дефекації).



Дискомфортні умови (холод/задуха, надмірна вологість; загроза зараження).



Позбавлення чи обмеження сну
(часто використовується для допитів, аби послабити здатність людини адекватно мислити і



Ненадання медичної допомоги.



Фізичне насильство, побиття, та, можливо, сексуальне насильство.



Прийняття, образи, нападки на ідентичність людини, цінності, культурні табу.



Погрози поранення чи смерті; погрози спричинити шкоду близьким заручника, або змусити заручника спостерігати за катуваннями; погрози дискредитації людини в очах близьких/суспільства; погрози неможливості морального вибору: примус заручника завдати шкоду іншим-діями або видачею інформації.



ЕТАПИ АДАПТАЦІЇ ДО НЕВОЛІ

Експерти з виживання в умовах полону визначають шість основних етапів реакції та адаптації до перебування в неволі:

Паніка (триває перші хвилини).

Захоплення зазвичай відбувається неочікувано і становить загрозу для життя: різкий перехід, який важко швидко усвідомити.

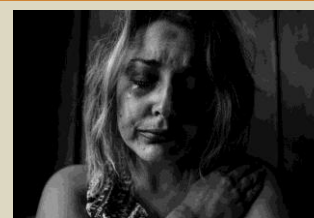
Типовими початковими реакціями є бажання втекти, нестримне тремтіння і плутане мислення. Якщо це не становить прямої загрози (на вас не дивляться злочинці) - не стримуйте фізичні реакції стресу, наприклад, тремтіння.



Невіра (триває від перших хвилин до декількох годин).

Поширені думки: "Цього не може бути" і "Незабаром нас врятують". Полон може тривати довго.

Важливо зберігати надію, але бути готовим до затяжних випробувань. Те, яким чином вивпоралися зі стресом у перші хвилини/години, може надати вам додатковий внутрішній ресурс. Не вимагайте від себе багато. Обов'язково відмічайте маленькі досягнення: "Я опанував/опанувала тремтіння". "Я можу дихати. Думати".



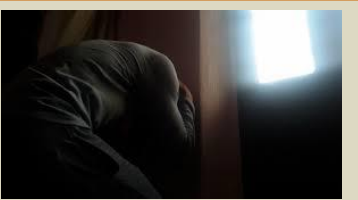
Підвищена пильність і тривога (триває від перших годин до декількох днів). Це стан надзвичайної обережності та уваги до дрібних деталей. Він часто супроводжується ланцюговою реакцією на шум або різкий рух, а також схильністю думати про найгірше – катастрофізувати ситуацію. Перший шок минув, але людина все ще у стані мобілізації – в цей період починається адаптація до нових умов. Фокусуйтеся на тому, що допомагає орієнтуватись – звуки, їх характер та черговість, простір, кількість людей, яких утримують. Будь-що, що допомагає посилити відчуття контролю і не викликає додаткових страждань.



Опір та поступливість (триває від перших днів до декількох тижнів). Поведінка в полоні сильно варіюється у різних індивідів: деякі опираються будь-яким спробам примусу, інші ж не можуть впоратися навіть з відносно незначним тиском. Не вимагайте від себе забагато. Люди є різними, мають різний життєвий досвід. Ваша задача – вижити. Навіть за таких умов ви можете приймати внутрішні рішення.



Депресія і відчай (триває від перших тижнів до місяців). Втрата свободи, нудьга, ізоляція, жорстоке поводження та відсутність контакту із зовнішнім світом зазвичай викликають депресію та пасивність навіть у найвитриваліших людей. Якщо не можна знайти опору ззовні (наприклад, товариство з іншими ув'язненими) – необхідно шукати внутрішній сенс. Те, що надає сили дивитись далеко вперед. Будьте сміливі у своїх мріях: якщо ви здатні виживати у полоні – будь-що буде вам під силу, коли полон скінчиться.



Поступове прийняття (від перших місяців до років). Останній етап адаптації (не досягається багатьма полоненими через відносно короткі періоди перебування в полоні), на якому приймається рішення отримати певний контроль над своїм життям і конструктивно використати свій час та обмежені ресурси. Люди, які провели багато часу в полоні, зазвичай мають доволі ефективні навички опанування страху і віднаходять ефективні моделі поведінки.



ВИЖИВАННЯ В УМОВАХ ПОЛОНУ

Перебуваючи в полоні, людина може максимізувати свої шанси на виживання і мінімізувати свої страждання, певною мірою керуючи собою, своїм часом й оточенням.

Нижче наведені не суворі правила, яких потрібно чітко дотримуватися, а скоріше загальні рекомендації. В таких непростих ситуаціях завжди є місцеві нюанси з правил.

Відновіть- і збережіть-самовладання.

Намагайтеся якомога швидше опанувати панічні реакції після захоплення. Для опанування обирайте фізичні ресурси організму: на короткий проміжок часу дозволити собі тремтіти якомога сильніше (якщо це безпечно); постукати себе по стегнах або голячих, аби відчувати тіло; вдавати 'ятки в підлогу; відчувати на дотик стіну спиною тощо. Намагайтеся завжди бути спокійними і ясними. Не загрожувати власній безпеці, намагайтеся заспокоїти інших заручників,

Зберігайте стриману, не провокаційну позицію.

Відкритий конфлікт в умовах полону зазвичай є контрпродуктивним. Найбезпечніше контролювати імпульсивну поведінку, зберігати спокій і виконувати інструкції. На ранніх, гострих етапах ув'язнення, знайте, що навіть зоровий контакт розглядається як виклик. У більшості випадків, коли заручники бувають біті, вони

Визначте цілі.

Будьте сповнені рішучості дожити до певної дати, наприклад, до сімейної річниці, але будьте готові "обнулити" цілі, якщо ваш полон затягнеться. Зауважте, що чим довше триває ваш полон, тим більш безпечною ситуація є для вас.

Зробіть так, щоб викрадачі визнали вас людиною.

Викрадачі, як правило, дегуманізують захоплених. Тому вимагайте використовувати ситуації, в яких вас можуть ідентифікувати як звичайну людину. Уникайте проявляти ініціативу, користуйтеся нагодою. Говоріть про побутові речі, погоду, поведінку птахів на полі після збору врожаю-будь-що, що говорить про вашу людяність, але не дає інформації про особистість як таку, і не має ніякого політичного або впізнаваного культурного забарвлення. Якщо викрадачі «ловлять» вас на слові й намагаються помістити ваші слова у потрібний їм контекст - демонструйте абсолютну розгубленість.

Зберігайте певну форму контролю над своїм середовищем.

Ця стратегія знижує стрес за допомогою підвищення самооцінки та зменшення почуття безнадійності та безпорадності. Наприклад, спільне використання їжі з іншими полоненими може не тільки зменшити відчуття самотності, а й

Тримайте свій розум активним.

Зауважте якомога більше деталей про звички та характеристики ваших викрадачів, ваше оточення тощо. Коли ви почнете розпізнавати моделі поведінки та процедур, це також зменшить ваш страх перед невідомим. Розробляйте розумові ігри, щоб стимулювати своє мислення, наприклад, спробуйте згадати сюжети фільмів, які ви бачили, або уривки з

Шукайте гумор у своїй ситуації.

На ранніх стадіях ув'язнення, коли викрадачі напружені й прагнуть вселяти страх і поступливість, було б нерозумно вдаватися до жартів. Однак, коли полон увійшов у передбачувану рутину, гумор може стати дуже сильною протитрутою від безнадійності. Навіть внутрішній сміх над собою може допомогти від тривоги та розчарування. Спробуйте знайти щось смішне у вашій ситуації, але будьте обережні та не забувайте про здоровий глузд. Пам'ятайте, що вам не варто віділятися чи провокувати насильство.

Їжте і робіть фізичні вправи.

Це матиме подвійний ефект: ви підтримаєте загальну фізичну форму та зменшите негативні наслідки стресу та ув'язнення. Адаптуйтесь до введених обмежень – деякі полонені продовжували тренуватися, навіть попри кайдани та зв'язані очі.

Активно використовуйте методи боротьби зі стресом.

Наприклад, техніки медитації допоможуть знизити рівень стресу і можуть бути дуже корисними як метод боротьби з болем. Медитація також може допомогти впоратися з клаустрофобією, що виникла в результаті фізичних обмежень. Практикуйте інші методи боротьби зі стресом: складайте й дотримуйтесь розпорядку дня, ведіть щоденник тощо. Користуйтеся будь-якою можливістю спати.

Прийміть свої недоліки.

Не заціклюйтеся на почутті слабкості або провини за свою поведінку під час полону. Ви потрапили в надзвичайну ситуацію без будь-якого попередження чи підготовки. Очевидно, що ви перебуваєте в сильному стресі і можете припускатися помилок чи втрачати контроль, але не варто відчувати за це провину. Не дозволяйте цим переживанням затоплювати вас. Ви робили все, на що вам вистачило сил у поточному моменті. Відчуття провини відносно інших (кого не змогли/не встигли попередити або врятувати) – дуже болюче, але воно є проявом здорової психіки. Однак дуже небезпечно залишатись у провині надовго. Дозвольте собі відгорювати втрати, й простіть собі відсутність надможливостей. Концентруйтеся на

Будьте терпимими до інших заручників.

Кожна людина по-різному реагує на стрес. Можливо, вам доведеться допомогти цим людям впоратися з ситуацією. До того ж роль допомагаючого посилює почуття власної спроможності. Будьте толерантними і пам'ятайте, що заручники можуть спрямовувати своє розчарування на інших заручників, оскільки робити це протисправжніх винуватців – ваших викрадачів – надто ризиковано. Тому не зважайте на випадки емоційного зриву з боку інших полонених. Допомогайте людям розпізнавати власні емоції та емоції інших. Великим ризиком є загострення параноїдальних страхів, підозр один до одного. За можливості обговорюйте це – усвідомлення полегшує емоційні

Зберігайте надію.

Вірте в те, що має для вас велике значення: сім'я, Бог, країна чи абстрактний ідеал. Пам'ятайте про ваших близьких та рідних, які чекають на ваше повернення. Це надасть вам більше сил та

Ситуації з захопленням в полон сильною мірою відрізняються, тому важливо мати гнучкість та адаптувати стратегії й правила поведінки під конкретний випадок. Такий підхід підвищить ваші шанси на виживання, а також мінімізує наслідки перебування в полоні, дозволяючи гідно дочекатись звільнення.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ЯКЩО ВИ У ПОЛОНІ ЧИ ЗАРУЧНИКАХ



Поведінка полоненого чи заручника має залежати від викрадачів та умов, але загальні поради наступні:

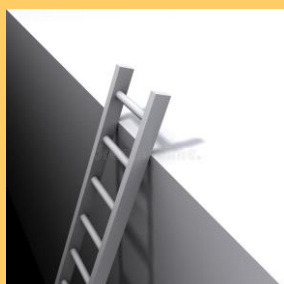


Не панікуйте та поведіться максимально спокійно. Найчастіше самі викрадачі є достатньо знервованими.

Не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї.

Таку реакцію можуть викликати навіть несподіваний рух

**Не чиніть опір
та не
намагайтесь втекти,
якщо ви не впевнені,
що зможете.**



Будьте готові до застосування терористами мішків по в'язок на очі, кляпів, наручників або мотузок.



**Будьте терплячі.
Не
провокуйте викрадачі
в, не поведіться, як
жертва та не
просіть нічого,
окрім життя своє важливи**



**Виконуйте вимоги злочинців,
не
намагайтеся суперечити їм,
не
ризикуйте власним життям і
життям інших людей,
намагайтеся не**



**Не дивіться злочинцям в очі (для
нервово нестійкої людини це сигнал до
агресії), не поведіться зухвало -
це може спричинити ще більшу жорстокість**

**Не вірте в
обіцянки
ваших
викрадачів.**



**Виконуйте розумні накази
від викрадачів.**

**Намагайтеся згадати та
запам'ятати деталі: голоси,
запахи, звуки, мовта
особливості говорки,
маршрути тощо.**



**Якщо з вами
присутні діти, знайдіть
для них безпечне місце,
спробуйте закрити їх від
випадкових поглядів,
якщо це можливо, тримайтеся поруч.**



**Якщо потрібна медична
допомога, говоріть спокійно
і коротко, не
нервуючи злочинців,
нічого не робіть, поки не
отримаєте дозволу.**



**Будьте уважні,
спробуйте запам'ятати прикмети
терористів: одяг, імена,
прізвища, можливі шрами і
татування,
особливості мови і
поведінки, тематику**



**Якщо вам дали
можливість поговорити
з родичами по
телефону, тримайте
себе в руках, не плачте,
не кричіть, говоріть
коротко і по суті.**



**Якщо утримання тривале, не давайте
ослабнути своїй свідомості. Постійно тренуйте пам'ять:
згадуйте історичні дати, прізвища знайомих людей,
номери телефонів тощо. Виконуйте фізичні вправи,
наскільки дозволяють сили і простір приміщення.**



**Вживайте їжу, воду -
це триматиме вас у тонусі
та не
погіршуватиме здоров'я.**



**Тактовно попросіть викра-
дачів називати вас на
ім'я. Це дозволить
їм сприймати вас як
особистість.**



**Спробуйте налагодити
діалог з ними для
побудови сприятливої
атмосфери для вас.**

**Будьте
готові пояснити наяв-
ність яких-
небудь документів,
номерів телефонів то**



**Якщо виявилися замкнутим в приміще-
нні, спробуйте повернути чиюсь увагу:
розбийте шибку, киньте записку,
покричіть на допомогу,
примусьте спрацювати пожежну сигналіза-
цію тощо.**



**Пам'ятайте, що отримавши повідомлення про ваше захоплення,
спецслужби вже почали діяти і зроблять усе необхідне для вашого звільнення.**

**Якщо викрадачі просять зробити за-
пис голосу або написати листа -
погоджуйтеся.**

**Це допоможе показати, що ви живі та
продовжити
переговори стосовно вашого звільнен-**



**Не втрачайте надії та не
турбуйтеся, якщо переговори
стосовно вашого визволення затя-
гуються -
це означає, що ваші шанси щодо ви-
зволення більші.**



**Під час операції з вашого звільнення:
ляжте на підлогу обличчям униз, закрийте голову руками і не рухайтесь;
тримайтесь чимдалі від дверей і вікон;
не біжіть на зустріч співробітникам спецслужб або від них, оскільки вас
можуть сприйняти за злочинця.**

