



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

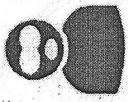
- число терористів;
- в якій частині приміщення вони знаходяться;
- їх озброєння, кількість заручників;
- моральний і фізичний стан терористів;
- особливості поведінки терористів (агресія, дія наркотиків, алкоголю);
- хто ватажок групи, їх неформальні прізвища.

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 (ліфта, автобуса), поки не прозвучить наказ, не мстуйтеся. 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 родичам рекомендується:

- не робіть вигляда, що нічого не сталося і не докучайте розпитуваннями;
- не намагайтеся швидко перекваліфікувати 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 її до відновлення повсякденного життя.



Як виявити терориста?

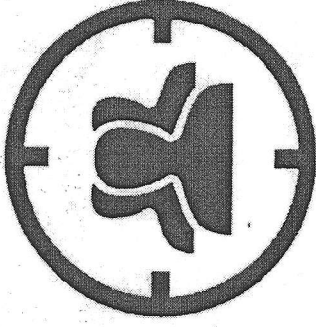
Терористи, як правило, діють приховано, намагаючись не потрапити на очі правоохоронним органам та простим громадянам. Натомість зверніть увагу на

- осіб, які влізши не по сезону, з великими сумками або баулами;
- залишки 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

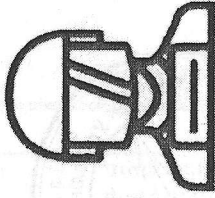
Харківська обласна державна адміністрація
Харківський національний університет
внутрішніх справ



ЗУПИНІМО ТЕРОРИЗМ РАЗОМ

За даними Генеральної прокуратури України
протягом 2015 - першого півріччя 2018 року
Україні зареєстровано 5082 кримінальні
правопорушення за статтею 258 ККУ
«Терористичний акт» та було вчинено
37 захоплень заручників

Рекомендації щодо поведінки співробітників екстремального профілю діяльності з постраждалим населенням



Якщо у вашого близького є ознаки ПТСР, інкауйте 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 виужання. 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, налітні стосунки. Не кажіть їй: «Візьми себе в руки», «Забудь про це», «Не згадуй більше!». Але не треба і «салипати» 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 заається вілчуженою, аратівливою, 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.



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

постраждалим від
терористичних загроз та
інших надзвичайних ситуацій



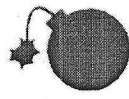
Центр соціально-психологічної
адаптації, вул.Гоголя 11.
098 523 37 62



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

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

Всі збройні конфлікти, що виникали останніми роками втому 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.

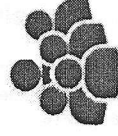
Види терористичних актів:

1. Убивства (із застосуванням холодної і вогняної зброї, отрути).
2. Вибухи (у автотранспорті, в приміщенні, в транспорті, на стаціонарних, інших місцях масового скучення людей).
3. Захоплення транспортних засобів з пасажирами (літаків, автобусів, автомобілів).
4. Захоплення заручників (викрадення людей).
5. Підпали, погрози по телефону.
6. Отруєння воли, продуктів харчування.
7. Акти 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 європейського 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 послідовним 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;
- постарайтеся зрозуміти наміри терористів, спробуйте в'яяснити, налаштовані вони рішуче чи можливий діалог;

- намагайтесь по можливості вийти з ними в контакт, розпочати розмову;
 - якщо надій на контакт, на вашу думку, немає, намагайтесь не видалятись в групі заручників;
 - не реагуйте на провокаційну чи зухвалу поведінку;
 - не вдавайтесь до дій, що можуть привернути увагу або роздратовувати злочинців;
 - перш ніж пересунутися з місця чи відкрити сумочку, запитуйте дозволу;
 - уникайте необауманих дій, тому що в разі невдачі можна поставити під загрозу власну безпеку і безпеку інших заручників;
 - постарайтесь визначити можливих помічників серед заручників;
 - організуйте по чергові постійне спостереження за діями терористів;
 - постарайтесь визначити точне число терористів, їх особливі прикмети, прізвиська;
 - вдайте особисті речі, яких вимагають терористи;
 - якщо вдається симулювати симптоми хвороби, з'являється можливість звільнитися в результаті перемовин; часто в ході перемовин 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 меблів, але нікуди не біжіть; у подібній ситуації місця біля вікна служать кращою схованкою, ніж місця в проході;

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:

Нервоє тремтіння

Після екстремальної ситуації з'являється неkontrolьоване нервоє тремтіння. Так організм «скидає напругу». Якщо шно реакцію зупинити, то напруга замишється усереднені в тілі, і викличе м'язові болі і може привести до розвитку серйозних захворювань як гіпертонія, виразка.

Потрібно післати 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 приискати його до себе. 2) Укривати потерпадалого 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 почувася?», «Хочеш їсти?» і т.п.

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

Плач

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

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

Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «вислеснути із себе горе, страх, образ». Не задавайте питань, не давайте рад. Пам'ятайте, раніше завдання - вислухати.

Марення і галюцинації

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

Говоріть з потерпадалим спокійним голосом. Погоджуйтесь з ним, не намагайтеся його чомусь переконати а саме в такій ситуації щ зробити майже неможливо.

Дуже часто психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєм прояві виражаються в **посттравматичном стресовому розладі (ПТСР)**, що виника 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, корда востаннє їли, спали, не помічаєте травм, холоду, бруду;
- Відчуття напруги, тривоти;
- Флеш-бека (картинки пережитого «спідахують» у свідомості);
- Апативність, неможливість справитись з найменшими труднощами, незгоду;
- Напади провини, постійна прокрутка в голові варіантів, що можна було б зробити, щоб урятувати загиблих;
- Гострі, важко контролювані напади гніву чи розпачу;
- Отупіння, апатія, аспресія, небажання жити.