**Адамдарды кепілге алған жағдайдағы іс-қимылдар бойынша**

**тұрғындарға арналған жаднама**

Адамдарды кепілге алудың әрбір нақты жағдайы өзгеше және басқалардан ерекшеленеді.

Сонымен қатар **егер сіз кепілге алынсаңыз:**

1) өз-өзіңізге мүмкіндігінше жылдам келіңіз, тынышталыңыз және үрейленбеңіз;

2) егер өзіңізді байлап немесе көзіңізді жапса, бойыңызды еркін ұстауға тырысыңыз, терең тыныстаңыз;

3) болуы мүмкін қатаң сынаққа жеке адами, моральдық және эмоционалды тұрғыда дайын болыңыз. Осы ретте адамдарды ұстаудың көптеген жағдайларында кепілге алынғандардың тірі қалғандығын есте сақтаңыз. Сізді босату үшін құқық қорғау және арнайы органдары кәсіби шаралар қолданып жатқанына сеніңіз;

4) егер қашып кете алатыныңызға толық сенімді болмасаңыз, қашуға тырыспаңыз;

5) террористер туралы мүмкіндігінше көбірек ақпаратты есте сақтаңыздар. Олардың санын, қарулану дәрежесін мақсатқа сай белгілеу, дене бітіміне, сөйлеу акценті мен тақырыбына, темпераментіне, өзін ұстау мәнеріне және т.б. сыртқы пішінін сипаттайтын ерекшеліктерге көңіл аудара отырып, барынша толық кескінін жасау. Жан-жақты ақпараттың соңынан террористердің жеке бастарын анықтауда көмегі тиеді;

6) әр түрлі белгілер бойынша өзіңіз отырған (қамалған) орынды анықтауға тырысыңыз;

7) мүмкіндігінше терезелерден, есіктерден және адам ұрлаушылардың өздерінен алысырақ, яғни құқық қорғау органдары белсенді шаралар қабылдаған жағдайда (үй-жайға шабуыл, мергендердің қылмыскерлерді көздеп атуы және т.б.) неғұрлым қауіпсіз жерге орналасыңыз;

8) ғимаратқа шабуыл жасаған жағдайда қолды желкеңізге қойып, еденге етпеттеп жатуды ұсынады;

9) егер шабуыл жасаған және басып алған кезде Сізбен әдепкіде (Сіздің жеке басыңызды анықтағанға дейін) ықтимал қылмыскер ретінде бірқатар дөрекі іс-әрекетке барса, ашуланбаңыз. Сізді тінтуі, қолыңызға кісен салуы, байлауы, эмоционалдық немесе жеке басыңызға жарақат жасауы, тергеуге алуы мүмкін. Бұл тәрізді жағдайларға түсіністікпен қараңыз, шабуылдаушылардың мұндай әрекеттері (барлық адамды түпкілікті сәйкестендіргенге және шынайы қылмыскерлерді анықтағанға дейін) дәлелденген.

**Адамды ұрлаушылармен өзара қарым-қатынас:**

1. агрессивті қарсылық көрсетпеңіз, шалт және қауіп төндіретін қимыл жасамаңыз, террористерді өздері ойластырмаған іс-әрекеттерге итермелемеңіз;
2. мүмкіндігінше адам ұрлаушылармен тікелей көзбен арбасатын байланыстан қашыңыз;
3. бастапқыдан - ақ (әсіресе, бірінші жарты сағатта) адам ұрлаушылардың барлық бұйрығын және өкімін орындаңыз;
4. пассивті ынтымақтастық позициясын ұстаныңыз. Сабырлы дауыспен сөйлесіңіз. Басып алушылардың ашу-ызасын тудыруы мүмкін дұшпандық рең мен іс-қимылға шақыратын жек көрушілік сезімін білдіруден қашыңыз;

5) өзіңізді сабырлы ұстаңыз, бұл ретте өз абыройыңызды сақтаңыз. Үзілді-кесілді қарсылық жасамаңыз, бірақ өзіңізге өте қажетті жағдайда сабырмен өтініш жасаудан қорықпаңыз;

6) аталған жағдайда қатты күйзелуден қозғалуы мүмкін денсаулық кінәратыңыз болса, бұл туралы өзіңізді ұстап отырған адамдарға сабырлы түрде жеткізіңіз. Қалыптасқан жағдайларды ескере отырып, біртіндеп өзіңіздің жай-күйіңізді жақсартуға байланысты өтініштер деңгейін арттыруға болады.

**Кепілдік жағдайында ұзақ болған кезде:**

1. уайым, абыржу және асып-сасу сезімінің орын алуына жол бермеңіз. Алдағы сынақтарға өзіңізді ойша дайындаңыз. Ақыл-ой белсенділігін сақтаңыз;
2. ашыну сезімінің пайда болуынан қашыңыз, ол үшін өз-өзіңізді сендірудің ішкі ресурстарын пайдаланыңыз;
3. жағымды нәрселер туралы ойлаңыз және сондай жағдайларды еске түсіріңіз. Уақыт өткен сайын сізді босату мүмкіндіктерінің арта түскенін ойлаңыз. Сізді дәл қазір босату үшін барлық мүмкіндіктердің жасалып жатқандығына сеніңіз.
4. өзіңізге тұрақты айналысатын бір іс (дене жаттығулары, кітап оқу, өмір туралы естеліктер және т.б.) табыңыз. Дене және интеллектуалдық іс-қимылдың тәуліктік кестесін белгілеңіз, оларды қатаң әдістемелік тәртіппен орындаңыз;
5. күшіңізді сақтау үшін, тіпті ұнамаса және тәбетіңізді ашпаса да берген тағамның бәрін жеңіз. Осындай қысылтаяң жағдайда тәбетіңіз бен салмағыңыздың жоғалуы қалыпты құбылыс болып табылатындығына ден қойыңыз.

**Психологиялық орнықтылықты сақтау** кепілдегі адамды құтқарудың маңызды шарттарының бірі.Мұндаойдың айқындығын сақтауға, жағдайды дәлме-дәл бағалауға мүмкіндік беретін жағымсыз әсерлер мен күйзелістерден оқшаулайтын кез келген амал-әдістер тиімді. Келесі ережелерді ұғып алған пайдалы:

1. аталған жағдайларда қолайлы дене шынықтыру жаттығуларын жасаңыз, кем дегенде, денедегі барлық бұлшық еттерді кезек-кезек ширықтырыңыз және босаңсытыңыз;
2. барлық жағдайларда аутотренинг пен медитацияны қолдану өте пайдалы, олар өз психикаңды бақылауда ұстауға көмектеседі;
3. ішіңізден оқыған кітаптарыңызды, өлеңдеріңізді, әндеріңізді есіңізге түсіріңіз, жүйелі түрде әр түрлі дерексіз проблемаларды (математикалық есептерді шығарыңыз, шетел сөздерін есіңізге түсіріңіз және т.б.) ойлап алыңыз. Сіздің ақыл-ойыңыз жұмыс істеуі керек.
4. егер мүмкіндік боласа, қолыңызға түскеннің бәрін, тіпті оның мәтіні сізге мүлдем қызықсыз болса да оқыңыз. Сондай-ақ жазғандарыңызды қайтып алатынына қарамастан, жазуыңызға да болады. Ақыл-есті сақтауға көмектесетін осы үдерістің өзі маңызды.

5) Болып жатқан жағдайларды жүрегіңізге жақын алмай, сырттан қарауға тырысыңыз, соңына дейін істің сәтті аяқталатынына сеніңіз. Қорқыныш, торығу мен селқостық – бұл үшеуі сіздің негізгі жауыңыз, оның бәрі – өз ішіңізде жатыр.