**Что нужно знать, если ты оказался в заложниках**

Нужно настроиться на то, что моментально вас никто не освободит.

Нужно психологически настроить себя на длительное пребывание рядом с террористами. При этом необходимо твердо знать, что в конечном итоге вы обязательно будете освобождены.

Необходимо также помнить, что **для сотрудников спецназа на первом месте стоит жизнь заложников, а не их собственная жизнь**.

Находясь рядом с террористами, необходимо установить с ними общий психологический контакт. Не обязательно нужно с ними разговаривать. Но ни в коем случае не нужно кричать, высказывать свое возмущение, громко плакать, потому что очень часто террористы находятся под воздействием наркотических средств и в целом очень возбуждены. Поэтому плач и крики действуют на них крайне негативно и вызывают в них лишнюю агрессию.

Необходимо настроить себя на то, что достаточно продолжительное время вы будете лишены пищи, воды и возможно движения. Поэтому нужно экономить силы. Если воздуха в помещении мало, необходимо меньше двигаться, чтобы экономнее расходовать кислород. Если вам запрещают передвигаться по зданию, необходимо делать нехитрые физические упражнения. Просто напрягать мышцы рук, ног, спины √ то есть необходимо заставлять себя двигаться. Кроме этого необходимо заставлять работать свой головной мозг, чтобы не замкнуться в себе и не потерять психологический контроль. Вcпоминайте содержание книг, решайте математические задачи, если кто-нибудь знает молитвы, может молиться.

**При этом необходимо твердо знать, что с террористами ведутся переговоры и, в конечном итоге, вы обязательно будете освобождены**.