

Co robić, gdy znajdziesz się w centrum ataku terrorystycznego?

Opanuj się i przeżyj



IMPREZY MASOWE są najbardziej narażone, gdyż tam można zaatakować dużo ludzi

Nietrudno sobie wyobrazić reakcję przechodniów na ulicy, pasażerów w zatłoczonym pociągu, uczestników imprezy masowej, gdyby doszło do zagrożenia: panika, krzyk, każdy próbuje uciekać, ludzie odbijają się od siebie. Czy do takich sytuacji można się przygotować, nauczyć, jak poskromić strach i stres, reagować automatycznie i działać według przyswojonych wcześniej zasad?

To nie pora na robienie zdjęć!

Ktoś powie: łatwo się mówi, kiedy się wygodnie siedzi w bezpiecznym miejscu, tylko jak zastosować te hasła w praktyce?

Stołeczny magistrat od kilku lat organizuje akcje uświadamiające. Opracowuje ulotki, realizuje filmy instruktażowe. - Dajemy szkołom różnego stopnia narzędzia, które powinny być wykorzystywane przez nauczycieli - mówi nam Magdalena Łań z biura prasowego warszawskiego ratusza.

Niedawno stołeczni urzędnicy promowali film *Uciekaj - Chowaj się - Walcz*, który pokazuje, jak się zachować podczas ataku terrorystycznego. Przesłanie jest oczywiste: jeżeli możesz, uciekaj z miejsca zagrożenia, jeśli nie jest to możliwe, poszu-

Z przerażeniem oglądamy w telewizji sceny z miast, w których doszło do zamieszek lub ataków terrorystów. Ale czy wiemy, jak się zachować, gdybyśmy sami znaleźli się takiej sytuacji?

licji. - Uciekanie kojarzy się z paniką, a ta nie jest dobrym rozwiązaniem. Powiedziałbym, że pierwsza zasada - i najważniejsza! - to oddalić się jak najszybciej z miejsca, w którym jest niebezpiecznie. Gdy tylko wyczujesz zagrożenie lub jeśli już coś się stało, nie ulegaj panice i nie wprawdzaj jej sam, lecz tak szybko i spokojnie, na ile jest to możliwe, oddal się stamtąd.

Antyterrorysta zwraca uwagę na to, że zagrożenie nie można przewidzieć. - Chociaż jego zwinstuny mogą być bardzo słabe - dodaje. - Lecz jeśli zauważysz gwałtowne zamieszanie, podejrzanie zachowującą się grupę cudzoziemców albo w oddali usłyszysz strzały lub wybuchy, nie próbuj dociekać, co się stało. To jest moment na oddalenie się, a nie na nagrywanie filmu telefonem komórkowym.

W którą stronę się kierować? Im dalej od miejsca zagrożenia, tym jest bezpieczniej? - Jeśli to możliwe, trzeba przemieścić się w stronę jakiegos

budynku: bloku, kawiarni i tam szukać schronienia. Ale uwaga, nie biegnij! Biegnąc, przyciągasz uwagę strzelca. Zwłaszcza gdy biegnie grupa. Jeśli ktoś strzela, trzeba położyć się na ziemi, szukając osłony, choćby samochodu czy drzewa - radzi ekspert.

Uciekać nie zawsze lepiej!

Henryk Mroziński zwraca uwagę na to, że to samo zdarzenie nie powtórzy się w tym samym miejscu. - Jeśli już gdzieś wybuchła bomba,

to prawdopodobieństwo, że wybuchnie tam kolejna, jest znikome - tłumaczy. - A oddalając się, można trafić na miejsce następnej detonacji. Zatem jeżeli tam, gdzie nastąpił wybuch, nie szaleje pożar i nie ma ryzyka zaważenia się na przykład budynku, trzeba w tym miejscu zostać, poszukać bezpiecznego miejsca i czekać na profesjonalną pomoc.

Oglądać się na innych, próbować im pomóc, czy martwić się tylko o siebie?

- To są zawsze bardzo trudne wybory - mówi

antyterrorysta. - W sytuacji, gdy zdrowie lub życie nasze i naszych najbliższych jest zagrożone, musimy zadbać przede wszystkim o nie.

Niech tłum cię nie porwie!

Co robić, gdy do zagrożenia dojdzie na obszarze zamkniętym, na przykład na lotnisku lub stadionie? - Tam zadziała, niestety, psychologia tłumy, czyli instynkt zbiorowy - ostrzega Henryk Mroziński. - Tłum uciekających w popłochu ludzi jest śmiertel-



POZOSTAWIONY na dworcu kolejowym lub lotnisku podejrzany bagaż może być dla służb bezpieczeństwa podstawą do ewakuacji wszystkich podróżnych

nośny jak fala tsunami. Niszczy i zabiera ze sobą wszystkich, co stoi na jego drodze. Jeśli więc jest to możliwe, nie wolno pozwolić mu się porwać. Trzeba znaleźć schronienie, które nas od niego oddzieli - za ścianą, wnęką, załomem muru. Kiedy ta fala przejdzie, można za nią podążyć. Jeżeli jednak tłum nas porwie, trzeba uczyć się kogoś większego, silniejszego i iść za nim, bo on dojdzie do wyjścia. I jeszcze

jedno, najważniejsze: nie potknąć się! Spanikowany, biegnący na oślep tłum nie zwróci uwagi na leżącego i po prostu go strąca.

Rozmawiaj albo walcz

Teraz najtrudniejsze: jak się zachować, jeżeli dojdzie do tego, że staniesz pod lupą napastnika? - Jeśli jest on blisko, a nie masz już możliwości ucieczki, skuteczne

bywa udawanie martwego - mówi Henryk Mroziński. - Oddychaj płytko, przeponą, to powoduje najmniej widoczny ruch ciała. Dobrze wykonać się krwią. Jeśli nie masz rany, można samego się skaleczyć i rozmazać krew na twarzy.

Jeśli napastnik nas widzi, należy nawiązać z nim kontakt. - Wtedy stajesz się negocjatorem w sprawie własnego życia - mówi antyterrorysta. - Przytaknij

mu, nawet jeśli jego poglądy są ci obce. Może odpuści, gdy poczuje, że nie jesteś jego wrogiem. Nie kłóć się z nim, bo go prowokujesz. W żadnym wypadku nie patrz mu w oczy, bo wtedy z pewnością cię zaatakują.

Chcesz podjąć walkę? - Najpierw oceń swe możliwości - radzi nasz rozmówca. - Jeśli napastnik ma nóż, trzeba czymś przedłużyć swoją rękę, by zyskać przewagę. Może to być kij od szczotki, wieszak czy nawet linijka. Wytrącając mu broń z ręki,

zwiększasz swoje szanse w dalszej walce. Ale nie zapomnij, że siła jest w grupie. Jeśli to możliwe, trzeba zmobilizować do obrony kilka osób.

Terroryzm nie może już być tematem tabu. - Tylko rozmawiając o zagrożeniu, można zrozumieć, że ono istnieje. Nie ma to nic wspólnego z sianiem paniki - mówi Grzegorz Cieślak z Centrum Badań nad Terroryzmem *Collegium Civitas*. - Jedynie ciągłe ćwiczenia, od przedszkolaka do dorosłego, pomogą wpoić zasady bezpieczeństwa.

ALEKSANDRA WENA

STRACH I HISTERIA
nie pracują na twoją korzyść

Trudno kontrolować emocje

Rozmowa z psychologiem Joanną Hałaj.

Jak trzeba się zachować, gdy ktoś grozi nam bronią?

- Po pierwsze: nie wzmagać emocji u napastnika. Wykonywać jego polecenia. Zachować spokój i równowagę psychiczną, żeby móc ocenić sytuację i odpowiednio do niej zareagować.

Czy można opanować stres spowodowany znalezieniem się w centrum ataku?

- Jest to bardzo trudne. Nagle i niespodziewane zdarzenie, jak na przykład atak terrorystyczny, powoduje szybkie pobudzenie fizjologiczne organizmu, a to wywołuje panikę. Ta z kolei zaburza procesy poznawcze i nie pozwala na zachowanie zimnej krwi. Czynnikiem dodatkowo wzmagającym emocje jest tłum z jego zbiorowym strachem.

Sami możemy okiełznać własne emocje, ale tłum nie da się opanować?

- Strach przed śmiercią paraliżuje rozum. Instynkt ocalenia życia jest tak silny, że jedynym celem jest ucieczka. W sytuacji zagrożenia zbiorowiska zachowują się irracjonalnie.

Czy można uczyć dzieci opanowania emocji, tak jak uczymy je udzielania pierwszej pomocy?

- Do pewnego stopnia tak. Im wcześniej poznamy własne i cudze reakcje emocjonalne w sytuacjach ekstremalnych, tym lepiej nauczymy się nimi kierować. Umiejętność kontrolowania emocji w sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia jest bardzo ważna.

Nie pozwól, by wciągnęły cię chaos i panika!



Chaos i panika zawsze są sprzymierzeńcami napastników, bowiem potęgują efekt ich ataku - nie tylko na miejscu zdarzenia, ale również w obiektywach telewizyjnych kamer, które je relacjonują do wszystkich zakątków świata. Niesłuchanie trudno jest utrzymać nerwy na wodzy, gdy wokół nagle zapanuje rozgrywać przerażające sceny, lecz opanowanie emocji zwiększa szanse na wyjście cało z opresji, podobnie jak podporządkowanie się poleceniom służb porządkowych i ratowniczych. Upust emocjom dasz wtedy, gdy już nic nie będzie ci zagrażać.



BY NIE PROWOKOWAĆ napastników, trzeba wykonywać ich polecenia. Nie zawsze ich celem jest zabicie jak największej liczby ludzi. Mogą brać zakładników, by coś osiągnąć

NALEŻY BEZWZGLĘDNIE słuchać poleceń policji i innych służb. Wtedy nie ma miejsca ani czasu na dyskusje



PO WYBUCHU nie wolno pozwolić, by zaważnęła tobie panika!