

Что делать, если вас захватили в заложники?

Не поддавайтесь панике.

Ведите себя достойно - переносите заключение без слёз, жалоб и причитаний. Даже охранники, если они, конечно, не совсем потеряли человеческий облик, будут испытывать к вам уважение.

Спросите у охранников, можно вам читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.д.

Если вам дали возможность говорить по телефону с родственниками, держите себя в руках. Не плачьте, не кричите, говорите коротко по существу.

Обязательно ведите счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни.

Постарайтесь вступить в эмоциональный контакт с бандитами, которые вас охраняют, иногда бывает и так, что им строжайше запрещено отвечать на вопросы заложников. Тогда разговаривайте как бы самим с собой, читайте стихи или вполголоса пойте.

Постоянно тренируйте память. Вспоминая, например исторические даты, фамилии одноклассников, номера телефонов коллег по работе или учебы и т.д.

Не давайте ослабнуть сознанию. Если есть возможность, обязательно соблюдайте правила личной гигиены. Человек, который перестает чистить каждый день зубы бриться, очень быстро опускается морально.

Насколько позволяют силы и пространство помещения, занимайтесь физическими упражнениями.

Никогда не теряйте надежду на благополучный исход.