



Násilie a sebaobrana

„Násilie je zlo, násilie nemožno prijať ako riešenie problému. Násilie je nehodné človeka, násilie je lož.“

Ján Pavol II.



Kto je agresor?

Agresor je jedinec, skupina alebo entita, ktorá vykonáva agresívne činy alebo útoky na iných. Motívy agresora sa môžu líšiť od nedostatku porozumenia a nízkych emocionálnych zručností po mocenské ambície a nebezpečné presvedčenia.



Sebaobrana

Sebaobrana je súbor rôznych techník a metód, ktoré ľudia používajú na ochranu seba samých pred fyzickým útokom alebo nebezpečenstvom. Cieľom sebaobrany je predchádzať alebo minimalizovať poškodenie a zachovať osobnú bezpečnosť.

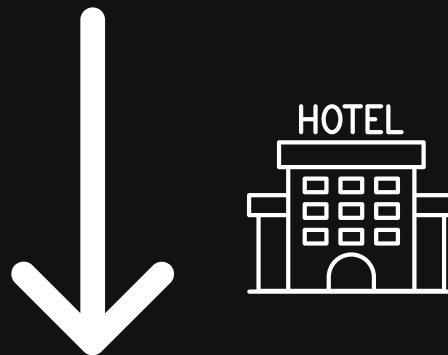
Prenasledovanie

- *Predstavte si, že idete po ulici, pravdepodobne večer alebo v noci, a za vami kráča muž. Nemáte z neho dobrý pocit, hoci nerobí nič. Iba kráča po ulici. Potíte sa, vo vrecku si do ruky chystáte kľúče a premýšľate, čo teraz. Hovoríte si, čo máte v takej situácii robiť.*
- *Najhoršou možnosťou je nerobiť nič. Mnohé ženy predstierajú, že volajú svojmu priateľovi, niekedy aj skutočne zavolajú. Problémom je, že ľudia, ktorí to praktizujú, neuvažujú ako predátor. Predátor v tomto prípade vníma, že je osoba nevšimavá k svojmu okoliu, a teda je preňho vhodným cieľom na útok.*

Ako sa brániť proti prenasledovaniu?



Útek



Skrýše



Auto ako bariéra

- Útek je síce dobrou, no nie vždy účinnou stratégiou – napríklad ak nie ste dobrý bežec, alebo máte pri sebe dieťa, alebo nie ste vhodne oblečení.
- Ak sa rozhodnete bežať, utekajte bezpečne a do bezpečia. Ak chcete utiecť, odporúča sa zísť za najbližší roh a bežať. Útekom však úplne meníte dynamiku, pretože to signalizuje predátorský inštinkt. Je možné, že sa rozbehne aj on, aj keď to možno nemal v pláne. Nasmerujte si to k zaľudneným miestam, pod lampu, do kaviarne.
- Väčšina ľudí sa rozhodne ísť na miesto, kde sú iní ľudia. Môže to skutočne pomôcť, pretože prítomnosť iných ľudí môže útočníka vydesiť, alebo aj nie. Môže dôjsť k „Efektu prizerajúceho sa“. Existujú určité situácie, keď nikto nezakročí, a to najmä na miestach, kde sa pohybuje veľa ľudí, pretože každý čaká, či ako prvý zakročí niekto iný.
- Vhodnými miestami na úkryt sú tie, kde je recepcia alebo ochranka, ako napríklad hotel, úrad alebo policajná stanica.
- Auto nám môže poslúžiť ako bariéra proti útoku alebo sa môžeme tváriť, že sme vlastníkom auta. V prípade, že zaútočí, môžete búchať do plechovej kapoty auta. Spôsobí to hlasný zvuk a ak budete mať šťastie, spustí sa autoalarm.

Čo môže ešte pomôcť?

- Vykajte, pretože to môže byť pomôcka pre okolie. Informujete tým ľudí navôkol Vás, že útočník nie je náš „príbuzný“.
- Ak ste v núdzi na verejnosti, pokiaľ je to možné, oslovte konkrétnu osobu. Neadresné volania o pomoc môžu byť ignorované. Môžete povedať napríklad: „Halo, pane, vy...“ Po nadviazaní kontaktu s konkrétnou osobou treba objasniť, čo má urobiť: „Prosím, zavolajte políciu“.
- Často sa hovorí, že ak ste v núdzi, namiesto volania o pomoc je dobré zakričať „Horí!“. Je to vhodné, len v jednom prípade: Ak ste s útočníkom sami ďaleko od ľudí a potrebujete upútať pozornosť. Pokiaľ sa totiž niekde z tmavej uličky ozve volanie „Pomoc!“, šanca, že sa tam niekto pôjde pozrieť, je naozaj malá.
- Ak chce útočník Váš mobilný telefón alebo peniaze, dajte mu ich. Fyzický majetok môže byť nahradený, no zdravie nie.

Fyzické útoky

5 štádií napadnutia:

- ↳ Výber obete,
- ↳ priblíženie,
- ↳ prihovorenie sa,
- ↳ príprava (zdvihnutie rúk...),
- ↳ fyzický útok.



Výber obete

Útočník si vyberá podľa rôznych faktorov, akými sú napríklad fyzická slabosť, ale i nepozornosť obete.

Priblíženie

Útočník sa približuje k vybranej obeti a často využíva prostredie na minimalizáciu podozrenia.

Prihovorenie sa

Útočník môže použiť taktiky, ako napríklad falošná identita alebo vytváranie dôvery, aby si získal prístup k obeti.

Príprava

Pred samotným napadnutím sa môže útočník pripraviť. A to napríklad skrytím nástrojov alebo získavaním potrebných informácií o obeti.

Fyzický útok

V tejto fáze dochádza k samotnému fyzickému zásahu, kde útočník využíva všetky schopnosti na poškodenie alebo ovládnutie obeti.

Pravidlá sebaobrany:

1. Mysli,
2. zakrič,
3. odíd,
4. bojuj,
5. zdieľaj.



OPPO

O – opis situácie: „Stojíte pri mne až moc blízko“.

P – pocity: „Nie je mi to príjemné“.

P – povel: „Prosím, odstúpte odo mňa trochu“.

O – opakovanie bodu 1 až 3 aby sa zabránilo pokračovaniu nežiadúcej konverzácie.

Mysli: Pozorne sledujte okolie, dôverujte Vašej intuícii a vnímajte všetkými zmyslami.

Zakrič: Pokiaľ to je možné, upokojte situáciu komunikáciou s agresorom a využívajte OPPO.

Odíd: Pokiaľ zaznamenáte, že niekto neakceptuje Vaše hranice a máte možnosť opustiť situáciu, tak to jednoznačne využite. Ak hrozí okamžité nebezpečie, odporúča sa čo najskôr opustiť situáciu pre zachovanie osobnej bezpečnosti.

Bojuj: Tu už treba hovoriť o fyzickej sebaobrane. Medzi silné časti tela radíme: hrana dlane, lakte, koleno, chodidlo, panva. Pavel Houdek odporúča použiť niečo ako štít (ruksak), V krajnom prípade si treba ľahnúť na chrbát a použiť nohy na odkopanie útočníka.

Zdieľaj: Dôležité je mať možnosť sa podeliť o svoje pocity a zážitky s niekým, kto Vás podporí, bude Vás počúvať a pomôže Vám vyrovnať sa so situáciou.

Dôležité je vedieť...

Dôležité je brať ohľad na svoj inštinkt a intuíciu - ako opisuje kriminológ Pavel Houdek, rozprával sa so stovkami obetí trestnej činnosti a skoro všetci mali rovnaký, zvláštny a neprijemný pocit.

- Ak zbadáte osobu, z ktorej nemáte dobrý pocit, všimnite si jeho reč tela, ktorá bude signalizovať vrtkavé a ostré pohyby, čo znamená, že útočník zažíva adrenalín pred úderom. Ak nevidíte jeho ruky, premýšľajte o tom, čo by mohol vo vreckách alebo za chrbtom skrývať. Ak zbadáte abnormálny pohyb jeho očí, znamená to, že si Vás prezerá a vyhodnocuje, či ste preňho ľahkým cieľom.



- Udržujte svoj mobilný telefón plne nabitý, prípadne zdieľajte svoju polohu s niekým, komu dôverujete. Zdôverte sa rodine a priateľom, kam idete.
- V prípade napadnutia používajte akékoľvek dostupné zbrane. Paprikový sprej, kľúče, pero, dáždník...
- Bojovať proti útočníkovi sa oplatí, ak mierite na jeho oči, hrdlo a kolená. Slabiny zasiahnite ako posledné, pretože útočník očakáva, že tam zasiahnete najskôr.
- Jednoznačne a sebavedome vyjadrujte seba samých. Urobte s ním krátky očný kontakt, aby ste naznačili, že si uvedomujete jeho úmysel. Dávate tým najavo, že ste silní a nie ste obeťou.
- Pre agresora je výhodné, keď si ho osoba, ktorú si vybral, všimne až v poslednej chvíli. Ultimátna vec, ktorá dnes púta našu pozornosť, že si okolie vôbec nevšimame, je mobilný telefón – či už na uchu, v dlani alebo keď s niekým telefonujeme.
- Používajte Buddy systém. Útočník si často vyberá obeť jeden na jedného, preto je dobré neostávať sám.
- Majte materiálne veci vždy v bezpečí a vyhnite sa noseniu viditeľných šperkov alebo manipulácii s peniazmi.



Strach a zamrznutie

Pri násilnom útoku môže nastať reakcia zamrznutia, kedy ľudia nie sú schopní pohybu (odhaduje sa 70%). Ak mozog zaznamená hrozbu, začne nás okamžite pripravovať na jej prežitie: „útok alebo útek“. V prípade zamrznutia dochádza k svalovému napätiu v tele, vrátane svalov tváre. To môže viesť k situácii, kde sa človek zdá zamrznutý alebo ochrnutý. Toto správanie by mohlo byť evolučne adaptívne, pretože zamrznutie by mohlo pomôcť jednotlivcovi uniknúť pozornosti predátora alebo sa vyhnúť konfliktu. Jediné, čo bude fungovať, je to, čo si vopred pripravíte a určite len to, čo máte uložené vo svojej kognitívnej mape (jednoducho povedané, čo ste si nacvičili).

Neschopnosť hovoriť

Pri fyzickom útoku alebo v stresovej situácii môže dôjsť k neschopnosti hovoriť alebo porozumieť hovorenej reči.



Môže dôjsť aj ku strate jemnej motoriky a koordinácie, nevoľnosti, zablokovaniu krátkodobej pamäti alebo zamrznutiu.

Tunelové videnie a počutie

Pod vplyvom adrenalínu sa výrazne znižuje výsek, ktorý vnímate očami. Za bežných okolností je to približne 180 stupňov, pričom v strese sa môže znížiť až na 30 stupňov – v praxi to znamená, že nevidíte, kto sa k Vám z boku blíži. Podobne funguje aj tunelové počutie. Tunelové počutie je také silné, že dokáže vytlačiť aj zvuky o intenzite výstrelu. Nebudete počuť, ako na Vás ľudia volajú a ani trúbenie prichádzajúceho auta.

Ako dostať strach pod kontrolu

Už dva cykly taktického dýchania môžu znížiť srdcovú frekvenciu o 30 až 40 úderov za minútu, čo znamená, že môžete ľahko fungovať, používať mozog, uvažovať a rozhodovať sa (je to možné využívať aj pri pohovoroch a prezentáciách v škole).

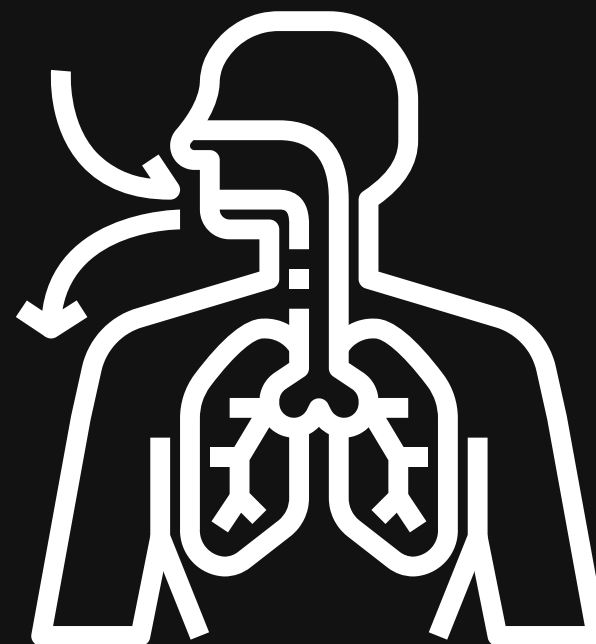
Postoj

Taktické dýchanie je vhodné podporiť správnym držaním tela. Predstavte si, ako vyzerá Váš telesný postoj, keď ste šťastní. Môžete vystrieť chrbát, plecia stiahnuť nadol a dozadu a pozerať sa približne na úroveň horizontu. To je reč tela, ktorú chcete mať v krízovej situácii. Celé Vaše telo si tak bude hovoriť, že sa nebojíte!

Taktické dýchanie

Pozostáva zo 4 fáz dýchania, z ktorých každá trvá 3 – 4 sekundy:

- Nádych,
- zadržanie dychu so vzduchom vnútri,
- výdych,
- zadržanie dychu bez vzduchu.



Ako nezamrznúť?

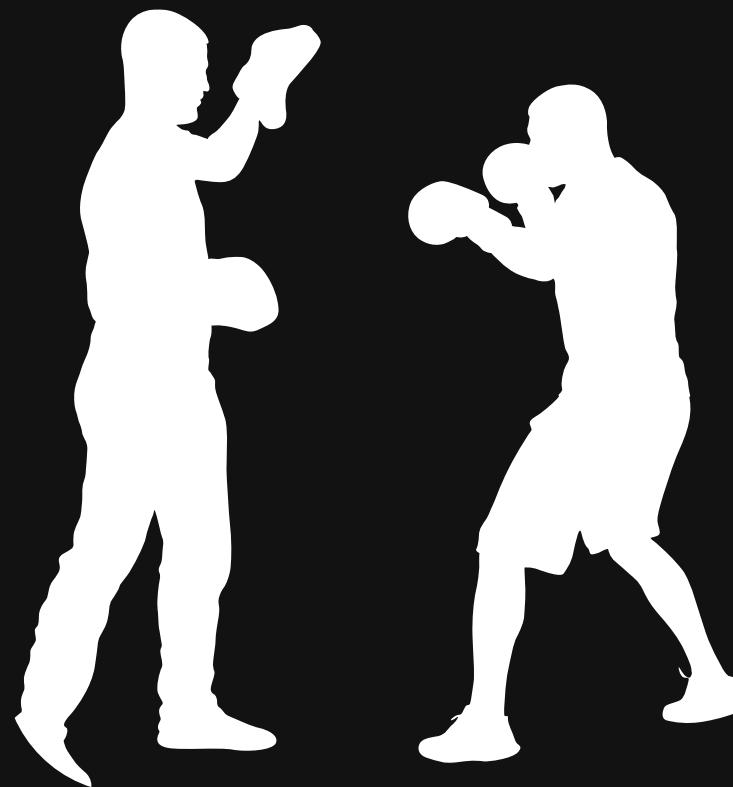
Vizualizácia

Prvým krokom je, že si svoju situáciu predstavíte ako príbeh (predstavte si skúšku v škole, ktorej sa bojíte). Druhým krokom je zavrieť oči a začať si predstavovať situáciu ako film. Uvidíte pred sebou, ako kráčate do školy a čakáte, až Vás zavolajú, potom si vyťahnete otázku. Ďalším krokom je pridať detaily a iné vnemy: vône, zvuky... Posledným krokom sú emócie. Budete cítiť nervozitu, odhodlanie a nakoniec aj radosť z toho, že máte skúšku za sebou. Vizualizácia je zručnosť, s ktorou sa narodíme, ale treba ju postupne natrénovať.



Tréning

Najlepší spôsob, ako sa vyhnúť zamrznutiu, je trénovať. Na dobrom kurze sebaobrany si nacvičíte nielen pohyby, ktorými sa budete brániť proti fyzickému útoku, ale hlavne sa naučíte niečo aj o komunikácii s agresorom, prevencii a ako reagovať na obťažovanie.



Čo robiť po fyzickom útoku ?

Dostaňte sa do bezpečia

1.

Pokiaľ ste sa ubránili útoku, musíte sa najskôr dostať z miesta incidentu. Bezpečné je také miesto, kam Vás násilník už neprenasleduje, aby pokračoval v útoku. Je to miesto, kde sa môžete zamknúť, ukryť alebo inak zabezpečiť. Bezpečné miesto nie je najbližšia ulica ani autobusová zastávka.

Zistite škody

2.

Keď ste v bezpečí, je čas kontrolovať škody. V prvom rade musíte skontrolovať, či nedošlo k prípadným fyzickým zraneniam. Je celkom možné, že ani vážne zranenie nebudete pod náporom adrenalínu cítiť.

Zverte sa

3.

Keď sa niekomu zveríte, daný človek Vám pomôže dať si veci dohromady. Druhým dôvodom je Vaše emocionálne ošetrenie. Keď to s niekým prediskutujete, môže Vám to zásadne pomôcť.

(Možnosť využitia služieb Poradenského centra KU).

Traumatická skúsenosť

Traumatická skúsenosť je akákoľvek udalosť v živote, ktorá ohrozuje našu bezpečnosť a potenciálne ohrozuje náš vlastný život alebo životy iných. Výsledkom je, že človek zažíva vysokú úroveň emocionálneho, psychického a fyzického utrpenia, ktoré dočasne narúša jeho schopnosť normálne fungovať v každodennom živote.

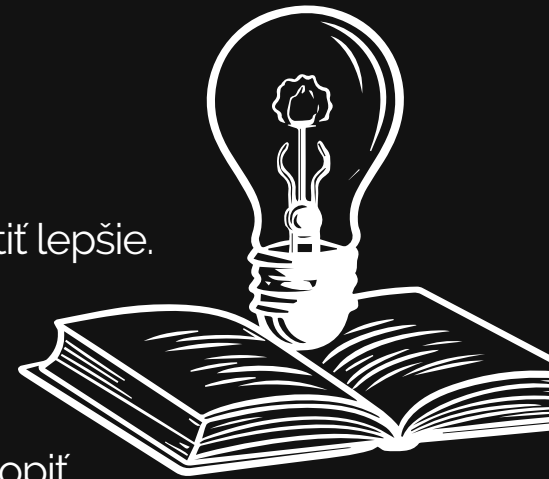
Reakcie na traumatickú udalosť môžu byť rôzne. Bežne však zahŕňajú:

- Pocit, akoby ste boli v stave „vysokej pohotovosti“ a „sledovaní“ kvôli čomukoľvek, čo by sa mohlo stať,
- cítite sa emocionálne otupení, akoby v stave „šoku“,
- bolesti hlavy, problémy so spánkom, strata hmotnosti alebo priberanie na váhe,
- ste príliš emocionálni a často rozrušení,
- pocit extrémnej únavy,
- pocit veľkého stresu a/alebo úzkosti,
- ste veľmi ochraňujúci voči ostatným vrátane rodiny a priateľov,
- nechcete opustiť konkrétne miesto zo strachu kvôli tomu „čo sa môže stať“.



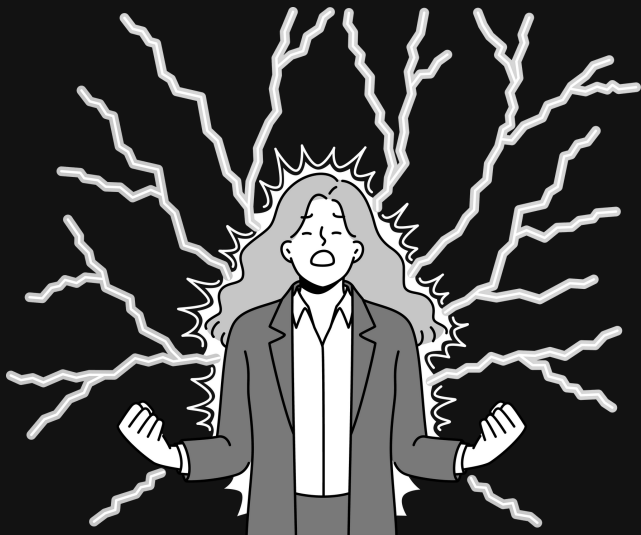
Stratégie na zvládanie traumatickej udalosti

- Uvedomte si, že ste prežili skľučujúcu alebo desivú skúsenosť a že na ňu budete reagovať.
- Prijmite, že na určitý čas nebudete cítiť svoje normálne ja, ale že to tiež nakoniec prejde.
- Denne si pripomínajte, že to zvládnete – snažte sa nehnevať na seba a byť zo seba frustrovaní. ak nie ste schopní robiť veci tak dobre alebo efektívne ako normálne.
- Neužívajte nadmerne alkohol alebo drogy.
- Vyhnite sa veľkým rozhodnutiam alebo veľkým životným zmenám, kým sa nebudete cítiť lepšie.
- Postupne konfrontujte to, čo sa stalo – nesnažte sa to zablokovať.
- Neobmedzujte svoje pocity – porozprávajte sa s niekým, kto Vás môže podporiť a pochopiť.
- Nevyhýbajte sa určitým miestam alebo aktivitám. Nenechajte traumou obmedziť Váš život, ale venujte čas tomu, aby ste sa vrátili do normálu.
- Keď sa cítite vyčerpaní, určite si vyhradte čas na oddych.
- Relax – používajte rôzne relaxačné techniky dýchania alebo meditáciu. Robte veci, ktoré vás bavia, ako napríklad počúvanie hudby alebo záhradkárčenie.
- Vyjadrite svoje pocity, napríklad v Poradenskom centre KU.



Emócie po traumatickej skúsenosti na základe výsledkov z výskumov

- Hnev sa často vyskytuje ako bežná reakcia na traumatickú udalosť a často sa interpretuje ako reakcia na vonkajší faktor, ktorý môže viesť k narušeniu alebo zablokovaniu dosahovania stanovených cieľov (Andrews et al., 2000).



- Ďalej sa ako bežné reakcie po traumatických zážitkoch uvádzajú vina a hanba. Pocit viny je najčastejšou reakciou u veteránov s posttraumatickou stresovou poruchou (Hendin & Haas, 1991).

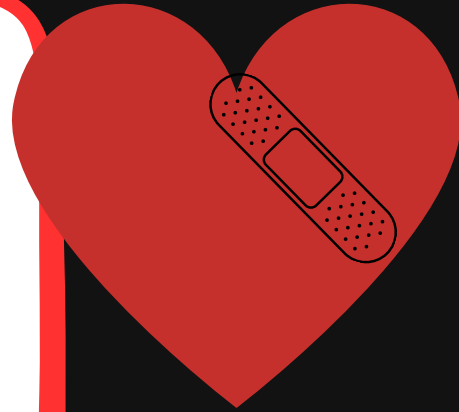


- Smútok je ďalšia negatívna emócia spojená s traumou a je vnímaný ako odpoveď na vnímanie straty. Aj keď je smútok po traumatickej udalosti často intenzívnejší ako obvykle, len zriedka sa študuje mimo kontextu posttraumatických depresívnych symptómov (Dalglish & Power, 2004).

Proces zotavovania sa po traume

Akákoľvek udalosť, ktorá ohrozuje vlastný život alebo životy iných, vedie k tomu, že ľudské telo prechádza do stavu zvýšeného vzrušenia. Je to ako „núdzový režim“, ktorý zahŕňa spustenie série interných alarmov. Núdzový režim dáva ľuďom veľa energie v krátkom čase, aby maximalizovali šancu na prežitie.

Ak je však tento núdzový režim aktívny príliš dlhú dobu alebo ak nie je efektívne ukončený, môže to mať negatívny vplyv na fyzické a psychické zdravie jednotlivca. Núdzový režim spotrebúva zásoby životnej energie a môže viesť k pocitu únavy. Ak sa organizmus nedokáže vrátiť do stavu rovnováhy, môže to viesť k dlhodobým problémom so zdravím vrátane chronickej únavy, porúch spánku, problémov so srdcom a iných zdravotných komplikácií. Je dôležité, aby jednotlivci, ktorí prežili traumatické udalosti, mali prístup k podpore a odbornej pomoci, ak je to potrebné. Psychoterapia, poradenstvo a ďalšie iné metódy môžu samozrejme pomôcť pri spracovaní traumy a uľahčiť návrat k normálnemu fungovaniu.



Zdroje

- Houdek, L., Houdek, P. (2023). *Moderná sebaobrana*. Bratislava: Ikar
- Dalgleish, T. & Power, M. J. (2004). Emotion-specific and emotion-non-specific components of posttraumatic stress disorder (PTSD): Implications for a taxonomy of related psychopathology. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1069–1088. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.05.001>
- Feeny, N. C., Zoellner, L. A., & Foa, E. B. (2000). Anger, dissociation, and posttraumatic stress disorder among female assault victims. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 89–100. <https://doi.org/10.1023/A:1007725015225>
- Hendin, H. & Haas, A. P. (1991). Suicide and guilt as manifestations of PTSD in Vietnam combat veterans. *American Journal of Psychiatry*, 148, 586–591. DOI: 10.1176/ajp.148.5.586
- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 69–73. DOI: 10.1037//0021-843x.109.1.69
- Kaminer, D. (2006). Healing processes in trauma narratives: A review. *South African journal of psychology*, 36(3), 481–499. DOI: 10.1177/008124630603600304
- Rosenbloom, D., & Williams, M. B. (2010). *Life after trauma: A workbook for healing*. Guilford Press