# Відокремлений структурний підрозділ

# «ХЕРСОНСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

# НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ОДЕСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

#

# ЗАТВЕРДЖЕНО

#  Наказ № \_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_ р.

# Інструкція № \_\_\_\_\_

**Що робити, якщо вас викрали або взяли в полон**

Викрадення цивільних людей – поширена практика серед військових РФ, хоча такі дії заборонені міжнародним правом. За Женевськими конвенціями та І Додатковим протоколом забороняється захоплення цивільних заручників під час війни та врегульовано питання захисту цивільного населення під час воєнних дій. Але більше двох тисяч мирних українців потрапили у полон до російських загарбників.

## Рекомендації родичам осіб, які стали заручниками російських військових:

* + подайте заяву до відділення поліції, СБУ, або іншого органу влади;
	+ зверніться до Об’єднаного центру з пошуку та звільнення полонених за телефонами: +38 067 650 83 32, +38 098 087 36 01, або на електронну адресу: united.centre.ssu@gmail.com;
	+ через юристів чи адвокатів зверніться до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (відповідно до міжнародного гуманітарного права, забезпеченням полонених і адвокацією їх прав займається Міжнародний комітет Червоного Хреста в Україні, номер телефону 0 800 300 155; Товариство Червоного Хреста в Україні номер телефону 0 800 332 656);
	+ проінформуйте громадськість, ЗМІ, місцеву владу;
	+ збирайте факти та докази, необхідні для розшуку людини – скріншоти повідомлень, аудіозаписи розмов, відео з камер спостережень, тощо.

Людину беруть у полон з певною метою: отримання інформації, можливий обмін, комерційні цілі (викуп, використання в якості робочої сили, тощо). Зберегти себе в ситуації постійного приниження, фізичних та, особливо, психологічних знущань насправді дуже непросто. І для того, щоб прийняти ту роль, яку штучно насаджують, завжди доводиться піти супроти своєї особистості: забути про те, що є гордість, честь, своя позиція, людська гідність.

## Поведінка окупантів щодо заручників:

* + фізичні обмеження: кайдани, тримання у тісному приміщенні, обмеження рухів, у тому числі тривале, дезорієнтація у часі, напряму;
	+ обмеження основних функцій та природних потреб організму людини (недостатність/неякісність їжі, води; обмеження сну, сечовипускання, дефекації);
	+ дискомфортні або нестерпні умови утримання (холод/задуха, надмірна вологість; загроза зараження);
	+ ненадання медичної допомоги;
	+ фізичне насильство;
	+ погрози поранення, смерті чи дискредитації; шантаж спричинити шкоду близьким; змушення спостерігати за катуваннями; примус завдати шкоду іншим – діями або наданням інформації;
	+ психологічне приниження.

Цивільні особи є найменш підготовленими до умов війни, але знання перевірених стратегій реагування на захоплення може збільшити ваші шанси на виживання та покращити самопочуття як під час полону, так і після звільнення з нього.

## Основні правила поведінки в полоні:

* + щоб вижити, ви маєте визнати і зрозуміти, що перебуваєте повністю у владі того, хто вас утримує, ***ваша задача – зберегти себе***;
	+ намагайтеся якомога швидше ***опанувати панічні реакції*** після захоплення (на короткий проміжок часу дозвольте собі тремтіти якомога сильніше (якщо це безпечно); постукайте себе по стегнах або гомілках, аби відчути тіло; вдавіть п’ятки в підлогу; відчуйте на дотик стіну спиною, тощо);
	+ ***не провокуйте*** утримувачів ***на агресію***: не чиніть опору, виконуйте всі розпорядження викрадачів після того, як вас захопили; нічого не просіть; не дивіться їм прямо в очі; не вступайте в дискусію, говоріть спокійним голосом, без ворожого тону; відповідайте тільки на ті запитання, які вам ставлять;
	+ ви маєте повне право ***говорити правду про все, що знаєте, задля збереження свого життя***, за можливості не зразу, а коли інформація втратить сенс, та дозовано, щоб залишатися цікавим своїм утримувачам;
	+ ***зберігайте фізичну форму***: дають пити – пийте, дають їсти – намагайтеся з’їдати все, незважаючи на те, що їжа може бути не привабливою, є можливість відпочити – відпочивайте, можливість рухатись – рухайтеся (фізичне навантаження знижує рівень гормонів стресу, адаптуйтесь до введених обмежень – деякі полонені продовжували тренуватися, навіть попри кайдани та зав’язані очі);
	+ ***заховайте свою особистість максимально глибоко***, чим більше вона «висунута на поверхню» – тим легше її зламати;
	+ ***визначте цілі***, наприклад, дожити до певної дати, але будьте готові її «обнулити» і назначити наступну, якщо ваш полон затягнеться;

## використовуйте кожну можливість, щоб відволіктися;

* + ***застосовуйте медитативні, духовні, дихальні практики*** для боротьби зі стресом, болем, клаустрофобією;
	+ ***запам’ятовуйте все, що почули в полоні****:* імена, прізвиська, позивні, прикмети, голоси, особливості поведінки утримувачів, про що вони між собою говорять, після звільнення ця інформація допоможе їх ідентифікувати та притягнути до відповідальності;
	+ ***не піддавайтеся на провокації*** і з підозрою ставтеся до того, що вам розповідають, щоб змусити вас прийняти позицію загарбників;
	+ при першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи поліції.
	+ ***оберігайте себе від непотрібного ризику*** – зберігайте спокій, будьте розважливими, по можливості миролюбними, за певних умов корисно викликати у ворога більш приязне ставлення: того, кого знають ближче, скривдити важче;

## будьте терпимими до інших заручників;

* + ***зберігайте надію на визволення***.