

JAK BRONIĆ SIĘ PRZED AGRESJĄ?

Data publikacji 26.10.2010

Agresja to rozpoczęcie walki niszczycielskiej lub przejście w sporze słownym od argumentów rzeczowych do sprawiających przeciwnikowi przykrość. Przez agresję rozumiemy gwałtowne, napastliwe destrukcyjne zachowanie, które powoduje cierpienia ofiary (psychiczne i/lub fizyczne) oraz mające na celu wyrządzenie szkody lub przykrości. Istnieje pogląd, że agresja może być jednym z następstw frustracji.

Skutkiem agresywnego zachowania jest poniżenie atakowanego. Czuje się on zraniony, pozbawiony praw, poniżony i reaguje defensywnie. Jego cele w tej sytuacji nie zostają osiągnięte. Agresywne zachowanie może pozwolić na zrealizowanie zamierzeń atakującego, ale może także wywołać zgorzknienie i frustrację, która później przerodzi się w chęć zemsty, u atakowanego. Specjaliści podają jeszcze inną kategorię zachowań, a mianowicie agresję pośrednią, która czasami ma formę działań podstępnych lub chytrych, innym razem mogą one polegać na prostej dwuznaczności. Cechą charakterystyczną tego stylu jest uśmiech, przyjacielskie zachowanie maskujące wbijanie noża w plecy lub kopanie pod kimś dołków.

Przeciwdziałanie agresji

Agresji można i należy się przeciwstawiać. Należy przy tym pamiętać starą zasadę – agresja budzi agresję! Najwłaściwszym działaniem to wyciszenie agresji, a właściwie agresora (napastnika).

OCENIAMY SYTUACJĘ POPRZEZ PRYZMAT WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI

Zasada ta powinna być punktem wyjścia do wszelkich działań podejmowanych w sytuacjach zagrożenia. Poznajmy swoje reakcje w różnych okolicznościach, czy w chwili zagrożenia zmieniamy się w „słup soli”, czy jesteśmy zdolni do jakiegokolwiek działania. Wiedza ta jest bardzo przydatna i może w określonej sytuacji nas uratować. Należy pamiętać, że agresor działa w stresie w związku z tym, nie nakręcajmy spirali agresji naszym zachowaniem. Starajmy się mówić spokojnie nie wykonujemy gwałtownych ruchów. Spróbujmy (jeśli to możliwe) podjąć negocjacje, spróbujmy rozładować napięcie. Możemy również ratować się ucieczką.

W polskim prawie karnym istnieje instytucja obrony koniecznej, z której korzystamy, gdy nasze dobro (zdrowie, życie majątek) lub osób innych jest bezpośrednio i rzeczywiście narażone na utratę. W tej sytuacji nawet, jeżeli odpierając atak wyrządzimy krzywdę napastnikowi nie ponosimy za to odpowiedzialności karnej, ponieważ sąd może odstąpić od ukarania. W przypadku wszelkich konfliktów pomocne jest działanie asertywne. Asertywność to umiejętność otwartego i bezpośredniego wyrażania swych myśli, uczuć przekonań lub pragnień, ale w sposób respektujący uczucia, poglądy i opinie drugiego człowieka. Asertywność przydatna jest przede wszystkim w sytuacjach konfliktowych, gdyż pozwala osiągnąć kompromis, bez rezygnacji z uznanych wartości. Uczy jak bez złości i agresji odmawiać. Będąc asertywnym możemy uniknąć konfliktów i sytuacji agresywnych w miejscu zamieszkania czy w pracy.

Jak się bronić?

- Podstawą podjęcia działań obronnych jest realna i w miarę możliwości obiektywna ocena sytuacji, w jakiej się znalazłeś;
- w miarę możliwości zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę bo wtedy tracisz możliwość racjonalnego myślenia;

- przede wszystkim ustal co jest celem ataku – Ty czy Twoje przedmioty;
- postaraj się ocenić siły napastników uwzględniając takie okoliczności jak: otoczenie, obecność ludzi, którzy mogliby Ci ewentualnie pomóc, widoczność, prawdopodobieństwo czy możesz liczyć na pomoc itp.;
- od realnej oceny powinny zależeć podjęte środki i Twoje dalsze zachowanie;
- zanim podejmiesz środki zaradcze pamiętaj, że życie i zdrowie ludzkie jest najważniejsze i nie jesteś w stanie go odzyskać. Środki materialne natomiast prawie zawsze są możliwe do odzyskania;
- jeżeli przestępcy są uzbrojeni i ocena sytuacji – możliwość skutecznej obrony - jest nie korzystna dla Ciebie to nie ryzykuj podejmowaniem obrony mienia bo może to skończyć się tragicznie;
- nieprzemyślane, nieadekwatne do sytuacji działania, mogą wywołać wzrost agresji, a w konsekwencji niekontrolowane zachowanie przestępców, które może doprowadzić do tragedii;
- jeżeli napastnicy posiadają broń lub inne niebezpieczne narzędzia to staraj się bezwzględnie wykonywać ich polecenia;
- nie powinieneś postępować tak, aby w przestępcach narastało zdenerwowanie (spowodowane np. biernym oporem), które może doprowadzić do eskalacji agresji;
- staraj się zachować względny spokój i w pewnym stopniu uspokajaj i wyciszaj agresję napastników;
- działania obronne podejmuj tylko i wyłącznie wtedy, kiedy masz przekonanie i realne szanse na ich powodzenie. Na przykład, kiedy napastnicy są nieuzbrojeni, znajdujesz się w miejscu publicznym, dobrze widocznym, Twój opór może zostać zauważony przez osoby trzecie i możesz liczyć na ich realną pomoc;
- w czasie agresji postaraj się zapamiętać wygląd zewnętrzny oraz charakterystyczne szczegóły wyglądu i ubrania, który później mogą pomóc Policji w zidentyfikowaniu napastnika.

Po zdarzeniu powinieneś:

- w miarę możliwości udzielić pierwszej pomocy przedlekarskiej osobie pokrzywdzonej;
- zabezpiecz miejsce zdarzenia i nie dotykaj przedmiotów mających związek z przestępstwem;
- staraj się nie zniszczyć ewentualnych śladów pozostawionych na miejscu przestępstwa i do czasu przyjazdu Policji nie dopuszczaj osób postronnych;
- jeżeli możesz poproś ewentualnych świadków zdarzenia o pozostanie na miejscu lub spisz ich dane i przekaz Policji.
- do obrony osobistej możesz użyć środki techniczne, których zakup nie wymaga pozwolenia Policji. Do środków tych zaliczamy:

- 1) pojemniki z gazami, cieczami oraz żelami;
- 2) alarmy osobiste;
- 3) paralizatory.
- 4) razie potrzeby do obrony osobistej można również użyć różnego rodzaju przedmioty codziennego użytku: parasol, torebka, neseser, walizka, długopis, pióro, flamaster, klucze, itp.

Przed podjęciem decyzji o sposobie obrony pamiętaj zawsze, że życie i zdrowie człowieka jest najważniejsze.

***wykorzystując zawarte na stronie treści, zdjęcia lub filmy proszę powoływać się na źródło informacji
-www.siemiatycze.policja.gov.pl**