

Как вести себя с похитителями

1. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей. Займи позицию пассивного сотрудничества.
2. Говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков.
3. Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия.
4. При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям.
5. Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься.
6. Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.
7. При длительном нахождении в положении заложника:
 - не допускай возникновения чувства страха, смятения и замешательства;
 - мысленно готовь себя к будущим испытаниям;
 - помни, что шансы на освобождение растут со временем;
 - сохраняй умственную активность;
 - остойнно находи себе какое-либо занятие (физические упражнения, жизненные воспоминания и т. д.);
 - для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита;
 - думай и вспоминай о приятных вещах.

Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.