

## У полоні: як поводитись, щоб зберегти життя

Нажаль, трапляється так, що у полон потрапляють цивільні люди. Причин тому може бути безліч. Частіше агресор діє з позиції сили, аби відчуті свою могутність і залежність від себе чужого життя. Нерідко людей використовують як "живий щит" або для розваг. Також в них випитують необхідну інформацію, дані щодо місцевості. Буває і так, що люди самі здаються у полон.

Аби запобігти цьому, необхідно бути максимально непомітним. Не слід виділятися символікою на одязі, носити камуфляж і дорогі речі.

### *Перебуваючи у полоні:*

- можливе виникнення некерованих реакцій організму. Не слід намагатися завдавати шкоду терористу або вибивати у нього зброю. У більшості випадків полоненого, який вийшов із-під контролю, вбивають, навіть якщо цього не планували.
- не слід демонструвати свій страх, чинити опір чи намагатися розжалобити злочинця.
- не порушувати встановлених правил, не чинити дії, щоб зарадити плану загарбників.
- не забувати про себе. Турбуватися про особисту гігієну, фізичне здоров'я.
- бути готовим, що ваше звільнення може зайняти деякий час, але не втрачати віру, що цей час наступить.
- не бути голослівним. Не показувати, що у вас є чітка позиція і ідеологія. Робити вигляд, що ви – людина не дуже розумна, неактивна. Не говорити багато і голосно. Вцілому, не привертати до себе уваги.
- не дивитися в очі терористам, особливо жалісним поглядом, це може спровокувати гнів.
- їсти. Обов'язково, навіть якщо не відчуваєте голод.
- користуватися будь-якою можливістю сходити у туалет, адже наступний раз може бути не скоро.

- робити щось для себе і свого комфорту, облаштувати місце для сну.
- не показувати зв'язок із іншими полоненими. Це може бути використане проти вас.
- у випадку катувань, якщо поруч з вами є інша людина, не проявляти емпатію, не підтримувати публічно. Поспівчувати людині можна тільки наодинці. Будь-який прояв співчуття посилить катування.
- якщо починається штурм, лягти на підлогу, закривши голову руками, подалі від вікон і дверей, якнайдалі від терористів, адже у них будуть цілитися снайпери. За будь-яких обставин, не брати у руки зброю – вас можуть переплутати з терористом.
- у випадку кровотечі – зупинити її, перев'язавши рану.
- якщо на вас прикріпили бомбу, необхідно без паніки голосом або рухом руки повідомити про це спецслужбам.
- на всі запитання відповідати холодно і коротко, без зацікавленості і деталей.
- дружити з катом неможливо. Пам'ятайте, що він не приймає рішення самостійно. Навіть, якщо він зараз співчуває вам, то скоро його позиція може змінитися.
- звертати увагу на деталі, які допоможуть ідентифікувати місце, де ви перебуваєте. Це можуть бути об'єкти поблизу, знаки тощо.
- поставити собі ціль: вижити, повернутися до рідних і допомогти покарати терористів.

*Сагаченко Вікторія Михайлівна, лікар-інтерн педіатр 2-го року навчання  
(керівник - асистент кафедри дитячих хвороб, PhD Городкова Ю.В.)*