

Psihologija ukrepanja v kritičnih situacijah

Nimam strahu pred višino, imam pa strah, da bi z nje padel. (George Carlin)

Kriza

Krizo lahko opredelimo kot nepričakovan, nenačrtovan, časovno nepredvidljiv in neprijeten dogodek. Zanj je značilen časovni pritisk pri sprejemanju odločitev, negotovost razmer in stres. Značilno je tudi, da ogroža cilje vpletenih, poraja negotovost, zmanjša nadzor nad dogodki in njihovimi posledicami ter poveča občutke nujnosti, da je potrebno ukrepati, kar se odraža v stresu in strahu.

Ker se v kriznih situacijah torej praktično vedno pojavi stresen odziv, pogosto povezan tudi s strahom in paniko, bomo v nadaljevanju definirali, kaj pravzaprav sta strah in panika ter kako v tovrstnih situacijah pomiriti sebe in udeležence izleta. Poleg tehničnega znanja nam bo v kriznih situacijah namreč najbolj pomagalo to, da se znamo racionalno odločati. V kritičnih situacijah so namreč netehnične veščine prav tako pomembne kot tehnične. Gre za veščine odločanja, komunikacije, zavedanja situacije, spoprijemanja s stresom in skupinskega dela.

Strah, fobije, panika

Strah je človekova obrambna reakcija, ki se pojavi ob povečani nevarnosti. Zanj je značilno, da se dihanje in srčni utrip pospešita, poveča se prekrvavljenost možganov in mišic, v kri pa se izloči povečana količina adrenalina. Prav tako lahko posameznik občuti omotico, nemir, tresenje, občutek bolečine v prsih, slabost, mrazenje, »navale vročine«. Posledica tega je povečan občutek moči in tudi dejansko večja moč. Sam po sebi je tako strah funkcionalno čustvo, ki nam omogoča umik iz nevarnih situacij. Problem nastane, kadar nas strah ohromi in ovira pri iskanju rešitve ali kadar je strah pretiran in situaciji neustrezen (fobije).

Za fobije je značilno, da so strahovi pretirani in nerealistični. Raven strahu, ki ga posameznik doživlja, je nesorazmerna z dejansko nevarnostjo situacije. Zaradi fobije se prizadeti na daleč izogiba predmetom, okoliščinam oz. situacijam, ki fobijo sprožajo. Kadar pa to ni možno, se z njimi sooča z velikim nelagodjem in ne more normalno funkcionirati.

Panični napad je oblika izrazito močnega strahu, ki je običajno dokaj kratka (od nekaj minut do ure) in mine običajno, ko se posameznik odstrani iz situacije, ki ga je povzročila. Funkcionalen je zgolj takrat, ko se zaradi panike človek reši pred grozečo nevarnostjo. Pri paničnem napadu se pogosto pojavi strah pred smrtjo, izgubo kontrole ali tem, da se bo posamezniku »zmešalo«. Zavest se zoži, človek zaznava le omejeno vrsto dražljajev, ki pa so zelo okrepljeni (npr. opazi recimo samo potencialno nevarnost, oseb in drugih stvari okoli sebe pa ne). Posameznikove fizične zmogljivosti se povečajo. Znaki paničnega napada lahko vključujejo: bolečino v prsih, pospešen srčni utrip, hitro dihanje, glavobole, tresenje, nemirne prste, suha usta, težave s požiranjem, omotičnost (običajno od hiperventilacije), slabost, trebušne krče, občutek vročine ali mraza. Panični napad sam po sebi ne ogroža posameznikovega življenja (lahko zgolj v kombinaciji s pridruženimi motnjami).

Strah pred višino

Strah pred višino velja za enega izmed najbolj osnovnih strahov. Že pri šestih do desetih mesecih starosti dojenčki zaznajo nenadne spremembe v višini in se jim poskušajo izogniti. Ne samo to – celo pri mnogih živalih (kokoši, ovce, koze, prašiči, mačke, psi ...) se pojavlja strah pred višino.

Fobijo pred višino imenujemo akrofobija. Posamezniki z akrofobijo v situacijah, kjer so izpostavljeni višini, čutijo anksioznost, strah in paniko. Odvisno od situacije lahko čutijo zgolj blago anksioznost ali

strah (posameznik se osredotoča na potencialno grožnjo - npr. da je možnost, da bo na poti, po kateri hodi, kakšen prepad), v skrajnih primerih pa pride do paničnega napada.

V gorah se lahko pri posamezniku s strahom pred višino ta strah seveda hitro pojavi, saj so situacije, ki ga lahko izzovejo, dokaj pogoste (sploh v visokogorju). Večina posameznikov seveda že ve, da jih je strah višine in nas bodo kot vodnika običajno o tem vnaprej obvestili. Če nas nekdo vnaprej obvesti o tovrstnem strahu, je smotrno, da se z njim pogovorimo še pred izletom. Pri tem poskušamo ugotoviti, kako močan je strah ter oceniti, ali je izlet za posameznika primeren. Hkrati razmislimo tudi, ali morda obstajajo manj izpostavljene poti do cilja in kakšne so možnosti umika, če se strah pojavi. V primeru, da se takšen posameznik v dogovoru z nami izleta udeleži, je dobro, če vodnik hodi blizu udeleženca, da lahko hitro zazna morebitno prihajajočo krizo ter se po potrebi z njim tudi umakne na drugo, manj strmo pot ali vrne na izhodišče, če se izkaže, da je strah prehud. V takšni situaciji strahu lahko posamezniku tudi precej odleže, če ga navežemo. Tako se bo namreč počutil bolj varno.

Primer ukrepanja v primeru strahu pred višino

Med izletom iz Krnice čez Lipnico na Špik s poznanimi in izkušenimi udeleženci je na grebenu tik pod vrhom Špika eno izmed udeleženk postalo strah, kar je bilo opazno iz njenega vedenja in tudi sama je to kmalu povedala. Ker je šlo za udeleženko z izkušnjami, je bilo tudi med ostalimi udeleženci zaznati presenečenje. Glede na to, da je bil vrh blizu, se je vodnik odločil, da udeleženko naveže in na ta način nadaljujeta pot. To je udeleženko pomirilo, tako da je vzpon na vrh in sestop opravila brez težav. Med sestopom skozi Kačji graben pa ni več potrebovala nobene pomoči.

Kako ukrepati v krizni situaciji

Kako ohraniti mirno kri

V kakršni koli krizni situaciji se že znajdemo, je najvažnejše, da znamo kot vodniki ohraniti mirne živce in ne postanemo še mi panični ali prestrašeni (ali pa to vsaj zelo dobro prikrijemo). Če bodo namreč udeleženci zaznali naš strah, bodo še bolj prestrašeni. To ne pomeni, da udeležencem prikriavamo potencialne nevarnosti, pač pa jim damo vedeti, da bomo težave lahko premagali. Le vodnik, ki bo miren, se bo lahko v krizni situaciji optimalno odločil in bo v odločitvi vztrajal. Posameznik se mora v stresni situaciji naučiti nadzorovati svojo fiziološko vzburjenost, saj je le-ta povezana z intenzivnostjo doživljanja čustev. Nekaj možnih strategij, ki vam lahko pri tem pomagajo:

- sprostimo napetost v telesu – če imamo občutek napetosti v rokah, jih stremo, če čutimo napetost v prsih, se pretegnemo in globoko vdihnemo;
- globoko vdihnemo nekajkrat zapored. Globoko dihanje nas bo pomirilo in zagotovilo dotok kisika po telesu in v možgane. Dihamo iz trebušne prepone, s čimer dobimo največ možnega svežega zraka v pljuča. S tem, ko globoko dihamo iz trebušne prepone namesto hitro in »površno« iz prsi, vdihnemo več kisika, kar povzroči, da se počutimo manj napeti, brez sape in anksiozni. Kako vemo, da dihamo pravilno? Ko vdihnemo, se trebuh precej izboči, prsni koš pa le malo. Vedno vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta, pri čemer želimo iztisniti čim več zraka. Pri izdihu se mora trebuh precej »pokrčiti«, medtem ko se prsni koš ponovno le malo premakne;
- pogovorimo se še s kom. Kadar je to možno, se posvetujmo (npr. z ostalimi vodniki), preden sprejmemo odločitev, saj zagotovo velja, da več glav več ve. Vsak posameznik

namreč doprinese svoje videnje problema in se morda lahko skupaj spomnimo rešitve, ki se je sami ne bi;

- začasno »zamrznemo« čustva in jih analiziramo kasneje;
- prepoznamo lastna in tuja čustva. Včasih že to, da čustvo prepoznamo, lahko pomaga, da se pomirimo. Preko prepoznavne lastnih čustev bomo morda tudi uvideli, da težave niso tako velike, kot se nam je zdelo in je bila naša čustvena reakcija pretirana.

V primeru, da se znajdemo v situaciji, ko se ne znamo pomiriti, je dobro, da svojo težavo zaupamo drugemu vodniku (če to ni možno, morda tudi izkušenemu in dobro poznanemu udeležencu izleta), ki mu zaupamo. Smotrno je, da drug vodnik prevzame vodenje izleta. Če to ni možno, bo morda pomagalo, če naredimo krajši počitek, sami pa se umaknemo, pogovorimo z nekom, ki mu zaupamo, ali pa se poskusimo sprostiti s katero izmed tehnik relaksacije. Da bi se tovrstnim situacijam lahko izognili, pa je pametno voditi izlete po poteh, kjer smo prepričani, da obvladamo pot in potencialne nevarnosti ob njih ter imamo ob prehojeni poti še kakšne kondicijske rezerve (če je potrebno komu od udeležencev pomagati). Po poteh, ki so na meji naših fizičnih in tehničnih sposobnosti, nikar ne vodimo drugih udeležencev. Tudi če imamo kakšne duševne težave, bolezni, ki bi se lahko pojavile ob nenadni spremembi razpoloženja ali slabšem odzivu na stresne situacije, je morda dobro, da se v obdobju, ko težave niso pod nadzorom, vodenju odpovemo in se v gorski svet raje podajamo kot udeleženci.

Kako pomagati v primeru strahu/panike

Za premagovanje strahu pri udeležencih je zelo pomembno zaupanje v vodnika. Večje kot je zaupanje, lažje udeleženci premagajo strah. Vodnik lahko zaupanje pridobi s svojo strokovnostjo in zaupanjem vase ter primernim odnosom do udeležencev, kar kaže že od izhodišča izleta naprej. S tem, ko nam udeleženci zaupajo, bomo pogosto lahko preprečili strah (in tudi druga negativna čustva), če pa se bo le-ta pojavil, nam ga bo udeleženec lažje zaupal.

Če vodnik pri udeležencih zazna strah, pomaga odkrit pogovor, včasih tudi, če vodnik pove kakšno lastno izkušnjo strahu ter kako ga je uspel premagati. To še posebej velja, ko gre za konkreten strah udeležencev, s katerim se srečajo (npr. strah pred prečenjem snežišča, zavarovano potjo ...).

Najprej je potrebno, da prepoznamo posameznika, ki je prestrašen. Poleg zgoraj naštetega je znak strahu lahko tudi vedenjska sprememba, ki se kaže kot nenadna molčečnost, ki nima osnove v hitrem tempu hoje, ali povečana zgovornost. Če je vzrok strahu/panike znan, poskušamo posameznika najprej umakniti iz situacije (npr. če ima nekdo strah pred višino, ga umaknemo z nevarnega mesta). Posamezniku v tovrstni situaciji lahko pomagamo z opogumljajočim in spodbujajočim govorom. Nikakor ne podcenjujmo njegovega strahu (daj pridi, saj ni nič takega; pa kaj nekaj kompliciraš). Zavedati se moramo, da je za osebo, ki jo je nečesa strah (pa naj se nam zdi ta strah upravičen ali ne), ta strah še kako resničen, zato raje recimo: »Razumem, da te skrbi. Tukaj sem, da pomagam.« Osebe ne »zaslišujemo« preveč, govorjenje o strahu v akutni fazi lahko paniko le še poveča. Raje osebi preusmerimo misli, jo pomirimo. Pri pomirjanju lahko pomaga, če osebo pokličemo po imenu, jo morda primemo za dlan. Vedeti pa moramo, da bo nekomu telesni stik ugajal, komu drugemu pa morda ne (vsekakor velja osebo prej povprašati, ali bi jim stik dlani ali objem pomagal). Šele s pomirjeno osebo se lahko o težavi pogovorimo. Tudi »metodo klofute« odsvetujem, saj zna imeti obraten učinek od zelenega (oseba se razjezi in tudi morebitne pravne posledice niso zanemarljive).

Osebe tudi ne poskušamo prisiliti, da nadaljuje s potjo, pač pa se raje obrnemo in jo pospremimo na izhodišče oz. do drugega varnega mesta, kjer lahko počaka na skupino (npr. kočje). Dokler je oseba močno prestrašena ali panična, je nikoli ne pustimo same.

Pomembno je, da posameznika spodbudimo, da nadzoruje dihanje. Nadzor nad dihanjem bo pomagal, da bodo tudi drugi simptomi izginili, posameznik pa se bo pomiril. V stresnih situacijah

mnogi ljudje dihajo hitro in "površno", to povzroči manjše vdihavanje kisika, zaradi česar se pospeši srčni utrip. Spodaj je naštetih nekaj metod, ki lahko pomagajo pri umirjanju dihanja:

- štetje vdihov (posameznik diha, kot mi štejemo – najprej vdih na dve in izdih na dve, potem na štiri in potem na šest, dokler se dihanje ne umiri);
- dihanje v papirnato vrečko (nekje 10 vdihov v vrečko in 15 izven nje);
- vdih skozi nos in izdih skozi usta (pri tem posameznika vodimo).

Včasih pomaga tudi, če posameznika ohladimo, saj je paničen napad pogosto povezan z občutkom vročine (na vrat ali obraz položimo mokro brisačo ali drugo tkanino).

Na izletu moramo biti pozorni na morebiten nemir med udeleženci, ki se lahko sprevrže v paniko. V primeru panike, ki se razširi med udeležence (torej ne gre samo za eno osebo, ki bi jo bilo strah, pač pa za skupino udeležencev), smo pravzaprav precej nemočni. Zato moramo toliko bolj spremljati začetne znake panike, kot so: nemir, vse glasnejše in nejevoljno godrnjanje, očitna znamenja nezaupanja, izraženega strahu, opozarjanja na katastrofo, ki se bo zgodila. Prav tako udeleženci postanejo telesno nemirni, begajo sem ter tja. Od vodnikov terjajo pojasnila, a ne čakajo, da bi jih dobili, začnejo se znojiti, tresti, pogled je odsoten. V takšnem paničnem vzdušju skupina potrebuje odločno, avtoritarno vodenje. Vodnik naj jasno in glasno razloži, da je nevarnosti kos in da ve, kako lahko udeležence popelje na varno. V takšnem primeru lahko vodnik tudi pretirava z odločnostjo in prepričanostjo, da se bo vse dobro izteklo, ob predpostavki seveda, da se nevarnosti jasno zaveda.

Zavedati pa se moramo, da je vsak posameznik zgodba zase. Način, na katerega bomo uspešno pomirili eno osebo, pri nekom drugem morda ne bo deloval. Zato je bistveno, da smo v kritičnih situacijah mirni, potrpežljivi, pa tudi iznajdljivi pri iskanju rešitev in po potrebi avtoritarni.

Primer odločanja v krizni situaciji

Vodnik je na Triglav po poti iz Krme vodil skupino udeležencev. O njihovih planinskih izkušnjah ni vedel skoraj nič. Že na začetku so napredovali počasi, ker so ves čas čakali na eno izmed udeleženk. Tako so napredovali kar nekaj časa, dokler ni hitrejša skupina vseeno šla naprej. Do Planike so prišli sredi dneva, nato pa več kot eno uro čakali na zaostale (problematična je bila samo ena udeleženka). Potem so se odločili, da gredo na vrh. Na nebu je bilo samo nekaj oblakov. Proti vrhu so, kljub neizkušenosti večine udeležencev, napredovali v dobrem tempu. Na Malem Triglavu je bilo nebo že precej prekrito s temnimi oblaki, tudi vrh Triglava so občasno že prekrivali oblaki. Malo so čakali, nato pa se je vodnik odločil, da se vrnejo nazaj na koč. Ko so prišli do Planike, je bilo nebo spet skoraj jasno.

Razlogi za odločitev:

- vremenska napoved - prvi dan izleta naj bi se popoldne že pojavljale plohe in nevihte. Drugi dan prehod hladne fronte, močna ohladitev, padavine;
- neizkušenost - vodnik s kratkim vodniškim stažem je sam vodil skupino osmih oseb, druga vodnica se je ukvarjala s počasno udeleženko;
- nepoznavanje udeležencev - vodnik je bil do takrat skupaj v gorah samo z enim izmed udeležencev, ostali so bili skoraj povsem neizkušeni in slabo opremljeni (kratke hlače, brez kap in rokavic, vetrovk ...).

Refleksija:

- lahko bi vprašali oskrbnika koč ali poklicali na Kredarico, kakšni so vremenski obeti. Če bi lovil signal, bi lahko preverili radarsko sliko padavin;
- lahko bi na Malem Triglavu počakali nekaj več časa, da bi videli razvoj vremena.

Otroci v gorah

Otroci v gorah seveda funkcionirajo nekoliko drugače kot odrasli, ne nazadnje je drugačno njihovo dožemanje sveta, izkušnje so omejene, pa tudi motivacija za hojo je drugačna (pogosto bolj na strani staršev kot otrok – sploh ko gre za mlajše).

Otroci imajo omejene izkušnje in razumevanje dogajanja okoli sebe, zato jih nekaj lahko prestraši zgolj zato, ker tega še niso doživeli, srečali. Z izkušnjami pa bodo lahko strah premagali (podobno je lahko tudi z odraslimi, ki so prvič v neki situaciji). Otroci bodo strah pogosto lažje premagali skozi igro ali preko zgleda odraslih in vrstnikov (npr. če drugi otroci preizkusijo plezanje po steni in pri tem uživajo, bodo na koncu morda tudi bolj zadržani premagali svoj strah in želeli poskusiti). Vodnik naj tukaj vodi z zgledom in spodbudami, a nikakor ne s prisilo. Na zahtevnejših izletih otroke tudi primerno varujemo – podobno kot pri odraslih, pogosto pri otrocih že samo dejstvo, da so privezani na osebo, ki ji zaupajo, pomaga, da premagajo strah.

Pogosto pa se nam zna na izletih z malimi in nekoliko večjimi nadobudneži zgoditi, da jim je zaradi monotone poti dolgčas ali pa začnejo zelo hitro tožiti, da so utrujeni. V takšnih primerih obstaja precej malih, a učinkovitih trikov, ki nam pomagajo, da najmlajšim popestrimo izlet in odvrnemo misli od utrujenih nog. Lahko jim pripovedujemo zanimive zgodbe o naravi, jim pokažemo zanimive cvetlice, živali, skale ob poti, jih spodbudimo, da iščejo markacije ob poti (posebej zanimivo bo, če jim za iskanje na koncu poti obljubimo kakšno simbolično nagrado). V kakšnem kritičnem trenutku bo delovalo tudi, če naredimo krajši počitek, jim damo kakšen bombonček ali požirek čaja za moč. Skratka, pot bo za vse prijetnejša, če jo popestrimo z različnimi zanimivostmi, igrami in zgodbami.

Katja Kokol, univ. dipl. psiholog,
vodnica PZS

Viri in literatura

Anthony, M. M. In Rowa, C. (2007). *Overcoming Fear of Heights: How to Conquer Acrophobia & Live Without Limits*. Elektronska knjiga: New Harbinger Publications.

Chrichton, M. (2001). Vadba procesov odločanja v kritičnih situacijah. *Psihološka obzorja*, 10 (4), str. 7–22. Sneto 17. 9. 2014 s: http://psy.ff.uni-lj.si/psiholoska_obzorja/.

Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, str. 471–486. Sneto 20. 9. 2014 s: http://works.bepress.com/marc_jones/

Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Čustveni razvoj v zgodnjem otroštvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.), *Razvojna psihologija*, str. (str. 334–359). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Langley, S. (2012). Ten Quick Tips for Managing your Emotions in Stressful Situations. Sneto 22. 9. 2014 s <http://www.langleygroup.com.au/articles/ten-quick-tips-for-managing-your-emotions-in-stressful-situations.html>.

Malešič, M. (2004). Nekatera teoretična izhodišča preučevanja krize. V Malešič, M. (ur.), *Krizno upravljanje in vodenje v Sloveniji: izziv in priložnost* (str. 10–26). Ljubljana: Fakulteta za družbene

vede. Sneto 29. 9. 2014 s: http://knjigarna.fdv.si/knjige/politologija/varnostne-studije/i_239_krizno-upravljanje-in-vodenje-v-sloveniji-izzivi-in-priloznosti.

Mayo Clinic Staff (n. d.). Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress. Sneto 21. 9. 2014 s <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368?pg=1>.

Stritar, A. in Stritar, U. (1998). Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta.

Žorž, B. (2006). Psihologija vodenja. V Rotovnik, B., Burnik, S., Golnar, T. in drugi, Vodniški učbenik (str. 85–06). Maribor: Planinska zveza Slovenije.