



Рудик Багдасарян

**Женская
безопасность. Как
защитить себя,
детей и родителей**

Служба безопасности

Рудик Багдасарян

**Женская безопасность. Как
защитить себя, детей и родителей**

«Автор»

2026

Багдасарян Р.

Женская безопасность. Как защитить себя, детей и родителей /
Р. Багдасарян — «Автор», 2026 — (Служба безопасности)

Вы боитесь возвращаться домой поздно вечером? Переживаете за ребенка, когда он идет в школу один? Ваши пожилые родители открывают дверь любому? Я телохранитель с 20-летним стажем. Написал эту книгу не для коллег, а для обычных людей. Здесь нет сложных приемов. Только простые правила, которые работают: как вести себя в подъезде и такси, что делать при пожаре и стрельбе, как научить ребенка безопасности и не пустить мошенников в дом. Эта книга не про страх. Она про свободу. Когда знаешь, что делать, перестаешь бояться. Для женщин, матерей, дочерей. Для всех, кто хочет жить спокойно.

© Багдасарян Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чём эта книга	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Женская безопасность. Как защитить себя, детей и родителей

О чём эта книга

Ты выходишь из дома каждый день и не думаешь об опасности. И правильно. Жить в страхе нельзя.

Но если что-то случится – ты должна знать, что делать. Без паники, без крика, без заморозки. Просто взять и сделать. Чтобы защитить себя, детей, родителей.

Я написал эту книгу не для того, чтобы напугать. Напуганные люди ошибаются. Я написал её, чтобы у тебя в голове был чёткий алгоритм. Как таблица умножения.

Никакой воды. Никаких страшилок. Никаких "купите мой курс". Только факты и алгоритмы от человека, который 20 лет занимался безопасностью всерьёз.

Кому это надо

Женщинам, которые поздно возвращаются домой. Когда за спиной шаги, а вокруг ни души, голова отключается. Нужно, чтобы работало тело.

Матерям, которые боятся отпускать детей. В школу, гулять, в гости. Каждый выход за дверь – маленький стресс. Я расскажу, как сделать его спокойнее.

Взрослым детям, у которых пожилые родители. Они открывают дверь всем подряд. Они верят каждому звонку. Им нужна защита, даже если они не просят.

Всем, кто ездит в такси, ходит по улицам и просто живёт в этом мире. Потому что жертву выбирают не за то, что она слабая. Жертву выбирают за то, что она невнимательная.

Как устроена книга

Я разбил её на пять частей. Можно читать подряд. Можно сразу открыть нужную главу и найти ответ.

В конце каждой главы – короткий чек-лист. Вырезал, повесил на холодильник, и голова не болит. Потому что в стрессовой ситуации мозг отключается. А чек-лист работает.

Глава 1. Кого грабят и убивают чаще всего

Есть старый воровской термин – «шкериться». Означает «прятаться, таиться, быть незаметным». Воры и грабители, когда выбирают жертву, делают наоборот.

Они ищут того, кто не шкерится. Того, кто светится. Звучит дико, да? Сейчас объясню.

Как преступник видит толпу

Представь, что ты стоишь на остановке. Мимо идут люди. Кого ты заметишь первым?

Того, кто громко говорит по телефону? Того, кто машет руками? Того, кто пьяный? Или того, кто тихо стоит в углу и смотрит в землю?

Правильный ответ – никого. В толпе мы не замечаем отдельных людей. Мы видим массу.

А теперь представь, что ты грабитель. Тебе нужна жертва. Ты выходишь на улицу не для того, чтобы поглазеть. Ты ищешь. И ты сканируешь толпу профессионально, за секунды.

На что ты смотришь?

Три признака идеальной жертвы

Я 20 лет охранял людей. И могу тебе точно сказать: преступник выбирает не того, кто слабее. Он выбирает того, кто «не видит».

Вот три вещи, которые кричат: «Я лёгкая добыча».

Первый признак. Взгляд в пол

Человек смотрит под ноги. В телефон. В сумку. Куда угодно, только не по сторонам. Когда ты идёшь и смотришь вниз, ты не видишь, кто идёт навстречу.

Ты не видишь, кто сзади. Не видишь опасность за 50 метров. Видишь её, только когда она уже вплотную.

Преступнику это на руку. Ему не надо красться, прятаться, придумывать план.

Он просто подходит – и ты даже не успеваешь удивиться.

Второй признак. Руки заняты

Сумка в одной руке, телефон в другой, пакеты с продуктами. Ты не можешь ни отмахнуться, ни ударить, ни даже просто удержать равновесие, если тебя толкнут.

Свободные руки – это твоя защита. Когда руки заняты, ты беззащитна.

Я знаю, что сумку и пакеты не бросишь. Но хотя бы телефон убери. Хотя бы на подходах к подъезду, к остановке, к тёмному переулку.

Третий признак. Наушники

Это просто катастрофа.

В наушниках ты не слышишь шаги сзади. Не слышишь дыхание. Не слышишь, как открывается дверь подъезда. Ты отрезана от мира.

Преступник обожает таких. Он может подойти вплотную, и ты узнаешь о нём только тогда, когда его рука уже ложится тебе на плечо.

Это не про слабость, это про внимание

Знаешь, кого грабят реже всего? Бабушек с авоськами? Нет. Бабушек грабят часто, потому что они физически слабы.

Реже всего грабят... хмм... например, курьеров на велосипедах. Почему? Потому что они быстрые, они всё время двигаются, они смотрят по сторонам, они на связи.

Дело не в силе. Дело в том, насколько ты здесь, в моменте.

Преступник – хищник. Хищник не нападает на добычу, которая может дать отпор. Хищник ищет ту, которая не заметит, не убежит, не закричит.

Как это исправить

Не надо становиться качком с битой. Достаточно трёх вещей.

Первое. Подними голову

Просто начни замечать, кто вокруг тебя. Не таращиться на всех подряд, а сканировать. Метров на 50 вперёд.

Видишь компанию подозрительных личностей – перейди на другую сторону улицы. Видишь, что за тобой кто-то идёт уже три квартала – проверься (об этом в главе 3). Видишь тёмный подъезд – подожди минуту, пропусти кого-то вперёд.

Это не паранойя. Это привычка.

Второе. Освободи руки

Хотя бы на опасных участках. Хотя бы одну руку.

Положи телефон в карман, когдаходишь к дому. Переложи сумку так, чтобы можно было быстро бросить. Держи ключи в кулаке – не для удара, а для того, чтобы они были под рукой.

Третье. Вынь наушники

Или сделай тише. Или оставь один наушник, но второе ухо должно слышать улицу.

Звуки – это твой радар. Шаги сзади, дыхание, скрип двери – это информация.

Не отключай её.

Чек-лист к главе 1

Что можно сделать уже сегодня, чтобы стать менее заметной для преступника.

Проверь себя:

Когда выхожу из дома, смотрю по сторонам, а не в телефон.

На опасных участках руки свободны (хотя бы одна).

На улице слышу, что происходит вокруг (наушники только в одном ухе или выключены).

Если вижу подозрительную компанию – перехожу на другую сторону, не стесняясь.

У подъезда убираю телефон и осматриваюсь.

Не надо делать всё сразу. Начни с одного. Через неделю это войдёт в привычку. А привычка – это и есть твоя охрана.

Глава 2. Подъезд, лифт, такси

Есть в городе три места, где мы почему-то разрешаем себе расслабляться. Подъезд. Лифт. Такси.

Странно, да? Именно там нас подстерегает главная опасность. Потому что в этих местах мы одни. Нет прохожих, нет камер, нет случайных свидетелей. Только ты и тот, кто может оказаться рядом.

Давай разберём каждое по порядку.

Подъезд

Самая дурацкая привычка – подходить к двери подъезда с телефоном в руке.

Ты листаешь ленту, смотришь в экран, думаешь о своём. И не замечаешь, кто стоит рядом. А преступник видит это за километр.

Как надо заходить в подъезд.

Первое.

За 50 метров убрать телефон в карман. Поднять голову. Посмотреть, что там вообще происходит.

Второе.

Если у двери кто-то стоит – не надо делать вид, что всё нормально. Можно пройти мимо, будто живёшь в соседнем доме. Можно подождать минуту в стороне. Можно позвонить другу и громко сказать: "Я уже подхожу, ты встретишь?"

Ни один нормальный человек не обидится, если ты не открыл перед ним дверь. А ненормальный? Ну, ему и не надо открывать.

Третье.

Если ты уже зашла и слышишь сзади шаги – не оборачивайся панически. Просто ускорь шаг. Если есть возможность – позвони в любую дверь соседям. Лучше извиниться потом за ложный вызов, чем...

Лифт

Лифт – это ловушка. Металлическая коробка, которая едет, и ты в ней заперта.

Главное правило, которое я вбиваю в голову всем своим: никогда не заходи в лифт, если есть хоть капля сомнения.

Лифт открылся, там мужик. Ты говоришь: "Я подожду следующий". Отходишь и встаёшь так, чтобы видеть дверь. Всё.

Если он нормальный – уедет и забудет. Если начинает бычить: "Чё боишься?" – значит, ты всё сделала правильно. Нормальные люди на безопасность не обижаются.

Если вы уже в лифте и на этаже заходит кто-то подозрительный – выходи. Не надо ехать дальше, терпеть дискомфорт и надеяться, что пронесёт.

Выйди и дождись следующего лифта.

Если всё-таки оказалась в лифте с незнакомцем:

– встань спиной к стенке, лицом к дверям (чтобы видеть и его, и выход)

– держи ключи в руке

– если чувствуешь угрозу – нажимай кнопку ближайшего этажа

– при первой возможности выходи

И никогда не стой в лифте, уткнувшись в телефон. Ты должна видеть, что происходит.

Такси

Такси – это вообще отдельная песня. Чужой человек, замкнутое пространство, ночная дорога.

Что проверить до того, как сесть.

Первое.

Машина должна совпадать с приложением. Номер, марка, цвет. Если не совпадает – не садись. Даже если водитель говорит, что старая машина сломалась, а он на другой. Не садись.

Второе.

Фото водителя. Посмотри внимательно. Тот ли человек за рулём?

Третье.

Если заказываешь такси ночью – смотри, чтобы подъезжающая машина не стояла с выключенными фарами где-то в темноте. Пусть подъедет к освещённому месту.

Что делать в машине.

Сел – сразу отправь геолокацию подруге или в семейный чат. Это занимает три секунды, а мозг успокаивает.

Если едешь одна – садись сзади, справа. Это место напротив водителя, по диагонали. Почему?

Во-первых, водителю неудобно за тобой следить – ему придётся поворачивать голову.

Во-вторых, дверь справа выходит на тротуар. Если что – можно быстро выскочить, не под колёса.

В-третьих, ты видишь дорогу впереди и можешь контролировать маршрут по карте.

Если водитель начинает бесить – не надо терпеть до дома.

Что значит "бесить":

– нарушает правила дорожного движения

– едет не по маршруту (проверяй по карте)

– задаёт лишние вопросы про личную жизнь

– комментирует твою внешность

– под воздействием (алкоголь, наркотики, неадекват)

Как только почувствовала дискомфорт – проси остановить в любом людном месте. Можно у круглосуточного магазина, у заправки, у отделения банка.

Не надо бояться обидеть водителя. Его чувства – не твоя проблема. Твоя проблема – доехать живой и здоровой.

Если просьба остановить игнорируется – стучи по стеклу, открывай дверь на ходу (осторожно, но это привлекает внимание), звони 112. Лучше разбитый телефон и штраф за ложный вызов, чем...

Один важный момент про все три места.

Преступник рассчитывает на то, что ты будешь молчать и терпеть. Потому что неудобно. Потому что "вдруг показалось". Потому что "он нормальный, а я параноик".

Выкинь это из головы.

Лучше показаться параноиком десять раз, чем один раз ошибиться.

Чек-лист к главе 2

Подъезд:

Подхожу – убираю телефон, смотрю по сторонам.

Если кто-то есть у двери – не захожу, жду или прохожу мимо.

В захожу быстро, оглядываясь.

Лифт:

В лифт с незнакомцем не захожу. Никогда.

Если уже внутри и заходит подозрительный – выхожу.

В лифте стою лицом к дверям, ключи в руке.

Такси:

Сверяю номер, марку, фото.

Сразу отправляю геолокацию близким.

Сажу сзади, слежу по карте.

При дискомфорте – прошу остановить в людном месте.

Глава 3. Если кажется, что за вами идут

У каждого человека есть внутренний радар. Природа заложила его миллионы лет назад, чтобы мы выживали. Вдруг кусты зашуршали – замри.

Вдруг сзади шаги – обернись.

Но современный человек этот радар глушит. Потому что "неудобно", "вдруг показалось", "он просто идёт в ту же сторону".

Знакомая история? Идёшь вечером, слышишь шаги сзади, ускоряешься – и шаги ускоряются. Замедляешься – и шаги замедляются. Внутри уже всё кричит, а мозг говорит: "Да не может быть, это просто человек домой спешит".

Я скажу жёстко: лучше десять раз ошибиться и оказаться параноиком, чем один раз промолчать и не успеть.

Почему мы перестали слышать свой радар

Посмотри, как мы живём.

С утра до вечера мы в давке. Метро, автобусы, лифты, очереди. Нас толкают, дышат в затылок, задевают сумками. Мы терпим. Мы привыкли .

Учёные давно изучили, как устроено наше личное пространство. Есть интимная зона – примерно 15–45 сантиметров от тела. Туда мы пускаем только самых близких. Дальше идёт личная зона – до 1,2 метра. Это расстояние для обычного общения .

Но в городе эти границы рушатся каждый день. В транспорте в час пик к нам прижимаются совершенно незнакомые люди. Мы замираем, смотрим в одну точку, делаем вид, что ничего не происходит . И так годами.

Мозг получает сигнал: нарушение личного пространства – это норма. Терпи. Не дёргайся.

И мы перестаём замечать, когда кто-то подходит слишком близко на пустой улице. Перестаём чувствовать угрозу.

А ещё мы глушим себя сами.

Алкоголь. Сигарета. Вторая сигарета. Третья чашка кофе. Всё это притупляет чувство опасности. Алкоголь вообще отключает центры контроля в коре головного мозга. Человек перестаёт адекватно оценивать ситуацию . И если выпить даже немного, внутренний радар работает уже не в полную силу.

Курение – это иллюзия спокойствия. Сигарета занимает руку. Ты смотришь на огонёк, а не по сторонам. Ты занят процессом, а не обстановкой.

И вот итог: природа дала нам систему раннего оповещения, а мы её забили привычками, городской толкучкой и вечным "неудобно".

Как проверить, не паранойя ли это

Интуиция (чуйка) – это не магия. Это твой мозг обработал кучу сигналов, которые ты даже не заметила сознательно. Шаги в одном ритме с твоими. Дыхание. Тень на асфальте.

Есть простые способы проверить, реальна ли угроза.

Способ первый. Перейти дорогу

Если ты идёшь по одной стороне улицы – перейди на другую. Резко, без причины.

Человек, который просто идёт по делам, пойдёт дальше прямо. Ему нет дела до тебя.

Преследователь, скорее всего, перейдёт тоже. Или ускорится, чтобы не потерять тебя из виду.

Способ второй. Остановиться

Резко остановись. Завяжи шнурок, достань что-то из сумки, сделай вид, что ищешь в телефоне.

Если шаги сзади тоже остановились – это не совпадение.

Способ третий. Зайти в магазин или кафе

Зайди в любое открытое заведение. Аптека, круглосуточный магазин, кафе. Встань так, чтобы видеть вход.

Если человек зашёл следом и делает вид, что выбирает товар, но при этом не купил ни через пять, ни через десять минут – у тебя есть ответ.

Способ четвёртый. Позвонить

Позвони кому-то и скажи громко: "Я сейчас там-то, буду через пять минут, встретишь?" Даже если встречать некому.

Преследователь услышит, что ты не одна, что тебя ждут. Это часто охлаждает пыл.

Куда бежать, если преследуют

Самая страшная ошибка – бежать домой.

Почему? Потому что преследователь узнает, где ты живёшь. Сегодня он отстанет, а завтра будет ждать тебя у подъезда.

И второе: пока ты открываешь дверь, ты максимально уязвима. Ключи в замке, руки заняты, взгляд вниз. Идеальный момент для нападения.

Куда бежать на самом деле.

Туда, где есть люди и камеры.

Круглосуточные магазины. Магниты, Пятёрочки, Дикси – работают до ночи, там люди, камеры, охрана (пусть даже формальная).

Отделения банков. У них камеры на входе, часто охрана, и они работают круглосуточно в режиме банкоматов.

Заправки. Там всегда люди, камеры, освещение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.