



**Якщо вам вдалося звільнитися за все, повідомте групі по боротьбі з тероризмом якомога більше інформації:**

- число терористів;
- в якій частині приміщення вони знаходяться;
- їх озброєння, кількість заручників;
- моральний і фізичний стан терористів;
- особливості поведінки терористів (агресія, дія наркотиків, алкоголю);
- хто ватажок групи, їх неформальні прізвиська.

Під час дій групи захвату не можна бігти, падати в обійми визволителям або стояти в той час, коли прозвучала команда "Всім лягти на підлогу!". Не вибігайте з приміщення (літака, автобуса), поки не прозвучить наказ, не метушіться. При звільненні виходьте як можна швидше, не гайте час на пошуки речей, алже приміщення може бути замінюваним.



**Щоб полегшити повернення людей до нормального життя, їх роличам рекомендується:**

- не робіть вигла, що нічого не сталося і не докучайте розпитуваннями;
- не намагайтеся швидко переключити увагу потерпілого на щось інше.
- не завгайте людині «виговоритися».
- не зупиняйте її, навіть якщо вона знову і знову розповідає свою історію по черзі всім членам сім'ї і знайомим;
- заохочуйте їх до вираження почуттів.








### Як виявити терориста?

Терористи, як правило, діють приховано, намагаючись не потрапляти на очі правоохоронним органам та простим громадянам. Натомість зверніть увагу на

- осіб, які влягнені не по сезону, з великими сумками або баулами;
- залишені на довгий час без нагляду автомобілі, які розташовані поблизу людних місць;
- невеликі групи агресивно налаштованих людей;
- підозрілий найм квартир, підвалів, підсобних приміщень, складів, навколо яких спостерігається дивна активність;
- підозрілі телефонні розмови.

### Корисні телефони:

-  **0-800-501-482** - гаряча лінія СБУ
-  **(044)-255-84-35** - об'єднаний центр зв'язання заручників
-  **700-16-61** - чергова частина УСБУ в Харківській області
-  **700-34-50** - телефон довіри УСБУ в Харківській області
-  **705-93-33** - телефон довіри ГУНП в Харківській області



# ЗУПИНІМО ТЕРОРИЗМ РАЗОМ

Надзвичайні ситуації, породжені терористичними методами, здійснюються злочинними-одинаками, екстремістськими організаціями, а також спецслужбами ряду держав.

Всі збройні конфлікти, що виникали останніми роками втому числі на території України супроводжувались диверсійно-терористичними актами, вислашок яких страждало мирне населення.



**Мета терористичних актів** — посіяти паніку, страх серед населення, організувати протести проти політики уряду і правоохоронних органів, завдати економічних збитків державі або приватним фірмам, знищити політичних або економічних супротивників.

### Види терористичних актів:

1. Убивства (із застосуванням холодної і вогнепальної зброї, отрути).
2. Вибухи (у аворі, в приміщенні, в транспорті, на стадіоні, інших місцях масового скучення людей).
3. Захоплення транспортних засобів з пасажирами (літаків, автобусів, автомобілів).
4. Захоплення заручників (викрадання людей).
5. Палами, погрози по телсфону.
6. Отруєння волн, продуктів харчування.
7. Акції з використанням зброї масового ураження.

За даними Інституту економіки і миру (The Institute for Economics and Peace) Сіднейського університету, який розраховує Глобальний індекс тероризму (The Global Terrorism Index, GTI) Україна займає 11 місце та є європейською державою, яка найбільше потерпає від терористичних проявів.

**Найбільш розповсюдженим проявом тероризму є захоплення заручників.**

У більшості випадків захоплення заручників здійснюється шляхом нападу на потерплого із застосуванням насильства або з погрозою його застосування. За ознаками вчиненого діяння захоплення особи як заручника виражається у формі викрадення людини з послідуочим позбавленням її свободи нересування можливості вільно залишати місце примусового утримання.



**Деякі поради для осіб що опинилися в якості заручників:**

- Позбавтесь неприємних думок, проаналізуйте ситуацію, подумайте, як знайти вихід із становища;
- уважно обстежте місце, де ви знаходитесь, визначте укриття, за якими можна сховатись під час перестрілки, придивіться до людей, що вас захопили, оцініть їх психологічний стан, озброєння;
- постарайтесь зрозуміти наміри терористів, спробуйте вияснити, налаштовані вони рішуче чи можливий діалог;

- намагайтесь то можливості вийти з ними в контакт, розпочати розмову;
  - якщо надії на контакт, на вашу думку, немає, намагайтесь не виділятися в групі заручників;
  - не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку;
  - не вдавайтесь до дій, що можуть призвести до увагу або роздратувати злочинців;
  - перш ніж пересунутися з місця чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
  - уникайте необдуманих дій, тому що в разі неважчі можна поставити під загрозу власну безпеку і безпеку інших заручників;
  - постарайтесь визначити можливих помічників серед заручників;
  - організуйте почергове постійне спостереження за діями терористів;
  - постарайтесь визначити точне число терористів, їх особливі прикмети, прізвиська;
  - видайте особисті речі, яких вимагають терористи;
  - якщо вдається симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті перетоворів; часто в ході перетоворів терористи звільнюють жінок, дітей, літніх і хворих людей.
- Якщо ви потрапили до цього числа, то повинні прикласти максимум зусиль, щоб допомогти звільнити заручників, що залишилися в полоні;
- при стрілянині лягайте на підлогу або сховайтесь за сидінням мебелі, але нікуди не біжіть; у подібній ситуації міся біля вікна служать кращою схованкою, ніж міся в проході;

Якщо у вашого близького є ознаки ПТСР, піклуйтеся про нього і підтримуйте. Вам буде складно зрозуміти, чому він замкнувся в собі чи став «байдужим». Іноді його поведінка буде нестабільною, непередбачуваною.

### Деякі поради щодо Вашої поведінки

- Будьте терплячими і намагайтеся зрозуміти близьку людину. Наберіться терпіння. Людині з посттравматичним стресовим розладом, можливо, буде потрібно говорити про травматичну подію знову і знову. Це частина процесу її вицужання. Слушайте її ще і ще раз – скільки вона потребуватиме, кажіть їй про свою любов, підтримку, про свою віру в її сили.
- Намагайтеся поступово скеровувати її думки на позитивне майбутнє: улюблені заняття, відпочинок, життєві успіхи, наліїні стосунки. Не кажіть їй: «Візьми себе в руки», «Забудь про це», «Не згадуй більше». Але не треба і «залізати» в журі чи підтримувати позицію жертви. Минуле повинно стати досвідом і залишитися в минулому.
- Не сприймайте симптоми ПТСР близької людини – емоційне заціпеніння і гнів – на свій рахунок. Якщо Ваша рідна людина здається відчуженою, дратівливою, пам'ятайте, що це не має відношення до Вас чи Ваших стосунків.
- Якщо людина не йде на розмову про травмуючу подію, не тисніть на неї. Їй наймовірно складно говорити про це. Але дайте зрозуміти, що якщо людина захоче поговорити, Ви готові її вислухати.

### Рекомендації щодо поведінки співробітників екстремального профілю діяльності з постраждалими населенням



1. Якщо Ви перебуваєте поруч із людиною, що осержала психічну травму в результаті впливу екстремальних факторів (при терористичному акті, аварії, втраті близьких і т. ін.) не втрачайте самовладання.
2. Поведінка постраждалого не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини. Подбайте про свою психологічну безпеку.
3. Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо Ви цього не хочете (неприсмно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь!»
4. Не робіть того, у користі чого Ви не впевнені. В такому випадку обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше звернетеся по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).



## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

постраждалим від терористичних загроз та інших надзвичайних ситуацій



Центр соціально-психологічної адаптації, вул.Гоголя 11.  
**098 523 37 62**



БФ «Карітас Харків». Психологічна допомога.  
**050-325-20-65, 050-994-10-07**

Слихійні лиха, катастрофи, тероризм, їх трагічні наслідки визивають у людей вславу емоційну збудженість, потребують високої морально-психологічної стійкості, витримки і ршучості.

Екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому - це тільки фізичному, але і психічному.

## Психологічні наслідки стресових ситуацій:



### Нервове тремтіння

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння. Так організм «смикає напругу». Якщо що реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині в тілі, і викличе м'язові болі і може привести до розвитку серйозних захворювань як гіпертонія, виразка.

Потрібно підняти тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити, бажано укласти його спати.

**Не можна:** 1) Обіймати потерпілого або притискати його до себе. 2) Укривати потерпілого чимсь теплим. 3) Заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він взяв себе в руки



### Апатія

Апатія може виникнути в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, коли не вдалося когось урятувати. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих питань виходячи з того, знаком він Вам чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе почувашись?», «Хочеш їсти?» і т.п.

Проводіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Якщо немає можливості відпочити (ночі на вулиці, у суспільному транспорті й т.п.), то більше говоріть з ним, утворюючи його в будь-яку спільну діяльність.



### Плач

Плачуйте, не відбувається емоційної розряжки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Не замишайте потерпілого одиного, будуйте з ним поруч. Встановіть фізичний контакт із потерпілим (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину).

Застосовуйте прийом «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): 1) періодично вимовляєте «ага», «так», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; 2) повторюйте за потерпілим уривки фраз, у яких він виражає почуття; говоріть про свої почуття.

Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи». Не задавайте питань, не давайте рад. Памятайте, ваше завдання - вислухати.



### Марення і галюцинації

До прибуття фахівців, стежте за тм щоб потерпілий не нашкодив собі навколишнім. Переведіть потерпілого відокремлене місце, не залишайте його одиного

Говорите з потерпілим спокійним голосом. Погодайтеся з ним, не намагайтеся його чомусь переконати даже в такій ситуації і зробити майже неможливо.

Дуже часто психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєму прояві виражаються в **посттравматичном стресовому розладі (ПТСР)**, що виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації пов'язані з серйозною загрозою для життя ч здоров'я.

### Ознаки посттравматичного синдрому:

- Розлади сну та апетиту;
- Порушення контакту з потребами, ви не пам'ятаєте, коли востаннє їли, спали, и помічаєте травм, холоду, бруду;
- Відчуття напруги, тривоги;
- Флеш-беки (картинки пережитого «спалахують» у свідомості);
- Дратівливість, неможливість справитись найменшими труднощами, незгоди;
- Напади провини, постійна прокрутка голови варіантів, що можна було б зробити щоб урятувати загиблих;
- Гострі, важко контрольовані напади гніву чи розпачу;
- Отупіння, апатія, асиресія, небажання жити.