Существует целый ряд советов, как вести себя в кризисных ситуациях. Их полезно знать не только специалистам-спасателям, но и каждому гражданину.

Во-первых, контролируйте ситуацию вокруг себя, особенно в людных местах (не превращаясь при этом в маньяков, конечно). Обращайте внимание на забытые чемоданы и сумки. Мы часто стесняемся сообщать об этом сотрудникам милиции, считаем, что это мелочь, что это чересчур. Но другая граница этого - равнодушие. Сообщите о таком чемодане, сумке, коробке милиционеру или позвоните в службу спасения, операторы которой знают, какие вопросы задать и какие меры принять. При этом эти вещи нельзя пинать, разбирать, открывать. Отойдите от них - ведь они могут взорваться!

Кроме того, важно простое правило - не брать чужое. Детям нужно объяснить, что нельзя подбирать на улице игрушки, какие бы заманчивые они ни были. Люди часто теряют мобильные телефоны, но не поднимайте их, не берите! Были случаи, когда взорвался валявшийся на тротуаре мобильник.

Если что-то случилось и начала собираться толпа зевак, не подходите, после одного взрыва может прогреметь и второй, или же случится еще что-то опасное (фантазия террористов безгранична). Если вы увидели, что к какому-то месту подтягивается милиция, аккуратно уходите в противоположном направлении. Но при этом ни в коем случае не надо бежать - сотрудники спецназа могут принять подозрительно быстро удаляющегося человека за своего противника.

Смотрите и на окружающих вас людей. И если поведение какого-то человека показалось вам подозрительным, сообщите об этом милиционеру. В то же время не нужно подходить к этому человеку и пристально вглядываться, террорист он или нет, нельзя также тыкать в него пальцем, объясняя сотруднику милиции свои подозрения, или требовать от правоохранительных органов немедленных действий. Террорист, почувствовав, что его "опознали", может действовать неадекватно и с самыми печальными последствиями. И милиция тоже должна в этом случае действовать аккуратно и незаметно.

Если вас взяли в заложники, первое правило - не поддаваться панике, вести себя спокойно. От людей с непрогнозируемым поведением террористы постараются избавиться в первую очередь. Специалисты советуют также не забывать о втором правиле - "ведите себя достойно". Террористы тоже люди, следят за поведением заложников и, если они прониклись к кому-то симпатией, совершить какие-то ужасные действия с этим человеком им психологически сложнее. Не стоит привлекать к себе внимание слезами или причитаниями, пренебрежительно или агрессивно разговаривать с террористами. Подчиняться их требованиям, спрашивать, что можно и что нельзя. Очень важно при этом следить за временем. Если нет часов, хотя бы отслеживать смену дня и ночи, делать какие-нибудь черточки, чтобы не терять связь с реальной жизнью. Не впадать в прострацию, а тренировать память - считать, читать стихи, вспоминать номера телефонов знакомых. И при этом незаметно следить за террористами (сколько их, какое оружие, кто главный, когда они сменяются), запоминать детали и приметы - необычный цвет волос, татуировку и прочее. Если возможно, соблюдать правила личной гигиены - иногда террористы специально запрещают это, чтобы деморализовать человека. И по возможности делать физические упражнения. И очень надеяться на благополучный исход. Причем, если вдруг заметите неподалеку сотрудника спецназа или спасателя, не нужно радостно кричать об этом всем остальным заложникам, иначе операция по спасению может с треском провалиться.