

## **Відновлення повсякденного життя після теракту: стратегії копіngu, реакції, робота рятувальників**



### **Стратегії копіngu:**

#### *Жити як зазвичай*

Однією з головних характеристик сучасної демократії є свобода пересування. Не дозволяйте страху впливати на ваш розпорядок дня. Участь в житті суспільства дасть вам позитивний досвід спілкування та допоможе вашому мозку і сигнальній системі адаптуватися до нормального життя і припинити подавати сигнали тривоги. Поступово стикайтеся з ситуаціями, яких ви боїтеся.

#### *Отримувати інформацію*

Інформація про тероризм може призвести до відчуття контролю, розширення уявлення і допоможе впоратися з ситуацією. Корисно знати про заходи влади щодо готовності та запобігання терору. Точна і правильна інформація необхідна для управління стресом, в той час як невірна і обмежена інформація може посилити стрес і страх.

#### *Відволікатися*

Іноді мудрим рішенням може бути уникання повідомлень ЗМІ про терористичні атаки. Переключення уваги може бути ефективною стратегією подолання стресу, коли ви стикаєтеся з загрозами, що знаходяться поза вашим контролем. Можна уникнути негативних емоцій і думок, що викликають страх і невпевненість, зосередившись на речах, які дають відчуття подолання стресу.

#### *Час для переживання*

Ми схильні вірити, що наші думки важливі і правильні. Дослідження довели, що це не завжди так. У періоди стресу ви можете витратити більше часу на переживання, ніж на позитивні думки. Якщо ви заплануєте кожен день, наприклад, після вечері, приділяти своїм переживанням десять-п'ятнадцять хвилин часу, це може призвести до зниження стресу і негативних думок протягом дня. Спочатку це може бути важко, але це завдання допоможе вам відновити контроль над своїм мисленням.

#### *Саморегуляція*

Важливими є саморегуляція і встановлення здорового розпорядку дня (режим сну і харчування). Близькі стосунки з друзями і сім'єю можуть зменшити стрес. Також може бути корисно робити фізичні вправи і використовувати техніки релаксації, щоб заспокоїтися.

#### *Прийняття невизначеності*

Неможливо контролювати і справлятися з усіма можливими загрозами. Прийняття невизначеності як частини вашої повсякденності поліпшить ваше життя. Розрізняйте загрози, які ви можете контролювати, і ті, які не можете. Прислухайтеся до порад влади і користуйтеся здоровим глуздом.

#### *Готовність*

Ви повинні бути готові ефективно реагувати під час кризи. Отримайте інформацію про можливі загрози та про поради влади на випадок надзвичайної ситуації. Знайте, що терор може статися там, де ви знаходитесь, але скажіть собі, що ймовірність того, що ви можете стати мішенню, дуже мала. Створіть відчуття внутрішньої безпеки, сказавши собі: «Це може статися тут - але зі мною все буде добре».

#### *Обговоріть свій страх*

Якщо ви занепокоєні терором, вам може допомогти обговорення вашого страху. Це може допомогти вам відчувати себе більш впевненими в ситуації і мати можливість продовжувати жити як зазвичай.

#### *Пильність*

Такі здорові стратегії як пильність, підтримка звичного життя і відволікання від переживань, можуть посилити відчуття подолання стресу та контроль. Пильне населення може допомогти визначити потенційні терористичні атаки. Однак, якщо населення дуже підозріле, це може призвести до негативних наслідків, наприклад, до ксенофобії та підозрювання невинних людей в терорі.

#### *Довіра до влади і поліції*

Якщо ви довіряєте готовності влади до терору, це знизить ваш стрес і дасть вам більше енергії для позитивної діяльності.

#### **Шкідливі стратегії**

Стратегії, які можуть перешкоджати подоланню стресу:

#### *Заперечення*

Навіть якщо заперечення може спрацювати в деяких ситуаціях, коли воно стає занадто домінуючим, воно може також перешкоджати подоланню труднощів. Заперечення реальності або ситуації може вичерпати вашу енергію і перешкодити розвитку стратегій готовності.

#### *Уникання*

Щоб зменшити загрозу для себе, деякі люди прагнуть уникати всіх потенційно небезпечних ситуацій. Стратегії уникання можуть обмежувати повсякденне життя людей, оскільки вони все частіше будуть уникати ситуацій або місць. Це перешкоджає повсякденному життю. Якщо уникання стане єдиним способом впоратися з ситуацією, тоді терористи досягнуть своєї мети: створять страх, який обмежить наше повсякденне життя і економіку суспільства.

### *Спрощення*

Люди схильні спрощувати те, як влаштований світ і люди, щоб отримати контроль і загальне уявлення. Твердження «всі мусульмани – терористи» або «іммігранти – злочинці» - приклади стереотипного сприйняття. Установки впливають на наш спосіб мислення і на те, як ми шукаємо інформацію. Люди схильні відбирати і запам'ятовувати інформацію, яка підтверджує вже існуючі установки, і відкидати або забувати ту, яка їм суперечить. Самореалізовані пророцтва можна відкинути за допомогою діалогу, активного пошуку інформації або соціального оточення, якого раніше уникали.

### *Медійні звички*

Дослідження показують, що люди, які уважно стежать за новинними повідомленнями після терористичного акту, більш схильні відчувати негативні реакції. Цей ефект можна зменшити, захистивши себе і своїх дітей від надмірного впливу ЗМІ. Наш мозок оцінює ризик на основі того, наскільки легко розпізнаються приклади небезпеки. Після теракту важлива точна інформація і факти, але відчуття контролю і передбачуваності можуть знизитися через популістське, одностороннє висвітленням подій в ЗМІ, що викликає страх. Це може призвести до надмірних заходів готовності. Захист від повідомлень про терор може знизити внутрішню активацію і допомогти зберегти нашу стійкість.

### **Зверніться по допомогу**

Якщо вам важко впоратися з тривогою, і страх впливає на ваше повсякденне життя, ви можете звернутися за професійною допомогою.

## **Від нормальних реакцій до труднощів**

У певних ситуаціях ми всі можемо відчувати страх. Це нормальна реакція, яка готує нас до подолання небезпеки. Страх змушує нас насторожитися, активізує наші органи чуття і тіло, що дозволяє нам уникнути загрози або боротися з нею. Реакції страху не стають проблемними, поки не виникають у звичайних ситуаціях.

«Фізична активація може захистити нас в разі небезпеки, але в повсякденному житті вона підсилює стрес і дискомфорт».

Белінда Екорнас, RVTS East

Після серйозних інцидентів наша фізична активація може бути підвищеною протягом тривалого часу. Реакції зберігаються, але вони більше не виконують корисну функцію. Навпаки, ці реакції можуть посилити відчуття небезпеки і вплинути на нашу роботу, навчання і дозвілля. Речі, які раніше були милими і приємними, наприклад, перерва в кафе або похід на концерт з друзями, починають асоціюватися з небезпекою, і людина починає їх уникати.

### **Коли нормальні реакції стають ненормальними:**

Страх і тривога мають відмінності. У той час як страх ґрунтується на реальній загрозі, тривога базується на тому, що може статися щось, чого ми боїмось. Важко передбачити, які реакції виникнуть після національних травм, таких як 11 вересня в США або 22 липня в Норвегії. Неможливо передбачити реакцію на основі конкретних спостережень, таких як ступінь впливу або втрата. Однак

деякі стратегії подолання стресу можуть збільшити ймовірність виникнення труднощів і посттравматичних стресових розладів (ПТСР) через шість місяців після теракту:

- заперечення
- відволікання або звинувачування себе
- уникання переживань, пов'язаних з подоланням стресу

Посттравматичні стресові реакції частіше зустрічаються у жінок, ніж у чоловіків. Стратегії, які допоможуть зменшити стрес і дискомфорт:

- прийняття ситуації знижує поширеність ПТСР
- активне використання стратегій копіngu

Терористичні атаки впливають на почуття безпеки, якість життя і психічне здоров'я людей. Майже половина дорослого населення виявляла симптоми стресу в перші дні після терактів 11 вересня. У наступні місяці переважна більшість повідомляла, що вони переживали, що або вони самі, або їхні найближчі родичі стануть жертвами терористичної атаки. Згодом цей страх зменшився. Аналогічним чином, 1/3 жителів Лондона повідомили про стресові реакції в перші пару тижнів після вибухів в 2005 році. Через сім місяців це число скоротилося до 11%.

## **22 липня**

Дослідження, проведені після терактів в Норвегії, показали підвищений страх і стрес як серед населення в цілому, так і серед тих, хто безпосередньо постраждав:

- Сильні реакції - печаль і відчуття нереальності.
- Занепокоєння і реакції страху - найбільш виражені в Осло.
- Нормалізоване сприйняття загрози через чотири-п'ять місяців після терактів.
- Група все ще відчувала себе більш невпевнено, ніж раніше.
- Кореляція між ранніми реакціями, географічною та психологічною близькістю.
- Психологічна близькість була пов'язана з більш пізніми посттравматичними стресовими реакціями.

Негайні емоційні реакції, а також нервозність і стресові реакції в перші тижні були безпосередньо пов'язані з більш пізнім розвитком посттравматичного стресу.

## **11 ВЕРЕСНЯ - США**

У дослідженнях вивчалися психологічні реакції населення після терактів. Одним з факторів, який є важливим і може впливати на реакції, є відстань від атаки. Після терактів 11 вересня 11% жителів Нью-Йорка відповідали критеріям посттравматичного стресового розладу. Це можна порівняти з 4% по всій країні. Дослідження показують зростання проблем з психічним здоров'ям у дітей і підлітків після терактів, особливо у тих, хто живе недалеко від Граунд-Зіро.

### **Загроза**

Після теракту наше сприйняття загрози може змінитися. Ви можете стати більш підозрілими і сприймати більше ситуацій як загрозові. Наприклад, люди, які поведуться нормально, можуть сприйматися як загроза тільки на підставі їх зовнішнього вигляду або одягу.

## **Уникання та вплив**

Поведінка уникання може викликати дистрес і підтримувати тривогу. Іншими словами, уникання може призвести як до розвитку психологічного дистресу, так і до підтримки нормальних кризових реакцій, таких як страх і тривога.

### **Чому важливо запобігати униканню?**

Поведінка уникання має тенденцію до зростання. Людина починає уникати дедалі більше місць і ситуацій. Спочатку концерти, потім кіно, потім торгові центри. Зрештою, похід в місцевий продуктовий магазин може стати викликом.

Щоб продовжувати жити після інциденту, необхідно підтримувати соціальні зв'язки. Поведінка уникання може перешкодити цьому, оскільки постраждалі починають ізолюватися, щоб не згадувати про подію.

Почати виконувати щоденні справи - важливий крок у поверненні до повсякденного життя після кризи. Однак повсякденна діяльність стане все складнішою, якщо уникати місць і ситуацій.

### **Як можна запобігти униканню?**

Допоможіть постраждалій людині уявити собі місце або ситуацію, яких він уникає. Обговоріть, що може стати дискомфортним, і можливі варіанти вирішення цього дискомфорту. При необхідності використовуйте техніки релаксації під час візуалізації.

Складіть поетапний план експозиції (повернення до місць/ситуацій, який людина боїться), де перший крок - найменш дискомфортний, а останній - місце або ситуація, яких людина боїться найбільше. Кожен крок повинен бути керованим, навіть якщо він призводить до деякого дискомфорту.

Постраждалу людину слід підготувати заздалегідь. Потрібно підтримувати її як під час, так і після кроків експозиції. Член сім'ї або спеціаліст може надати підтримку під час виконання кроків. Підготовку та оцінку повинні проводити професіонали.

Підвищити мотивацію можна за допомогою попередньої підготовки і заохочення.

### **Експозиція**

У людей, які пережили цунамі, значно знизився рівень тривоги, коли вони повернулися в зону катастрофи.

## **Рятувальники - від роботи на місцях терору до щоденних доручень**



Фото: Престон Керес

Дослідження, проведені серед співробітників рятувальних служб і персоналу з ліквідації наслідків катастроф, вказують на значну різницю в реакціях цих груп після 11 вересня. У той час як 3/4 поліцейських мали незначні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або не мали їх зовсім, майже половина працівників з ліквідації наслідків мала симптоми ПТСР.

**У поліцейських спостерігалися чотири варіанти розвитку симптомів ПТСР:**

- 76% мали незначні симптоми ПТСР або не мали їх взагалі
- у 12% стан поступово погіршувався
- у 8% покращувався
- у 4% розвинувся хронічний ПТСР

**У працівників, які ліквідували наслідки катастрофи та очищали територію, спостерігалися п'ять траєкторій розвитку ПТСР:**

- 56% мали незначні симптоми або не мали їх зовсім
- у 19% з часом стан погіршувався
- у 11% розвинувся хронічний ПТСР
- у 9% стан покращився
- у 6% спостерігалось різке погіршення стану

Висновок полягає в тому, що у рятувальників, що мають знання, підготовку та досвід роботи в екстремальних ситуаціях, рівень симптомів ПТСР був нижче, ніж у робітників, які займалися очищенням території та ліквідацією наслідків. Це важливі знання для підготовки рятувальників, що реагують на терористичні атаки або інші катастрофи.

**Тренування**

Тренування необхідні для того, щоб відчувати себе готовим до роботи в місцях терору. У рятувальників, які виконують завдання, для яких вони пройшли підготовку, менша ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу. Наприклад, поліцейський, що гасить пожежу, буде більш вразливим до ПТСР, ніж поліцейський, який виконує звичайну поліцейську роботу.

Вивчення ефективних стратегій, як справлятися з емоціями, думками і поведінкою в стресовій ситуації, допоможе запобігти розвитку ПТСР, пов'язаного з катастрофою.

### **Стійкість**

Працівники рятувальних служб та персонал з ліквідації наслідків катастрофи, у яких не розвинувся ПТСР:

- відчували себе більш підготовленими
- мали сенс у своєму житті
- використовували позитивні емоційно-орієнтовані методи подолання стресу, такі як позитивний рефреймінг, прийняття і гумор
- використовували активні стратегії подолання стресу
- відчували більше соціальної підтримки

### **Вразливість**

Вразливими до розвитку симптомів ПТСР були рятувальники та ліквідатори наслідків аварій, які мали:

- історію психологічних труднощів
- більший рівень впливу теракту
- гірший стан здоров'я
- життєві труднощі
- нові травми після події
- шкідливі стратегії подолання стресу, наприклад, зловживання наркотичними чи алкогольними речовинами; поведінка уникання

**Терористична загроза. Як оцінити ризики та зменшити паніку серед населення? Як говорити про теракти з дітьми?**

**Лідерство до, під час і після тероризму**

**Реалістична оцінка терористичної загрози**





Оцінка ризику повинна відображати ймовірність, серйозність і наслідки аварії / події. Терористичні акти, що здійснюються за допомогою звичайної зброї, представляють обмежену загрозу для суспільства і мінімальний особистий ризик, тим не менш, багато людей і досі занепокоєні. Тривожні люди мають підвищене сприйняття загрози і оцінки ризику. Їхня увага спрямована на потенційну небезпеку, і багато ситуацій сприймаються як загрозові, що може змусити їх вибрати менш конструктивні превентивні заходи.

Страх, на відміну від тривоги, може сприяти підвищенню готовності до надзвичайних ситуацій, оскільки він робить нас пильними та готовими до зустрічі з реальною небезпекою.

Люди краще справляються з терористичною атакою, коли ситуація є:

- зрозумілою
- керованою
- значущою

Якщо ці умови відсутні, то підвищується вразливість постраждалих.

#### Зрозумілість:

Розуміння методів і цілей тероризму - одна з передумов для того, щоб впоратися з психологічними реакціями, викликаними терором. Головна мета терористів – зробити так, щоб страх і гнів домінували над нами. Вони або змушують нас відчувати страх і використовувати стратегії підкорення, відступу або втечі, чи відчувати гнів і вдаватися до сильних і жорстоких контрзаходів. Більшість з нас не люблять вважати себе пасивними жертвами небезпеки, і мають бажання діяти. Часто людям комфортніше сприймати себе як учасника конфлікту, а не як пасивного глядача.

#### Керованість:

Зовнішня небезпека змушує людей прагнути до єдності. Коли люди піддаються небезпеці, то в них може виникнути сильне почуття приналежності і посилення опору. Важливими є утворення команди і зміцнення єдності. Для того щоб загрози були більш керованими, ми повинні мати:

- відповідні заходи готовності



- довіру до нашого лідера
- сильну мотивацію
- дисципліну
- допоміжне медичне обслуговування

Управління небезпечними ситуаціями вимагає відчуття передбачуваності, визнання і контролю. У ситуаціях, коли фактичний контроль неможливий, корисним буде відчуття контролю - навіть якщо ви не можете вплинути на результат.

Боротися з терористичними загрозами досить складно. Особистий контроль недосяжний, і немає ніякої гарантії, що терактам можна запобігти. Проте, корисно мати інформацію про заходи готовності, які були прийняті вами, іншими людьми і суспільством. Для оцінки ризику терору також важливо знати, наскільки складно спланувати і здійснити великий терористичний акт. Тероризм вимагає значних ресурсів в плані технологій, фінансів, логістики, мережі, громадської підтримки тощо.

### Значущість:

Тероризм зазіхає на деякі з наших фундаментальних демократичних цінностей, такі як свобода слова і пересування, наприклад, коли страждають ЗМІ або громадський транспорт. Це загрожує нашій «ілюзії невразливості» і може зменшити участь суспільства. Ми схильні з більшою готовністю приймати ризик і витримувати стрес, якщо напад або загрозі піддаються цінності, що мають велике значення. Якщо терористи атакують метро, люди можуть кинути виклик терористам, користуючись громадським транспортом як зазвичай.

### **«Гасло»**

Міжнародне гасло боротьби з тероризмом – «Бути пильними, але не боятися».

### **Страх і небезпека**

Страх і реальний ризик не так сильно пов'язані, як може здатися. Ризик, якому люди добровільно піддають себе, здається менш страшним, ніж ризик, пов'язаний з обов'язками. Ви можете зменшити відчуття ризику, якщо сприйматимете робочу поїздку в зону із загрозою тероризму, як подорож, яку ви хочете для себе. Аналогічно, ризиковані дії, які ви можете контролювати самі, лякають менше, ніж дії, що знаходяться під управлінням і контролем інших.

### **Прості рішення**

Складні завдання можуть мати і прості рішення: після теракту в метро ті, у кого є місячний проїзний квиток, з більшою ймовірністю продовжать користуватися метро в звичайному режимі, ніж ті, хто щодня купує квиток. Легше мобілізувати мужність для протистояння терористичному ризику раз на місяць, ніж кожен день.

### **Жити як зазвичай**

Мета тероризму - вселити якомога більше страху. Люди, які гнучко адаптуються до загроз, впораються з ними краще, ніж ті, хто обмежує свою діяльність і перестає жити як зазвичай.

### **Стратегії подолання стресу**

Перед обличчям загрози важливо сподіватися, що все врешті-решт налагодиться. Це означає, що ви повинні вірити, що або ви самі, або влада може запобігти або зменшити загрозу. Очікування негативного результату навпаки характеризується беспорядністю, запереченням і відчаєм.

### **Страх перед тероризмом**

Як ви можете впоратися зі страхом тероризму?

- Зрозуміти, що мета тероризму - викликати страх.
- Впоратися зі страхом шляхом активних дій
- Знайти сенс життя
- Прийняти ризик, пов'язаний із захистом важливих цінностей

### Сенс і цілі

«Такі установки, як "ми повинні жити як раніше", "я відмовляюся дозволяти собі боятися" і "разом ми сильні", можуть надати сенс і мету в боротьбі з тероризмом».

Ларс Лістер, RVT East

## Зменшення страху і стресу



Фото: rbnett.no

Дослідження тероризму показують, що найбільш ефективне ставлення до нього - поєднання реалізму з почуттям подолання. Вибираючи установку «Це може статися тут - але я буду в порядку», ви будете готові, зберігаючи при цьому внутрішню безпеку і почуття невразливості. Якщо домінує установка «Тут цього не станеться», вона не дозволить прийняти розумні заходи готовності та призведе до надмірно сильної шокової реакції.

Ті, хто безпосередньо постраждав від терористичної атаки, будуть відчувати деякі кризові реакції. Громадяни, котрі постраждали опосередковано через ЗМІ або через те, що проживали поблизу, також можуть з часом відчуті реакції.

Психосоціальні змінні мають великий вплив на життєстійкість (хороше самопочуття і відсутність дискомфорту) після теракту. Постраждали, які повідомляли про стійкість в перші тижні:

- мають більш широку соціальну мережу
- використовують активні стратегії подолання стресу
- шукають емоційну підтримку

У них також менше:

- негативних поглядів на життя
- пригнічених емоцій
- заперечення і самобичування

Негативні зміни в тому, як ви сприймаєте свої життєві перспективи, найбільше пов'язані з самопочуттям через шість місяців після теракту. Дослідження показують, що ті, хто зберігав стійкість після непрямого впливу, є емоційно відкритими, перебувають у загальному соціальному середовищі і зберегли надію на життя. Важливо використовувати свої ресурси (емоції, думки і зв'язки), щоб зустрітися з трагедією віч-на-віч, а не уникати її. Важливим є те, як ви думаєте подію. Зберігайте віру в себе і суспільство.

## **ЗМІ**

Захист від висвітлення в ЗМІ може знизити стрес і страх у населення невдовзі після атаки.

## **Стійкість**

Реакція населення після 11 вересня була пов'язана з психосоціальними змінними, такими як:

- почуття і думки
- соціальна підтримка
- стратегії подолання стресу

## **Стратегії**

Вивчіть стратегії подолання стресових ситуацій. Вправи і інструменти можуть підвищити вашу життєстійкість і зробити вас більш витривалими при зіткненні з психологічним стресом. Ці інструменти допоможуть вам краще справлятися з безпосередніми стресовими реакціями і зроблять вас більш підготовленими до подолання майбутніх інцидентів.

## **Говоріть з дітьми**



Важко пояснити нашим дітям те, що ми самі насилу можемо зрозуміти. Однак, щоб діти відчували себе в безпеці після теракту, їх потрібно заспокоїти, вислухати і допомогти їм розібратися в ситуації. Крім того, їм необхідно знати і розуміти, що хтось контролює ситуацію і що вони в безпеці. Щоб

зберегти надію на майбутнє, діти повинні знати, що все зміниться на краще. Щоб вселити довіру і впевненість, важливо заспокоювати і підбадьорювати дітей, не обіцяючи того, чого не зможете виконати.

«Підтримуйте звичний розпорядок дня дітей. Це допоможе їм відновити почуття безпеки і стабільності».

Белінда Екорнас, RVTS East

### **Поради дорослим:**

- Намагайтеся не реагувати занадто гостро. Якщо ви будете панікувати, діти можуть злякатися.
- Спробуйте обмежити вплив на дітей зображень і звуків терору в засобах масової інформації.
- Говоріть з дітьми про те, що відбувається. Говоріть простою, зрозумілою їм мовою і наводьте конкретні приклади.
- Подумайте, що ви хочете сказати дитині, не поспішайте і будьте спокійні, коли пояснюєте.
- Дайте дітям достатньо інформації, щоб вони зрозуміли, що сталося. Запитайте, чи потрібна їм додаткова інформація, але уникайте непотрібних подробиць.
- Не бійтеся бути чесними і сказати, що ви не знаєте деяких речей.
- Дозвольте дитині відкрито висловити свої почуття.
- Зазвичай діти грають, малюють, пишуть і розповідають історії про насильницький досвід, для того щоб пережити його.
- Коли вкладаєте маленьких дітей спати – не поспішайте. Тим, хто боїться темряви, може допомогти нічник.

### **Як пояснити?**

Як пояснити дітям, що таке тероризм?

«Терористи нападають на людей і завдають шкоди, щоб ми боялися і щоб їх показували по телевізору. Вони хочуть змусити нас слухати їх і добиваються цього по-своєму. Боротися з терористами можна, не лякаючись їх і не звертаючи уваги на те, що вони говорять».

### **Безпека**

Дорослі несуть відповідальність за те, щоб діти відчували себе в безпеці. Поясніть дітям, що терористичні атаки:

«... на жаль, трапляються дуже рідко. Ймовірність того, що це станеться саме там, де ми живемо, дуже і дуже мала». Скажіть, що поліція і відповідальні особи постійно працюють над тим, щоб цього не сталося з нами.

### **Реакція**

Після терористичної атаки діти і підлітки можуть:

- переживати, що теракти можуть статися поблизу
- боятися, наприклад, літаків, метро, незнайомих людей або людних місць
- відчувати тривогу, особливо якщо дорослі поведуться інакше
- прагнути до більшої фізичної близькості, комфорту і безпеки
- бачити кошмари і мати труднощі з засинанням
- читати «все» про атаку і боятися цієї інформації
- багато думати про подію
- ставити питання і говорити про те, що, на їхню думку, сталося



- включати зміст теракту в свою ігрову діяльність

## Лідерство до, під час і після тероризму



Фото: klartale.no

Коли тероризм загрожує нашому суспільству, важливо, щоб політичні лідери чітко заявляли про цінності, які піддаються атакам, і про те, наскільки важливо їх захистити. Щоб зберегти такі суспільні цінності, як свобода і співучасть, необхідно заохочувати громадян і допомагати їм боротися зі страхом перед тероризмом.

«Дуже важливо зменшити страх перед тероризмом і продовжувати жити звичним життям - тероризм це не війна. У норвезького народу високий поріг паніки, і в суспільстві існує традиція не реагувати занадто гостро».

Ларс Вейсет, дослідник тероризму

Лідери повинні діяти спокійно, сприяти об'єднанню і давати вказівки населенню. Важливо підкреслювати суспільні цінності і в той же час закликати людей жити якомога більш нормальним життям, зберігаючи пильність. Після теракту лідер повинен висловити загальні почуття громадян, при цьому важливо, щоб гнів і страх не були домінуючими. Проте, лідери повинні пам'ятати, що жертви тероризму і ті, хто переживає втрату:

- мають право на гнів і ненависть по відношенню до злочинців
- не потрібно очікувати, що вони будуть діяти відповідно до загальних цілей.

Влада повинна інформувати і пояснювати про заходи, які вони використовують для забезпечення безпеки населення. У той же час громадяни повинні бути більш пильними, щоб повідомляти владі про підозрілі дії. У ситуаціях, коли ключові цінності знаходяться під загрозою, взаємодія між національними органами влади і їхніми громадянами стає вкрай важливою. Ефективне лідерство і точна інформація від влади можуть зменшити кількість чуток, страху і недовіри.

### Захист



Лідери країн добре захищені від терактів. Цей додатковий захист обумовлений символічною і стратегічною роллю національних лідерів як представників своєї країни і відповідальних за врегулювання національних криз.

### **Відповідальність**

«У разі терористичної атаки влада несе відповідальність за інформацію і готовність. Хоча заходи влади не гарантують запобігання терактам, політичні системи західних суспільств виявилися стійкими до тероризму».

Ларс Вейсет, дослідник тероризму

### **Висвітлення в ЗМІ**

Засоби масової інформації постійно нагадують нам про теракти. Це може сприяти тому, що ми будемо переоцінювати ймовірність тероризму в порівнянні з більш поширеними інцидентами.

### **Принципи**

Влада підкреслює добре відомі принципи криз:

- Швидко відновити звичну діяльність
- Підтримувати повсякденний розпорядок дня
- Змістити акцент з того, що підтримує страх і невизначеність.

Ці колективні стратегії ефективні для запобігання страху і паніці серед населення.

## **Чи можемо ми бути готові до тероризму? Роль ЗМІ у висвітленні інформації про терор**



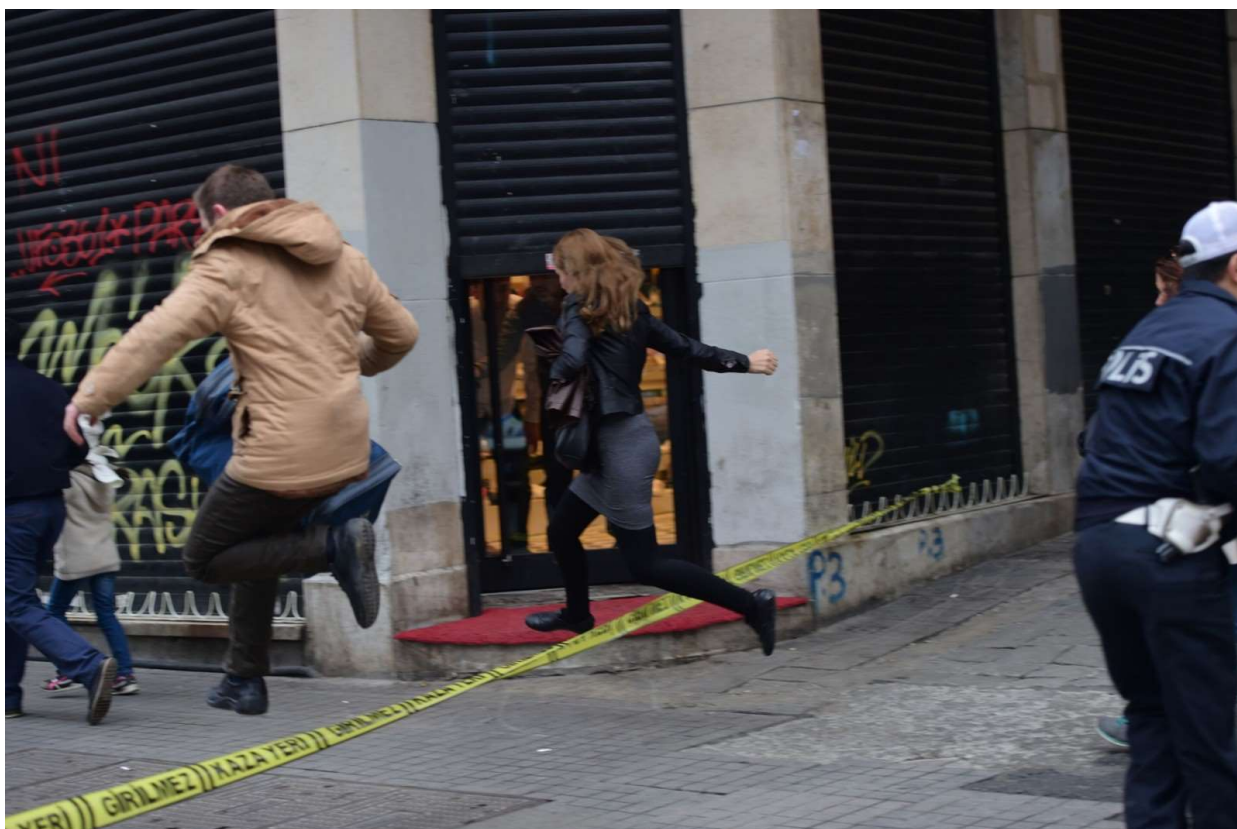
Тероризм часто називають «війною в мирний час». В останні роки все більше стирається грань між тим, що ми визначаємо як війну і мир. Наскільки можливо бути готовим до тероризму - як окремії людини, так і суспільству? Не треба прагнути, щоб кожен громадянин мобілізувався проти

тероризму як у воєнні часи. Натомість важливо продовжувати займатися своїми справами і намагатися жити як зазвичай.

«Для нейтралізації наслідків тероризму необхідно, щоб багато людей були готові протистояти йому. На сьогодні все частіше розкриваються та припиняються терористичні акти, що вимагають готовності і спрямовані проти конкретних груп. Це призвело до появи іншої форми тероризму, коли мішенню стають люди, які просто проходять по вулиці або обідають в ресторані. Це означає, що звичайні громадяни повинні бути пильними».

Ларс Вейсет, дослідник тероризму

Терористична загроза для суспільства може бути високою, навіть якщо індивідуальний ризик нападу невеликий. Тому громадяни очікують, що влада несе повну відповідальність за готовність до терористичних актів, а тому вони можуть бути менш пильними. Можливо, влада західних країн дуже мало залучає своїх громадян у профілактичні заходи щодо протидії терору? Адже тим громадянам, які були присутні, коли теракти готувалися, не раз вдавалося запобігти великим інцидентам.



## Реакції на небезпеку

У людини біологічно закладено реагувати в небезпечних ситуаціях таким чином, щоб вижити. У ворожих ситуаціях ми швидко скануємо навколишній простір, і наша природна сигнальна система автоматично активується. Коли ми стикаємося з небезпекою, то автоматично запускається ряд реакцій: втеча, опір, параліч, підпорядкування, чіпляння за інших. Ці реакції можуть бути рятівними, але іноді вони можуть бути погано пристосованими до сучасних викликів. Однак зі зростанням компетентності збільшується ймовірність прийняття усвідомленого рішення, і підвищуються шанси вибрати правильний шлях дій.

«Мета терористичних актів – викликати у нас страх. Однак тільки від нас самих залежить, наскільки ми будемо налякані».

Дослідження терактів показують, що у ворожій ситуації потерпілі можуть відчувати як страх, так і гнів. Навіть якщо прояв страху і гніву є цілком нормальним явищем, то в деяких ситуаціях гнів може бути більш ефективним. Наприклад, гнів може викликати опір і мужність, необхідні для того, щоб знешкодити терориста. «Конструктивний» гнів проявляється в посиленні бажання захищати суспільні цінності і самих себе.

Ми інстинктивно реагуємо на загрозові для життя ситуації. Реакція боротьби або втечі покликана забезпечити виживання. Наш пульс частішає, а кровотік спрямовується до великих груп м'язів. Автоматично відбувається цілий ряд фізіологічних змін, і наше сприйняття змінюється. У таких ситуаціях багато людей можуть відчувати «надможливості», які змушують їх бігти швидше, ставати сильнішими і швидше реагувати. В екстремальних ситуаціях ці реакції можуть врятувати життя.

Тілесні зміни в умовах небезпеки є нормальними і необхідними для виживання. Реакція на ці зміни може бути різною, наприклад, у деяких може проявлятися заціпеніння замість боротьби і втечі. На схеми реакції також можуть впливати попередній травматичний досвід, темперамент і особистість.

### **Реакції**

Дослідження показують, що найбільш ефективно реагують ті, хто має підготовку, освіту або досвід роботи в небезпечних ситуаціях. Схоже, коли людина переживає одну ситуацію, що загрожує життю, а потім іншу, то це має навчальний ефект. Корисним буде навіть просто приділити час роздумам про те, «що робити мені і моїм близьким, якщо трапиться щось небезпечно».

### **Готовність**

Установка «це може статися - але зі мною все буде в порядку» дозволяє бути готовим та впевненим, а також підтримувати почуття невразливості. Якщо домінуючою стає установка «зі мною цього не може статися», то вона може завадити вам бути пильним і вживати профілактичних заходів.

### **Вживання**

Під час небезпечної для життя ситуації змінюється нормальний кровотік у мозку. Він спрямовується до тих ділянок, які є важливими для забезпечення виживання. Це відбувається за рахунок ділянок з іншими функціями - такими як планування і організація. Цим можна пояснити, чому люди в небезпеці можуть здаватися примітивними, інстинктивними і без плану.

### **Існують такі терористичні акти, які несуть невидиму небезпеку:**

- радіоактивного випромінювання
- біологічна зброя
- деякі хімічні отрути.

Їх неможливо виявити за допомогою наших органів почуттів. Тому ми можемо залежати, наприклад, від уряду, який надає нам інформацію про ризики. Для того щоб інформація сприймалася як достовірна, необхідно довіряти джерелам. Водночас, знання про ризики необхідні для розуміння даної інформації.

## **ЗМІ можуть посилити або зменшити наш страх**

Сприйняття людьми терористичної загрози в значній мірі залежить від підходу ЗМІ. Якщо ЗМІ фокусується на загрозах, переліку цілей терористів і можливих сценаріях, то це може посилити страх і тривогу людей. Помірна і точна інформація запобігає посиленню страху.

«Телерепортажі, де все залите кров'ю, переносять терористичні акти в нашу вітальню і змушують нас надмірно боятися. Роль засобів масової інформації є центральною. Будучи глядачами, слухачами та читачами, ми всі опосередковано піддаємося впливу терористичних актів».

Ларс Вейсет, дослідник тероризму

Терористи часто залежать від того, як ЗМІ висвітлять подію. Це їм потрібно для досягнення своїх цілей, передачі свого послання і нагнітання страху. Таким чином, перед журналістами стоїть складне завдання збалансувати інформацію після терористичної атаки. З одного боку, вони несуть відповідальність перед суспільством і зобов'язані надавати людям інформацію, з іншого боку, вони ризикують стати посильними терористів.

Жертви політичного насильства часто стають надбанням громадськості, в той час як жертви інших видів кримінального насильства мають право на конфіденційність. Чому? Тому що жертви тероризму загинули замість нас. Тому ми, як суспільство, зобов'язані і маємо право спробувати поставити себе на їх місце.

Оскільки засоби масової інформації зазвичай фокусуються на великих аваріях, катастрофах і терористичних актах, ми можемо переоцінити свій власний ризик постраждати, в той час як ми схильні недооцінювати ризик повсякденних аварій і надзвичайних ситуацій, з якими ми стикаємося набагато частіше.

### **Вплив ЗМІ**

Засоби масової інформації мають вплив на сім'ї, члени яких проживають поза домівкою у районах з підвищеною терористичною загрозою. Сім'ї можуть хвилюватися через повідомлення ЗМІ, в результаті чого їх сприйняття ризику може бути вище, ніж реальний ризик. Для тих, хто перебуває поза домівкою, реакція членів їхніх родин може стати додатковим тягарем, який доведеться вирішувати.

### **Підхід ЗМІ**

Висвітлення в ЗМІ ісламського екстремізму і тероризму часом носить популістський і надмірно спрощений характер. Одним із прикладів цього є висвітлення демонстрації норвезької ісламської екстремістської групи «Умма пророка» біля посольства США в Осло в 2012 році. У ній взяли участь близько 30-40 людей. Демонстрація отримала широке висвітлення в ЗМІ, і число журналістів перевищило число демонстрантів.

У той же час відбулася контрдemonстрація, організована Ісламською радою, в якій взяли участь 3000-5000 людей. Однак ця демонстрація отримала обмежене місце в колонках, а висвітлення в ЗМІ погано відображало реальний стан справ.