

JAK SE BRÁNIT FYZICKÉMU NÁSILÍ

Základem každé obrany vůči fyzickému násilí je především prevence, snaha fyzickému konfliktu jakýmkoliv způsobem zabránit, tedy vyhnout se mu, vyjednávat, nebo dosáhnout smíru. Pokud je vyhnutí nereálné, je třeba se na konflikt připravit po psychické stránce, využít taktiku a jednat tak, abychom byli chytřejší než protivník.

Co můžete udělat v situaci, kdy hrozí riziko fyzického násilí?

Sebevědomé vystupování a psychická stabilita: Snažte se působit co nejvíce sebevědomě. Už jenom toto může útočníka odradit, protože si, stejně jako predátor v přírodě, vybírá kořist, která působí jako snadno dosažitelná. Sebevědomé vystupování ale neznamená, že máte situaci nedocenit, naopak, útočníka nepodceňujte a buďte na útok připravení, což Vám pomůže zachovat si psychickou stabilitu. Úspěšnost v sebeobraně situaci závisí z 80 procent na psychickém stavu obránce. Proto je důležité si v situaci hrozby fyzického násilí zachovat chladnou hlavu, překonat projevy strachu, úzkosti a paniky. Stejně tak je důležité potlačit pocity zuřivosti a msty, neboť tyto emoce potlačují racionální myšlení a tím vznikají taktické chyby, které mohou mít zásadní dopad.

Zaujměte výhodnou pozici a připravte si improvizovanou zbraň: Nestavte se do rohu místnosti nebo jiných míst, kde byste měli špatnou manipulaci kolem sebe. Vyhněte se místům s malým a stísněným prostorem pro manipulaci jako je výtah, komora apod. Nedovolte protivníkovi zahájení útoku přepadem. Připravte si improvizovanou zbraň.

Improvizovaná zbraň je cokoli, co můžeme použít proti útočníkovi k využití momentu překvapení. Při hrozbě násilí je zapotřebí získat čas k přípravě takového prostředku, protože později na to nemusí být čas. Jako zbraň vám může sloužit mobil, kabelka, nebo klíče, v podstatě jakýkoliv předmět denní potřeby. Dle trestního práva se zbraní rozumí cokoli, co činí útok proti tělu důraznějším. Využít také můžete předmět, který vhodíte do zorného pole útočníka a získáte tak čas k útěku nebo protiúderu. Zjednodušeně řečeno, vše, co máte u sebe využijte k momentu překvapení.

Využijte verbální sebeobranu: Zkuste sebeobranu vedenou pomocí slov, vhodná komunikace může agresora odklonit od jeho záměru, může pomoci získat čas, ve kterém přijde pomoc, nebo si lze obranu lépe připravit. Pokud však toto zdržování formou komunikace vede ke zvýšení agrese útočníka, mělo by se s tím okamžitě přestat.

Pozorujte projevy útočníka: Čtením řeči těla agresora je možné odhadnout, kdy útok přijde. Útok je možné předvídat na základě verbálních projevů, výhružek, vulgárních výrazů, zvýšeného hlasu, a rovněž i na základě neverbálních projevů útočníka, gestikulace, mimiky, pohybů očí, proxemiky, haptiky a podobně.

Jsou situace, kdy fyzickému násilí zabránit nelze, nicméně při dodržení toho, co jsme si popsali, budete na samotný konflikt lépe připraveni a máte šanci se lépe ubránit. Nejhorší je nedělat nic a útok pasivně přijmout. Existují výzkumné studie, které říkají, že je to právě pasivní přístup, který agresora vyprovokuje ke zvýšení agrese a následky útoku jsou mnohem horší než při aktivní obraně.

HOW TO DEFEND YOURSELF AGAINST PHYSICAL VIOLENCE

The basis of any defence against physical violence is primarily prevention, trying to prevent physical conflict in any way, i.e. avoiding it, negotiating or reaching a reconciliation. If avoidance is unrealistic, it is necessary to prepare for the conflict psychologically, to use tactics and to act in such a way as to be smarter than the opponent.

What can you do in a situation where there is a risk of physical violence?

A confident demeanour and psychological stability: Try to appear as confident as possible. This alone can deter an attacker because, like a predator in the wild, it chooses prey that appears to be easy to reach. However, acting confident does not mean that you should underestimate the situation, on the contrary, do not underestimate the attacker and be prepared for the attack, which will help you to maintain your mental stability. Success in a self-defence situation depends 80 per cent on the mental state of the defender. Therefore, it is important to keep a cool head in a situation of threat of physical violence, to overcome symptoms of fear, anxiety and panic. It is equally important to suppress feelings of rage and revenge, as these emotions inhibit rational thinking and thus lead to tactical errors that can have a major impact.

Position yourself in an advantageous position and prepare an improvised weapon: Don't position yourself in the corner of the room or other places where you would be badly handled. Avoid places with small and confined spaces for handling such as elevators, closets, etc. Do not allow the opponent to launch an ambush attack. Prepare an improvised weapon.

An improvised weapon is anything that can be used against an attacker to exploit the element of surprise. When violence is threatened, we need to buy time to prepare such a device because there may not be time for it later. A weapon can be a cell phone, a purse, or keys, basically any everyday item. According to criminal law, a weapon is anything that makes an attack against the body more forceful. You can also use an object that you throw into your attacker's field of vision to buy time to escape or counter-strike. Simply put, use everything you have on you to create a moment of surprise.

Use verbal self-defence: Try verbal self-defence; appropriate communication can distract the aggressor from their intention, can help buy time for help to arrive, or can help prepare the defence. However, if this stalling by communication leads to increased aggression by the aggressor, it should be stopped immediately.

Observe the attacker's speech: By reading the aggressor's body language, it is possible to estimate when the attack will come. It is possible to predict the attack based on verbal expressions, threats, vulgar expressions, raised voice, and also based on the non-verbal expressions of the aggressor, gesticulation, facial expressions, eye movements, proxemics, haptics, etc.

There are situations where physical violence cannot be prevented, but by following what we have described, you will be better prepared for the conflict itself and have a better chance of defending yourself. The worst thing to do is to do nothing and passively accept the attack. There are research studies that say that it is the passive approach that provokes the aggressor to increase aggression and the consequences of the attack are much worse than if you actively defend yourself.

HVORDAN FORSVARE SEG MOT FYSISK VOLD

Grunnlaget for ethvert forsvar mot fysisk vold er først og fremst forebygging, å prøve å forhindre fysisk konflikt på noen måte, dvs. å unngå den, forhandle eller oppnå en forsoning. Hvis unngåelse er urealistisk, er det nødvendig å forberede seg psykologisk på konflikten, bruke taktikk og opptre på en slik måte at man er smartere enn motstanderen.

Hva kan du gjøre i en situasjon der det er fare for fysisk vold?

Opptre selvsikkert og mentalt stabilt: Prøv å virke så selvsikker som mulig. Dette alene kan avskrekke en angriper fordi den, som et rovdyr i naturen, velger byttedyr som ser ut til å være lett å nå. Å opptre selvsikkert betyr imidlertid ikke at du skal undervurdere situasjonen; tvert imot, ikke undervurder angriperen og vær forberedt på angrepet, noe som vil hjelpe deg med å opprettholde din mentale stabilitet. Suksess i en selvforsvarssituasjon avhenger 80 prosent av forsvarerens mentale tilstand. Derfor er det viktig å holde hodet kaldt i en situasjon med trussel om fysisk vold, for å overvinne symptomer på frykt, angst og panikk. Det er like viktig å undertrykke følelser av raseri og hevn, da disse følelsene hemmer rasjonell tenkning og dermed fører til taktiske feil som kan ha stor innvirkning.

Ta et utsiktspunkt og forbered et improvisert våpen: Ikke plasser deg i hjørnet av rommet eller andre steder der du vil bli dårlig administrert. Unngå steder med liten og trang plass for håndtering, for eksempel en heis, et skap osv. Ikke la motstanderen starte et bakholdsangrep. Forbered et improvisert våpen.

Et improvisert våpen er alt som kan brukes mot en angriper for å utnytte overraskelsesmomentet. Når vold trues, må vi kjøpe tid til å forberede en slik enhet fordi det kanskje ikke er tid til det senere. Et våpen kan være en mobiltelefon, en veske eller nøkler, i utgangspunktet en hvilken som helst hverdagsgjenstand. I henhold til straffeloven er et våpen alt som gjør et angrep mot kroppen mer kraftfullt. Du kan også bruke en gjenstand som du kaster inn i angriperens synsfelt for å kjøpe deg tid til å flykte eller gå til motangrep. Kort sagt, bruk alt du har på deg for å skape et overraskelsesmoment.

Bruk verbalt selvforsvar: prøv selvforsvar ved hjelp av ord, passende kommunikasjon kan distrahere angriperen fra sin intensjon, kan bidra til å kjøpe tid til hjelp kommer, eller kan forberede forsvaret bedre. Men hvis denne forsinkelsen i form av kommunikasjon fører til en økning i angriperens aggresjon, bør den stoppes umiddelbart.

Observer angriperens tale: Ved å lese angriperens kroppsspråk er det mulig å anslå når angrepet vil komme. Angrepet kan forutsies av verbale uttrykk, trusler, vulgære uttrykk, hevet stemme, og også av angriperens ikke-verbale uttrykk, gestikulering, ansiktsuttrykk, øyebevegelser, proxemikk, haptikk osv.

Det er situasjoner der fysisk vold ikke kan forhindres, men ved å følge det vi har beskrevet, vil du være bedre forberedt på selve konflikten og ha en bedre sjanse til å forsvare deg selv. Det verste du kan gjøre er å ikke gjøre noe og passivt akseptere angrepet. Det finnes forskningsstudier som sier at det er den passive tilnærmingen som provoserer angriperen til å øke aggresjonen, og konsekvensene av angrepet er mye verre enn hvis du aktivt forsvarer deg.