

**ПРИКАЗ**

24.10.2022

№ 209 - ОД

**О проведении занятий, направленных  
на минимизацию морально-психологических  
последствий совершения террористического акта**

Во исполнение подпункта «е» пункта 21 Постановления Правительства РФ от 02 августа 2019 г. N 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)» **приказываю:**

1. Организовать ежеквартальное проведение с работниками и персоналом МБОУ № 7 занятий по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта в МБОУ № 7 с использованием тематических материалов, указанных в приложении к настоящему приказу.
2. Назначить ответственным лицом за проведение указанных занятий с работниками и персоналом зам. зав. по АХР Халикову А.А. и начальника хозяйственного отдела Козюлько М.Н., сведения о проведении занятий отражать в журнале с указанием времени проведения и состава участников занятия.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

и.о. заведующего



Кармановская И.Н.

## **Материалы к проведению занятий по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта**

### **ТЕМА 1. Снятие стресса, выработка психологической устойчивости и социальная реабилитация лиц, пострадавших в результате теракта**

Любое столкновение с терроризмом, получение угрожающих писем и телефонных звонков, чреватые взрывом «находки», пребывание в заложниках – сильнейший стресс. О том, как эффективно его снять и восстановиться, как повысить устойчивость к стрессовому воздействию, советует психиатр и психолог, генеральный директор Центра защиты от стресса Х.М.Алиев.

#### **Реабилитация.**

Если Вы испытали стресс (или переутомление) и у Вас возникли неприятные ощущения – повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, если Вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться – используйте простые, но эффективные приёмы реабилитации.

1. Лёгкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряжённые или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут.

2. Встаньте (если это затруднительно – продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях, выполните первый «идеомоторный» приём: представьте себе мысленно, что Ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий. Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся и повторите этот приём 3-4 раза подряд. Если же руки при всём Вашем старании не расходятся, значит, Вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых привычных лёгких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите приём с расхождением рук ещё раз.

3. Независимо от того, получился первый «идеомоторный» приём или нет, разведите руки в стороны «обычным» способом и выполните второй «идеомоторный» приём: настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук друг к другу. Независимо от результата повторите этот приём 3-4 раза. Между повторами, если приём не получается, сделайте, как в предыдущем случае, несколько привычных лёгких разминочных движений, вдохов и выдохов.

4. Опустив руки, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх – вспомните, как это бывает у космонавта в невесомости. Затем подключите другую руку. Если Вы выполняете эти приёмы стоя, то в момент, когда руки по Вашему желанию поднимутся достаточно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Вы испытаете приятное чувство внутренней лёгкости и полёта.

5. После того как Вы выполнили «идеомоторные» приёмы – получились они или нет, - сразу же садитесь или ложитесь – именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Вас отпустило. Стресс снят. Голова стала ясной. Вы испытываете бодрость, свежесть, полноту сил.

**Примечание.** При выполнении ключевых «идеомоторных» приёмов, особенно стоя, расслабление сопровождается самопроизвольным автоколебанием тела. Ритмичное приятное покачивание – закономерная реакция расслабления, её не следует сдерживать: «ложитесь» на эти автоколебания, как на волну. Это хороший приём для тренировки против укачивания и для выработки высоких координационных качеств.

Подобранный Вами ключевой приём – тот, который выполнялся легче всего, Вы можете затем использовать отдельно, без выполнения всей процедуры реабилитации. Естественно, глубина расслабления будет не столь полной, однако и одного приёма будет вполне достаточно, чтобы в нужный момент, в ответственной ситуации одним незаметным коротким действием снять нежелательное перенапряжение, быстро овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.

### **Как повысить устойчивость к стрессу**

Курс тренировки, направленной на повышение устойчивости к стрессу и снижение утомляемости, состоит из 5 получасовых тренировочных занятий, выполняемых в удобное для каждого время, но начинать курс профилактики следует не до, а после рабочего дня.

Уже после 3-го или 4-го занятия вырабатываются навыки не только для снятия нервного перенапряжения, но и для эффективной мобилизации, повышается способность лучше контролировать себя в ответственных стрессовых ситуациях и преодолевать большие эмоциональные, умственные или физические нагрузки с меньшим ущербом для здоровья.

Для антистрессовой подготовки используются те же ключевые «идеомоторные» приёмы, однако арсенал курса предполагает их большее разнообразие для более быстрого и эффективного подбора индивидуального ключа.

«Идеомоторные» приёмы можно использовать не только для снятия нервного перенапряжения и расслабления, но и как тест «на зажатость», с помощью которого всегда можно быстро проверить себя на степень нервной напряжённости.

Эффективность курса обеспечивается дополнительным включением специального раскрепощающего упражнения «сканирование», помогающего основной «идеомоторной» тренировке, а саму «идеомоторную» тренировку используют уже не только как приёмы снятия напряжения, расслабления или мобилизации, а как базовый психофизиологический фон для выработки навыков саморегуляции.

### **Тест на «зжатость»**

Когда требуется оценить свою исходную нервную зажатость (степень стресса), достаточно использовать любой из трёх вышеописанных «идеомоторных» приёмов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, мысленно представьте, что Ваши руки начинают плавно расходиться в стороны. Если они не подчиняются Вашей воле, значит, между волей и организмом есть нервная напряжённость. Следует сделать несколько раскрепощающих лёгких разминочных упражнений.

### **Упражнение «сканирование»**

Это упражнение содержит специальную последовательность повторяемых циклических механических движений, которые позволяют выявить именно то движение, которое в большей степени подходит для Вашего раскрепощения.

1. В течение полминуты выполняйте любые лёгкие и приятные для Вас повторяемые круговые повороты головы.
2. В течение полминуты выполняйте любые лёгкие и приятные для Вас повторяемые движения плечевого пояса.
3. В течение полминуты выполняйте любые лёгкие и приятные для Вас повторяемые круговые движения бёдер, наподобие вращения обруча.
4. В течение полминуты выполняйте любые лёгкие и приятные для Вас повторяемые движения на уровне колен.
5. Движение, которое показалось Вам самым лёгким и приятным, повторите в течение полминуты. Это и есть Ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно Вам знакомо по обыденной жизни – именно это движение Вы непроизвольно делали в момент нервного напряжения. Теперь Вы выполняете его сознательно.

### **Выработка психологической устойчивости**

Выполняя «идеомоторные» приёмы из раздела «Как снять стресс. Реабилитация», следуйте двум правилам.

1. Если реализации желаемого «идеомоторного» движения препятствует нервное напряжение, сделайте короткий вдох-выдох.

2. Достигнув состояния расслабления, начните выработать навыки устойчивости к стрессу.

Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает Вас уверенности в себе, выбивает Вас из колеи и по отношению к которому Вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (страх, от которого надо избавиться, беспокойство перед предстоящим экзаменом, встречей с неприятным человеком, выступлением, соревнованием и т.п.). При этом следите за ответной реакцией организма, которая может проявиться в виде различных «нервных» ощущений (ватные ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, сердцебиение и др.).

Снимите стресс коротким вдохом-выдохом, растворите возникшие неприятные ощущения с помощью удобных для Вас приёмов, физических упражнений. Повторите эту процедуру 2-3 раза подряд.

Уже после 2-3-х повторений упражнения образ раздражителя перестаёт вызывать нежелательную реакцию организма не только во время тренировки, но и в реальной жизни. Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, Вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолевать различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

Приведённые рекомендации основаны на отечественном методе саморегуляции «Ключ» (автор метода – Х.М. Алиев), который успешно применялся для экстренной реабилитации пострадавших от террористов взрослых и детей в Кизляре и Каспийске, для психологического восстановления освобождённых заложников, для профессиональной подготовки диспетчеров и т.д.

## **ТЕМА № 2. Меры защиты в случае проведения террористических актов**

Педагогам и обучающимся необходимо знать изложенные ниже правила защиты в случае проведения различных террористических актов.

### **Если произошел взрыв:**

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.
2. Продвигайтесь осторожно, не трогайте руками поврежденные конструкции и провода.
3. Помните, что в разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, зажигалками, свечами, факелами и т.п.).
4. При задымлении защитите органы дыхания смоченным платком (лоскутом ткани, полотенцем).
5. Включите локальную систему оповещения и проверьте возможность взаимного общения (теле-, радио-, телефонной связью, голосом).
6. В случае эвакуации возьмите необходимые вещи, деньги, ценности. Изолируйте помещение, в котором произошел взрыв (закройте все двери и окна), немедленно сообщите о случившемся по телефону в соответствующие органы правопорядка, противопожарную и медицинскую службы. Оповестите людей, находящихся поблизости, о необходимости эвакуации. Помогите престарелым и инвалидам покинуть помещение. Возьмите на учет лиц, оставшихся в помещении. Входную дверь плотно прикройте, не закрывая на замок. При невозможности эвакуации необходимо принять меры, чтобы о вас знали. Выйдите на балкон или откройте окно и кричите о помощи.
7. После выхода из помещения отойдите на безопасное расстояние от него и не предпринимайте самостоятельных решений об отъезде к родственникам и знакомым.

8. Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

**Если вас завалило обломками:**

1. Постарайтесь не падать духом, дышите глубоко, ровно, не торопясь. Приготовьтесь терпеть голод и жажду.

2. Голосом и стуком привлечите внимание людей. Если вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайте влево вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи, кусок трубы и т.п.) для обнаружения вас металлоискателем.

3. Если пространство около вас относительно свободно, не зажигайте спички, берегите кислород.

4. Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи.

5. Если у вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите обвисающие балки и потолок от обрушения.

6. При сильной жажде положите в рот небольшой лоскут ткани (гладкий камушек) и сосите его, дыша носом.

7. При прослушивании появившихся вблизи людей стуком и голосом сигнализируйте о себе.

**Меры безопасности в случае химического и биологического терроризма**

Наиболее распространенными и доступными химическими веществами и биологическими агентами, которые могут быть использованы при проведении террористических актов, являются:

а) химические вещества:

- токсичные гербициды и инсектициды;
- аварийно-опасные химические вещества;
- отравляющие вещества;
- психогенные и наркотические вещества.

б) биологические агенты:

- возбудители опасных инфекций типа сибирской язвы, натуральной оспы, туляремии и др.;
- природные яды и токсины растительного и животного происхождения.

Исходя из возможной угрозы химического и биологического терроризма, каждому человеку необходимо знать:

- физико-химические и поражающие свойства наиболее опасных химических веществ и биологических агентов;
- основные способы применения и особенности их воздействия на организм человека;
- меры первой помощи при воздействии химических веществ и биологических агентов на организм человека;
- основные приемы и средства защиты от их воздействия;
- порядок действий при угрозе или реальном воздействии химических веществ и биологических агентов, включая уведомление об этом соответствующих органов и служб.

**Применение химических реагентов и биологических веществ возможно в основном диверсионными методами, к которым относятся:**

- использование обычных бытовых предметов (сумок, пакетов, свертков, коробок, игрушек и т.д.), оставляемых в местах массового скопления людей;
- заражение (отравление) водоемов, систем водоснабжения химически опасными веществами (цианидами, отравляющими веществами и т.д.);
- поставка или преднамеренное заражение крупных партий продуктов питания, как химическими веществами, так и биологическими агентами;
- использование переносчиков инфекционных заболеваний (насекомых, грызунов,

животных и т.п.).

Установить факты применения химических веществ и биологических агентов можно лишь по внешним признакам: изменению цвета и запаха вкуса воздуха, воды, продуктов питания; отклонений в поведении людей, животных и птиц, подвергшихся их воздействию; появлению на территории учреждения подозрительных лиц и т.п.

Учитывая многообразие внешних признаков химических веществ и биологических агентов, помните, что важнейшим условием своевременного обнаружения фактов применения или угрозы их применения является ваша наблюдательность и немедленное уведомление об этом соответствующих органов и служб МЧС, Роспотребнадзора, МВД, ФСБ, медицинских учреждений.

При обнаружении или установлении фактов применения химических веществ вы должны довести до педагогов и обучающихся (воспитанников) следующие правила:

– находясь на улице, не поддаваться панике; используя подручные средства защиты органов дыхания, быстро выйти из зоны заражения или воздействия химических веществ, а при возможности – укрыться в убежищах (помещениях);

– находясь дома, плотно закрыть и герметизировать ткань, марлей или простынями, смоченными содовым раствором или водой, окна и двери; выключить нагревательные приборы и кондиционеры, включить городскую радиотрансляционную сеть, прослушать речевое сообщение органов управления МЧС и действовать согласно полученным рекомендациям;

– находясь в общественном месте (театре, магазине, стадионе и т.п.) прослушать указания администрации о порядке поведения и действовать в соответствии с ними;

– в случае реального поражения химическим веществом пострадавшего немедленно вывести (вынести) на свежий воздух и оказать ему первую медицинскую помощь (обеспечить тепло и покой, при необходимости сделать промывание желудка, кислородное или искусственное дыхание, в зависимости от вида воздействия дать необходимые медицинские препараты), а также направить его в медицинское учреждение.

При возникновении опасности эпидемии или воздействия биологического агента вы должны:

- максимально сократить контакты с другими людьми;
- прекратить посещение общественных мест;
- не выходить без крайней необходимости из квартиры;
- выходить на улицу, работать на открытой местности только в средствах индивидуальной защиты;
- при первых признаках заболевания немедленно обратиться к врачу;
- употреблять пищу и воду только после проверки службой Роспотребнадзора;
- строго выполнять все противоэпидемиологические мероприятия.

### **ТЕМА № 3. Захват в заложники**

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться получения выкупа, достижения политических целей и тому подобное.

Во всех случаях Ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, учреждении, на улице, в собственной квартире.

Если Вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения.

По возможности скорее возьмите себя в руки и не паникуйте. Расслабьтесь. Дышите ровно и глубоко. Подготовьтесь как к физическим, так и моральным испытаниям.

Если возникла мысль о побеге, не делайте этого при отсутствии полной уверенности в успехе. Постарайтесь запомнить как можно больше информации о Ваших захватчиках. Желательно установить их количество и вооружение. Всматривайтесь в лица, чтобы потом

составить словесный портрет. Обратите внимание на внешность, одежду, телосложение, на тематику разговоров, акцент, темперамент и манеру поведения.

По возможности постарайтесь определить своё местонахождение (место заточения). Всегда располагайтесь подальше от окон, дверей и от самих похитителей. Пытайтесь найти места наибольшей безопасности. При штурме помещения и других активных действиях по Вашему освобождению лучше всего лечь на пол, лицом вниз, сложив руки на затылке.

Не оказывайте агрессивного сопротивления, не угрожайте, не провоцируйте террористов на необдуманные и жестокие действия по отношению к Вам. Если будут отдаваться какие-либо распоряжения, постарайтесь их выполнять, особенно вначале. Займите позицию пассивного сотрудничества.

Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте резких оскорбительных выражений, которые могут вызвать гнев террористов.

Не бойтесь обращаться с просьбами, жалобами на здоровье. Постепенно, с учётом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб как бытового, так и медицинского характера.

Сколько бы Вы ни находились в заточении, сохраняйте умственную активность. Отгоняйте от себя чувство отчаяния, безысходности. Думайте о приятных вещах и помните, что шансы на освобождение со временем возрастают.

Обязательно найдите себе какое-либо занятие – физические упражнения, чтение, размышления и воспоминания.

Постарайтесь не доводить себя до истощения. Принимайте любую пищу, даже если она Вам не нравится. Любым способом старайтесь сохранить физическую силу и не падайте духом.

Наберитесь терпения, будьте благоразумны.

Если Вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим Вы сократите потерю крови.

Во время проведения спецслужбами операции по Вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- если есть возможность, держитесь подальше от проёмов дверей и окон;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, т.к. они могут принять Вас за преступника и открыть огонь на поражение.

***Помните! Ваша цель – остаться в живых!***

**Рекомендации по поведению людей в случае их захвата в качестве заложников**

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее, некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

Ниже изложены некоторые общие и частные рекомендации, которые могут быть полезными для лиц, оказавшихся в такой ситуации:

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте. Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей в качестве заложников завершалось в среднем через 4,5-5 ч, в 95% случаев заложники оставались в живых. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.
- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.
- Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооружённости, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов.
- По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в

местах: большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).

- В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

#### **Взаимоотношения с похитителями:**

- Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.

- По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями.

- С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей.

- Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков.

- Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чём остро нуждаетесь.

- При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям.

- Постепенно, с учётом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

#### **При длительном нахождении в положении заложника:**

- Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.

- Избегайте возникновения чувства отчаяния., используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.

- Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте, уверены, что сейчас делается всё возможное для Вашего скорейшего освобождения,

- Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке.

- Для поддержания сил ешьте всё, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчёт в том, что потеря аппетита, и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

#### **Поведение на допросе у похитителей:**

- На вопросы отвечайте кратко. Более свободно и пространно разговаривайте на несущественные общие темы, но будьте осторожны, когда затрагиваются важные государственные или личные вопросы.

- Внимательно контролируйте своё поведение и ответы. Не допускайте заявлений, которые сейчас или в последующем могут повредить Вам или другим людям.

- Оставайтесь вежливым, тактичным при любых обстоятельствах. Контролируйте своё настроение.

- Не принимайте сторону похитителей, не выражайте активно им свои симпатии и приверженность их идеалам.

- В случае принуждения выразить поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи) укажите, что они исходят от похитителей. Избегайте призывов и заявлений от



своего имени.

- После освобождения не делайте скоропалительные заявления до момента, когда Вы будете полностью контролировать себя, восстановите мысли, ознакомитесь с информацией официальных и других источников.

**Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания:**

- Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно.
- Настройтесь на то, что Вас спасут.
- Голосом и стуком привлекайте внимание людей.
- Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо, держа любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас эхопеленгатором.
- Не зажигайте зажигалки.
- Берегите кислород.