

# i ty MOŻESZ OBRONIĆ SIĘ SAMA

**STOP  
PRZEMOCY**



– **STRACH ... Czym jest? Jak sobie z nim poradzić? Co zrobić aby pomagał, a nie szkodził? Determinował do działania, zamiast paraliżować?**

Która z Was nie czuła dreszczu na plecach gdy wieczorem wracając do domu słyszała kroki za sobą? Której nie zdrząły nogi gdy ktoś niespodziewanie pojawił się przed oczami? Serce bije jak oszalałe, oddech jest szybkim i krótkim, głos więźnie w gardle, całe ciało drętwieje...

– **STRACH... Czym jest? Jak sobie z nim poradzić? Co zrobić aby pomagał, a nie szkodził? Determinował do działania, zamiast paraliżować?**

**Na te pytania postaram się pomóc znaleźć odpowiedzi.** Nie znam nikogo kto byłby od niego wolny. Ci, którzy twierdzą, że nigdy się nie boją okłamują samych siebie. Strach rodzący się w chwili niebezpieczeństwa jest uczuciem zupełnie naturalnym, jednym z przejawów działania instynktu samozachowawczego. Sygnałem alarmującym o niebezpiecznej sytuacji. Strach podnosi poziom adrenaliny dodając tym samym energii. Niekiedy jest on jednak tak wielki, że niszczy zdolność obrony, paraliżuje, odbiera siły. Skłania człowieka do histerycznych reakcji, budzi w nim chęć do ucieczki i odbiera możliwość racjonalnego myślenia.

**Jak w takim razie opanować strach w sytuacji zagrożenia?**



Najlepiej uodparnia człowieka nabyte wcześniej doświadczenie, czy poznany fizyczny ból. Łatwiej ze strachem poradzić sobie gdy zna się istotę niepokoju i gdy jest się w dobrej formie fizycznej. Duże znaczenie ma wiedza na temat realnego zagrożenia, doświadczenie, umiejętność racjonalnego postępowania, a także ukształtowane nawyki czy zdolność samokontroli. Napady, kradzieże, gwałty są na tyle niebezpieczne, bo z reguły są dla nas zaskoczeniem. Zdeterminowani i bezwzględni przestępcy nie mają podejrzaną fizjonomii i niczym nie wyróżniają się w tłumie, gdzie wyszukują ofiary czujące się niepewnie i bezradnie. **Pamiętaj! Na ulicy musisz liczyć głównie na siebie przestrzegając podstawowych norm ostrożności i czujności. Dlaczego jedni są zaczepiani i atakowani na ulicy, a inni nie?**

To proste, agresor wyszukuje osoby, które są wiktymne tzn. przejawiające cechy ofiary. Potencjalne ofiary z definicji muszą być słabe i bezbronne co za tym idzie łatwe do pokonania. Scenariusz napastnika jest zazwyczaj podobny. Zaatakować ofiarę, zrobić swoje i uciec... Najlepiej aby nikt mu w tym nie przeszkadzał, a ofiara niech będzie uległa. **Każde zachowanie odbiegające od zachowania charakterystycznego dla ofiary burzy scenariusz zakładany przez agresora. Głośny krzyk alarmujący o niebezpieczeństwie i walka z napastnikiem wszelkimi dostępnymi środkami zwiększa szanse na zmniejszenie skutków ataku. Nagle z ofiary stajemy się równorzędnym przeciwnikiem dla napastnika, który często jest tak zaskoczony naszą reakcją, że sam sparaliżowany strachem ucieka.** Badania i statystyki dowodzą, że ok. 80% osób, które w chwili napadu zdecydowały się działać, uniknęło groźnych w skutkach konsekwencji ataku. **Sz szczególnie narażoną grupą na napady są kobiety, które w społeczeństwie postrzegane są jako „słaba płeć”, co za tym idzie pozornie łatwym obiektem ataku.** W tej chwili stereotyp „słabej kobiety” słusznie się zmienia, co umożliwia zmianę teorii słabej płci. Niejeden napastnik już się o tym boleśnie przekonał i na pewno drugi raz nie zdecyduje się zaatakować pozornie bezbronnej kobiety. **Poniżej przedstawiam kilka zasad, które podnoszą własne bezpieczeństwo:**

– unikaj miejsc mało uczęszczanych szcze-

gólnie idąc samotnie nocą;

- nie reaguj kiedy ktoś cię strofuje lub zaczepia nieprzyzwoicie;
- by uwolnić się od natręta zwróć się do kogoś o pomoc, wejdź do sklepu lub baru, zadzwoń do jakiegoś mieszkania lub lokalu;
- nigdy nie jeździj „okazjami”;
- na widok maniaka, który się obnaża, oddal się unikając krzyżowania wzroku i jakiegokolwiek rozmowy, niezwłocznie zawiadom policję;
- zachowaj wstrzeźliwość w rozmowie z nowopoznanymi ludźmi;
- unikaj źle oświetlonych miejsc i zakamarków;
- pieniądze i dokumenty staraj się trzymać przy sobie;
- staraj się nie afiszować biżuterią i pieniędzmi.

To oczywiście nie wszystkie zasady bezpiecznego zachowania, więcej możecie dowiedzieć się na kursach samoobrony organizowanych przez specjalistów z zakresu sportów walki. Akcja „KOBIETA BEZPIECZNA” to świetna okazja aby rozpocząć swoją edukację w zakresie bezpieczeństwa, a system KRAV MAGA, którym szkoli się uczestniczki, uważany jest za najskuteczniejszy na świecie. Oczywiście nie ma „złotego środka” i czasami nie wszystko jest proste lecz na pewno zwiększa to nasze bezpieczeństwo i daje więcej pewności siebie, odwagi, i przekonania, że jestem w stanie sobie poradzić.

**Najbliższa akcja odbędzie się już 19 listopada br. (sobota) o godz. 10.00 w CENTRUM TRENINGOWYM K1 przy ul. Kleeberga 12 a w Lublinie.**

Serdecznie zapraszamy wszystkie Panie. Uczestnictwo jest bezpłatne.



Grzegorz Adamczyk

Szef wyszkolenia Krav Maga Polska



**ZAPRASZAMY KOBIETY NA BEZPŁATNE SEMINARIUM SZKOLENIOWE Z ZAKRESU SAMOOBRONY W SYSTEMIE KRAV MAGA.**

**19 LISTOPADA (SOBOTA) w godz. 10.00 - 13.00 w K1 Training Center przy ul. Kleeberga 12a w Lublinie**

[www.krav-maga.info.pl](http://www.krav-maga.info.pl)

**informacje: tel. 81 7472660**