



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 команди "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, адже приміщення може бути замінованим.



Щоб полегшити повернення людей до нормального життя, їх родичам рекомендується:

- не робіть вигляд, що нічого не сталося і не докучайте розпитуваннями;
- не намагайтеся швидко переключити увагу потерпілого на щось інше.
- не заважайте 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 вдягнені 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 звільнення 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

Харківська обласна державна адміністрація
Харківський національний університет
внутрішніх справ



ЗУПИНИМО ТЕРОРИЗМ РАЗОМ

За даними Генеральної прокуратури України протягом 2015-першого півріччя 2016 року в Україні зареєстровано 5082 кримінальних правопорушень за статтю 25 «Терористичний акт» та було

37 захоплень заручників

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

Всі збройні конфлікти, що виникали останніми роками в тому числі на території України супроводжувались диверсійно-терористичними актами, внаслідок 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 дворі, в приміщенні, в транспорті, на стадіоні, інших місцях масового скупчення людей).
3. Захоплення транспортних засобів з пасажирами (літаків, автобусів, автомобілів).
4. Захоплення заручників (викрадення людей).
5. Підпали, погрози по телефону.
6. Отруєння води, 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 потерпілого із застосуванням насильства або з погрозою його застосування. За ознаками вчиненого діяння захоплення особи як заручника виражається у формі викрадення людини з послідувачим позбавленням її свободи пересування можливості вільно залишати місце примусового утримання.



Деякі поради для осіб що опинилися в якості заручників:

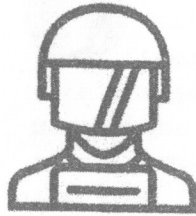
- Позбавтеся неприємних думок, проаналізуйте ситуацію, подумайте, як знайти вихід із становища;
- уважно обстежте місце, де ви знаходитесь, визначте укриття, за якими можна сховатись під час перестрілки, придивіться до людей, що вас захопили, оцініть їх психологічний стан, озброєння;
- постарайтесь зрозуміти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

- намагайтесь по можливості вийти з не контакт, розпочати розмову;
 - якщо надії на контакт, на вашу думку, не намагайтесь не відділятися в групі заручників;
 - не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку;
 - не вдавайтесь до дій, що можуть привернути увагу або роздратувати злочинців;
 - перш ніж пересунути з місця чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
 - уникайте необдуманих дій, тому що в невдачі можна поставити під загрозу безпеку і безпеку інших заручників;
 - постарайтесь визначити можливі помічників серед заручників;
 - організуйте почергове спостереження за діями терористів;
 - постарайтесь визначити точне місце терористів, їх особливі прикмети, прізвиська;
 - віддайте особисті речі, яких вимагають терористи;
 - якщо вдається симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті переговорів; часто в результаті переговорів терористи звільняють жінок, дітей, літніх і хворих людей.
- Якщо ви потрапили до цього числа повинні прикласти максимум зусиль, допомогти звільнити заручників, залишилися в полоні;
- при стрілянині лягайте на підлогу сховайтесь за сидінням меблі, але нікуди біжіть; у подібній ситуації місця біля і служать кращою схованкою, ніж місця проходів;

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 видужання. Слухайте 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, надійні стосунки. Не кажіть їй: «Візьми себе в руки», «Забудь про це», «Не згадуй більше!». Але не треба і «залипати» 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 найімовірно 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 одержала 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 (неприємно 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).

Харківська обласна державна адміністрація
Харківський національний університет
внутрішніх справ



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

постраждалими 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

Стихійні лиха, катастрофи, тероризм, їх трагічні наслідки визивають у людей велику емоційну збудженість, потребують високої морально-психологічної стійкості, витримки і рішучості.

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

Психологічні наслідки стресових ситуацій:

і **Нервові тремтіння**
Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння. Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга заціплиться усередині в тілі, і викличе м'язові болі і може привести до розвитку серйозних захворювань як гіпертонія, виразка.

Потрібно підсилити 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 постраждалого чимсь теплим. 3) Заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він взяв себе в руки

і **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 почуваш?», «Хочеш їсти?» і т.п.

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

і **Плач**
Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Не залишайте постраждалого одного, будьте з ним поруч. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину).

Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): 1) періодично вимовляйте «ага», «так», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; 2) повторюйте за постраждалим 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, образ». Не задавайте питань, не давайте рад. Пам'ятайте, ваше завдання - вислухати.

і **Марення і галюцинації**
До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі й навколишнім. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.

Говоріть з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його в чомусь переконати адже в такій ситуації це зробити майже неможливо.

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

Ознаки посттравматичного синдрому:

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