


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж Державного закладу
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ПОГОДЖЕНО:

служба охорони праці
Державного закладу «Луганський
національний університет імені
Тараса Шевченка»


Ольга МОСІНА

«25» вересня 2023 року

ЗАТВЕРДЖЕНО:

наказом директора

Відокремленого структурного підрозділу
«Кадіївський педагогічний фаховий коледж

Державного закладу «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»

від « 26 » вересня 2023 р. № 30

Інструкція № 23

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 I 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 (вкуп, 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, напрямку;
- 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 відчуті тіло; вдавуйте 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 – рухайтесь (фізичне навантаження знижує рівень гормонів стресу, адаптуйтеся 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.**

Розробив:
Інженер з охорони праці



Олег САВОСТЬОНОК