



# PANICA COLECTIVĂ – UN FENOMEN COMPLEX, GREU DE CONTROLAT

## *COLLECTIVE PANIC – A COMPLEX, HARD TO CONTROL PHENOMENON*

**Psiholog drd. Silvia SPĂTARU\***

Situațiile de criză de securitate (demonstrații stradale, atacuri teroriste, incendii, cutremure, inundații etc.) se pot agrava prin comportamente colective imprevizibile și reacții psihocomportamentale aferente mulțimii greu de controlat, una dintre acestea fiind panica colectivă. Cunoașterea de către decidenți a caracteristicilor și a mecanismelor de manifestare a panicii colective asigură înțelegerea posibilităților de prevenire sau de stopare în faza de debut, precum și de contracarare a efectelor comportamentale negative posibile pe termen scurt, mediu și lung. Comunicarea eficientă a salvatorilor cu mulțimea cuprinsă de panică duce cu necesitate la restabilirea normalității, iar cunoașterea și respectarea unor reguli elementare de comportare în condiții de siguranță într-o mulțime cuprinsă de panică este vitală pentru orice individ în parte.

*Security crisis situations (street demonstrations, terrorist attacks, fires, earthquakes, floods etc.) may worsen due to unpredictable mass behaviour and psycho-behavioural reactions related to an unmanageable crowd, one of them being mass panic. The decision-makers' knowledge of the characteristics and mechanisms of manifestation of mass panic ensures the understanding of the possibilities to prevent and stop it in the start-up phase as well as to counteract the negative behavioural effects likely to occur on the short, medium and long term. The saviours' efficient communication with the panicked crowd will undoubtedly lead to a return to normality. Moreover, knowing and complying with some basic rules of safe behaviour in a panicked crowd is vital for each individual.*

**Cuvinte-cheie:** panica colectivă; conduită de siguranță; autosalvare; comunicare eficientă.

**Keywords:** collective panic; safety behavior; self-defense; effective communication.

O criză de securitate nu poate fi privită doar ca un fenomen spontan și necontrolat, ci este caracterizată prin prezența unor factori de risc și de incertitudine. În cazul cataclismelor, criza de securitate poate atinge un grad ridicat de risc, ca urmare a distrugerilor materiale și amenințărilor majore pentru viața și integritatea umană, până la limita de supraviețuire. Din categoria factorilor majori de insecuritate fac parte, în general, dezastrele care debutează brusc: cutremure, explozii, accidente de mari proporții, dar și evenimente sociale, sportive, culturale, care presupun aglomerări mari de oameni într-un spațiu restrâns.

Riscurile și vulnerabilitățile sunt percepute, mai mult sau mai puțin intens, de către indivizi sau grupuri aparte, datorită semnificației individuale atribuite acestora. O mai mare sensibilitate se

observă la persoanele în vârstă, la cele cu afecțiuni medicale, la femei gravide și la copii. Se constată că fiecare individ în parte reacționează în mod diferit față de alții în situația aceluiași factori perturbatori, iar intensitatea percepției poate oscila în raport cu unii factori subiectivi precum: experiențele anterioare asemănătoare, pregătirea profesională, caracterul, convingerile, inteligența rațională și cea emoțională, pregătirea specifică pentru astfel de situații etc. Totodată, este foarte importantă prezența factorilor obiectivi, cum ar fi: resursele de salvare disponibile (materiale, umane și de timp), prezența unui lider persuasiv și puternic (fizic, mental, emoțional), precum și intervenția promptă a ajutoarelor calificate.

În cazul mulțimii, lucrurile se schimbă cu mult datorită reacțiilor emoționale în lanț, care se amplifică de la o persoană la alta, cunoscută fiind expresia „frica naște monștri”. Frustrările (emoțiile incipiente de anxietate, neliniște, frică) pot avea

\*Universitatea Națională de Apărare „Carol I”  
e-mail: spatarusilvia@yahoo.com



la bază nu doar motive individuale, ci și motive colective, mai ales dacă se datorează unor factori perturbatori externi, care afectează mase întregi de oameni și care se produc pe neașteptate, lezând starea de siguranță și de confort pe moment și de viitor. Acestea produc îndeosebi *panica colectivă*, căreia îi vom acorda o atenție sporită.

În situațiile de criză de securitate, care pot să producă panică în masă sau alte reacții psiho-comportamentale negative, trebuie luate în considerație aspectele specifice ale psihologiei umane. Evident că o mulțime compusă din mai multe persoane vulnerabile devine mai degrabă afectată. Totuși, vom trata mulțimea ca pe un organism integru, care generează reacții total diferite de suma ordinară a reacțiilor individuale. Cunoașterea mecanismelor individuale și colective de reacție la pericol este necesară atât în cadrul pregătirii populației de a face față amenințărilor de securitate, precum și în procesul de pregătire a salvatorilor și a autorităților pentru intervenția rapidă și eficientă în situații extreme. Prin analiza unor astfel de experiențe reale ori a situațiilor de criză simulate pot fi înțelese mai bine și prevenite cu succes comportamentele umane nefavorabile.

Reacțiile comportamentale umane debutate brusc sunt datorate, în special, emoțiilor puternice, precum: euforia, frica, panica și furia. Aceste reacții aparent neadecvate trebuie privite din punct de vedere psihofiziologic ca reacții normale de adaptare a organismului, deoarece contribuie la mobilizarea de urgență a stării fizice și mentale necesare pentru autoconservare și supraviețuire. Odată cu depășirea primei faze de teamă, necaz, apare scopul în acțiuni și motivația în depășirea condiției de neputință, se consolidează controlul asupra propriului comportament, intervin deciziile logice de salvare. În caz contrar se formează diferite tulburări psihice temporare (psihoza reactivă, psihoza isterică, reacții afective de șoc) și se instaurează starea de *panică individuală sau colectivă*.

În dicționarele de referință, termenul de „panică” este definit ca „spaimă subită, în general, neîntemeiată și adesea colectivă”<sup>1</sup>. În clasificarea elaborată de American Psychiatric Association (DSM III, 1983/1988) citim că: „Tulburarea panică (panic disorder) se instalează în stările/nevroze anxioase care survin în afara circumstanțelor care implică un risc vital. Ea se manifestă prin simptome

cum sunt teama de moarte sau de înnebunire, impresia de leșin, senzații de sufocare, amețeală sau vertij, palpitații, tremurături etc.” Sintagma „tulburare panică” este descrisă în nomenclatorul psihiatric american ca sinonim al termenilor „angoasa patologică” și „anxietate generalizată” – simptom psihiatric întâlnit cel mai frecvent în practica medicală<sup>2</sup>.

Vom vorbi despre panică mai degrabă ca despre un fenomen de masă, o emoție colectivă, care apare brusc în prezența unui pericol și devine „contagioasă”, se transmite rapid de la un individ la altul, cuprinde în timp record grupuri întregi și foarte repede ia amploare ca intensitate. Dacă panica colectivă a început, de exemplu, din cauza unui act de terorism, cel mai bine pentru cei prezenți este să stea liniștiți și să nu agraveze situația prin țipete sau mișcări haotice.

#### **Pregătirea populației pentru situații de criză**

În plan general, la nivelul autorităților locale, naționale sau internaționale trebuie luate măsuri de prevenire a situațiilor de criză și de pregătire a populației pentru dezastre prin politici publice și programe sociale bine structurate și organizate. Crizele, indiferent de natura lor și de nivelul la care acesta există, trebuie depășite prin măsuri care să pornească de la cele individuale către cele instituționale.

Îmbrățișăm opinia sociologului american Enrico L. Quarantelli (1957)<sup>3</sup>, care consideră că *pregătirea pentru situații care presupun dezastre*, implicit crize de securitate, ar trebui să includă o gamă largă de acțiuni desfășurate în timp și orientate în special către informarea, educarea și antrenarea populației. Printre acestea se regăsesc:

- stabilirea întâlnirilor periodice ale factorilor de răspundere și decizie în scopul schimbului de informații;
- elaborarea unor planuri de organizare în caz de catastrofe și diseminarea acestora în comunitate;
- stabilirea de legături informale între structuri/persoane implicate;
- pregătirea unor memorandumuri/acorduri de înțelegere și ajutor reciproc;
- analiza, stabilirea, obținerea, dislocarea și verificarea resurselor materiale relevante;
- achiziționarea unor mașini, tehnologii specifice de intervenție;



- analiza și stabilirea unui mod de comunicare cu privire la pericolele viabile;
- educarea/pregătirea cetățenilor și a persoanelor implicate în procesul de planificare;
- desfășurarea periodică a unor activități educaționale publice;
- efectuarea unor antrenamente și simulări cu populația;
- dezvoltarea tehnicilor de formare, prin transfer de cunoștințe și evaluări;
- stabilirea și actualizarea continuă a strategiilor de apărare și de salvare.

Comportamentul colectiv în timpul situațiilor de criză trebuie studiat cu mare atenție pentru a putea înțelege și preveni sau diminua tulburările în masă, panica, isteriile, actele de violență, euforia distructivă. În situații de criză, comportamentul colectiv se manifestă ca un tot unitar, ca un organism care acționează ca răspuns la o amenințare sau la un eveniment care afectează interesele participanților. Frustrările colective devin amenințătoare chiar și pentru participanți, deoarece mulțimea declanșată și necontrolată poate da naștere unor acte de violență asupra membrilor ei sau a unor persoane și grupuri din afara mulțimii, poate condiționa distrugere voluntară sau involuntară de bunuri, poate duce la perturbarea ordinii publice și poate pune în pericol sănătatea și integritatea cetățenilor.

### **Comunicarea cu persoanele speriate, prevenirea și diminuarea panicii colective**

Cel mai important mecanism al comportamentului oamenilor în mulțime, în comunitățile dezorganizate și în situațiile extreme este cel de tip „reacție circulară”, care transmite contaminarea emoțională și formele de conduită în mai multe direcții, rezonază și o amplifică. De exemplu, dacă unii oameni sunt cuprinși de panică, frica incipientă se transmite rapid către alte persoane, ceea ce amplifică și frica primilor. Mulțimea excitată seamănă cu un accelerator de particule.

Dat fiind faptul că amplificarea reacțiilor afective și atitudinale ale populației în situații extreme, combinată cu efectul „de turmă” în contaminarea maselor, conduce la comportamente (auto-)distructive ale mulțimii și indivizilor aparte, responsabilii cu gestiunea crizei trebuie să intervină cu strategii multiple. Într-o mulțime mare de oameni este destul de greu să fie depistați toți indivizii speriați ori panicați, ca să li se acorde ajutorul

convenit și să fie oprită răspândirea panicii, motiv pentru care este potrivită, în paralel cu intervenția de prim ajutor, aplicarea strategiilor persuasive de comunicare în masă.

Cu referire la strategiile de comunicare persuasivă (R. Cialdini, C. Jarrett, Ch. Larson, H. Rank, D. Lachani ș.a.), menționez ca utile în stoparea panicii colective următoarele: strategia normelor sociale, strategia de intensificare/minimalizare, strategia apelului la umor. Dintre strategiile de comunicare de criză, descrise pe larg în literatura de specialitate (Benoit, Coombs, Libbaret), consider eficiente în diminuarea fricii și în evitarea sau în stoparea completă a panicii colective acele strategii care fac apel la sentimente și implică empatia, solidaritatea, angajamentul social, dorința de a ajuta și de a readuce lucrurile la normal. Și din contră, strategiile de negare și de evitare a responsabilității sau cele de ambiguitate pot induce o stare de alertă și anxietate în creștere, pot provoca reacții comportamentale negative în lanț.

Alegerea strategiilor și tehnicilor de comunicare se va face cu grijă, luând în considerare circumstanțele concrete ale unei anumite crize de securitate, ținând cont de particularitățile specifice, resursele disponibile, publicul țintă afectat de criză, dimensiunile crizei și etapa de desfășurare a ei (debut, culminație, rezolvare), ierarhizarea valorilor de către decidenți în raport cu comunitatea și de alți factori care pot fi mai mult sau mai puțin relevanți pe moment. Astfel, unele strategii potrivite într-o situație se pot dovedi absolut ineficiente în alta. Comunicarea în masă impune alegerea strategiilor de comunicare compatibile cu interesele publicului și care să satisfacă nevoile cognitive și psiho-emoționale ale majorității membrilor comunității. În cazuri particulare, se va apela la o comunicare specifică, care să răspundă așteptărilor grupului sau a persoanelor vizate.

În alegerea modului de comunicare cu persoanele afectate de criză, în situațiile traumatizante neașteptate, dezastrele naturale sau accidentele tehnologice, mai ales dacă evenimentul generează rănirea gravă sau moartea a mai multor persoane, se va avea în vedere că este foarte posibilă izbucnirea panicii colective. Rolul salvatorilor în situația de insecuritate, în care mai multe persoane sunt afectate de panică din cauza unui eveniment traumatizant, este de a interveni imediat pentru



reducerea simptomatologiei și stoparea răspândirii panicii colective. Intervenția de salvare psihosocială se va face la nivel colectiv, în minigrupuri sau individual, după caz.

Tehnicile eficiente de diminuare a panicii colective și de stopare a atacurilor individuale de panică, care pot fi folosite într-o situație de criză, constau în:

- transmiterea mesajelor de calmare, de încurajare că va fi bine, comunicarea periodică a faptului că sosesc ajutoarele sau că pericolul a trecut și acum se află în siguranță;
- tehnica de respirație în punga de hârtie (pungile pot fi transmise în mulțime din mână în mână și explicată utilitatea lor);
- relaxarea musculară ghidată (individual sau în grupuri mici);
- identificarea persoanelor care manifestă simptome fiziologice grave (tremur, palpitații, transpirație, greață, amețală, acufene, durere în piept, crampe abdominale, blocaje musculare) și acordarea ajutorului medical urgent.

Printre victime pot exista unele categorii de persoane vulnerabile: copiii, femeii, bătrâni. Specialiștii pregătiți pentru intervenție vor discuta, în mod preferențial, cu copiii afectați de evenimentul distructiv, cu copiii martori și cu rudele minore ale victimelor. Cu deosebit tact și delicatețe se va construi discursul față de persoanele care și-au pierdut rudele apropiate în accident sau într-un dezastru natural. În acest caz, pe cât este posibil, se vor crea condiții și se va acorda timp suficient pentru a-i vedea pe cei decedați și a-și lua rămas bun. Aceasta îi va ajuta să treacă cu mai multă putere peste starea de criză personală.

În orice caz, comunicarea salvatorului cu victimele în momentul intervenției se supune unor *principii psihologice de bază*, reieșite din cercetările teoretice și empirice, precum și din bunele practici acumulate în timp. Astfel, se recomandă:

- menținerea unei voci clare, ferme și sigure;
- anunțarea apropierii sau sosirii în curând a ajutorului;
- păstrarea calmului de ambele părți, mai ales când victima este izolată;
- ghidarea acțiunilor victimei pentru economisirea maximă a forțelor:
  - mișcările cumpătate și atente – reduc agitația, forfota;
  - respirația redusă, lentă, pe nas – permite economisirea oxigenului;

– ochii închiși – apropie starea de moleșală și păstrează puterile;

- încurajarea încercărilor de a-și acorda ajutor sieși, dacă este posibil;
- interzicerea de a întreprinde orice încercare de autoevacuare de către cei răniți, pentru a nu-și dăuna;
- cooperarea, întraajutorarea, solidaritatea cu cei din jur;
- înarmarea cu răbdare și curaj până la salvarea deplină.

Știința a demonstrat că în aglomerații mari oamenii se comportă aidoma forțelor necontrolate ale naturii. Mulțimea poate fi rapid cuprinsă de panică mai ales în situații extreme: dezordine publică, incendiu, cutremur, concerte rock. Atunci când mulțimea se manifestă necontrolat, sunt posibile două tipuri de comportament uman: activ și pasiv. Comportamentul activ apare la indivizii care sunt gata să urmeze mulțimea și care imită orbește conduita celorlalți. În situațiile extreme, acest tip de comportament este extrem de contagios și periculos. Comportamentul pasiv însă aparține persoanelor care se încăpățânează să stea pe loc și refuză să reacționeze, în pofida faptului că sunt antrenați de ceilalți.

Admitem aici că nivelul și calitatea educației cetățenilor contribuie direct la felul în care oamenii reacționează la pericolele reale sau presupuse și la modul în care se comportă în public. Altfel spus, educația este una dintre principalele cauze datorită căreia unii indivizi nu se lasă influențați ușor de mediu, ci se bazează mai degrabă pe propriile rațiuni, convingeri, atitudini, motivație și chiar intuiție.

Sunt suficiente exemple de stări afective distructive care au cuprins mulțimea dintr-o simplă neînțelegere sau confuzie. Un exemplu elocvent de comportament civilizată și de comunicare eficientă într-o situație de criză în care a izbucnit panica colectivă este cazul din Olanda, cunoscut drept „strigătul în mulțime”.

#### „Strigătul în mulțime” de la Amsterdam

Situația de criză cunoscută ca „strigătul în mulțime” de la Amsterdam (4 mai, 2010)<sup>4</sup> este un exemplu de gestiune a crizei cu prudență și promptitudine, precum și de aplicare eficientă a mecanismelor de comunicare de criză în scopul modificării comportamentului publicului. În timpul comemorării victimelor din cel de-al Doilea Război





Mondial s-a auzit un țipăt ascuțit și lung, după care mai mulți oamenii au presupus existența unei bombe și au strigat „o bombă, o bombă, să fugim!”.

Deși mulțimea a fost cuprinsă de frică și panică, s-a creat busculadă în care au fost rănite câteva persoane, situația a fost controlată eficient și readusă rapid la normal. Ca primă reacție la incident, Regina Beatrix și mai mulți oficiali și membri ai familiei regale au fost conduși la adăpost, iar după aplanarea crizei au revenit la tribuna oficială însoțiți de aplauzele publicului. Ceremonia a continuat după declarația scurtă a primarului: „Cineva este bolnav și urmează să primească îngrijiri medicale”. Ulterior s-a anunțat că bărbatul arestat era cunoscut poliției pentru furt și trafic de droguri.

În perioada postcriză a fost organizată o conferință de presă cu primarul din Amsterdam, L. Asscher, care a oferit mai multe detalii despre rezolvarea crizei pentru a consolida încrederea populației în forțele de ordine și de menținere a securității naționale.

Din perspectiva comunicării, evidențiem pregătirea anticipată în luarea măsurilor de securitate și valorificarea lecțiilor învățate în urma unui atac eșuat asupra familiei regale cu un an înainte, în care au murit șapte persoane. Se constată din înregistrările de la eveniment că, datorită mesajelor laconice, concrete și transmise către populație pe un ton calm și ferm, precum și a măsurilor prompte și bine coordonate ale forțelor de ordine, mulțimea panicată a fost adusă la starea de liniște și siguranță în doar câteva minute. Apreciem că în acest caz au fost aplicate tehnici persuasive de validare socială, de autoritate și de empatie.

### **Reguli de supraviețuire în mulțimea cuprinsă de panică**

Panica colectivă este o manifestare greu de controlat, care devine contagioasă și se transmite rapid de la o persoană la alta. Pentru a preveni incidentele în mulțime și a restabili ordinea, este necesară o forță superioară mulțimii, aplicată prin mesaje clare și precise, care să schimbe opiniile, să potolească emoțiile, să modifice pozitiv comportamentul colectiv. Totodată, prin studiul științific întemeiat și prin experiența de căutare a noilor soluții eficiente în diferite situații extreme, pot fi elaborate și promovate către masele largi modele comportamentale optime și corespunzătoare situațiilor destabilizatoare. În acest mod – prin

elaborarea strategiilor de către personalul pregătit, pe de o parte, și învățarea lor de către populație, pe de altă parte – poate fi generat „un stoc” de modele utile de acțiune, alături de mecanismele de comunicare eficiente în reglarea comportamentală.

Oricine vrea să evite pericolul trebuie să respecte o regulă simplă: să stea la distanță de mulțime sau să o înconjoare de departe! În cazul în care acest lucru nu este posibil, indivizii nimeriți din greșeală în mulțime, în nici un caz nu trebuie să meargă împotriva mulțimii. Persoanele prinse fără voia lor în mulțime ar trebui să evite atât centrul, cât și marginile. Orice obiecte fixe care nu se mișcă odată cu mulțimea trebuie evitate, existând riscul de a fi zdrobit de ele. Încercarea de a se prinde cu mâinile de ceva este total greșită și se poate solda cu fracturarea brațelor. Orice accesoriu personal, precum tocurele înalte, poșeta, umbrela, fularul, șireturi dezlegate, poate deveni un pericol pentru viața purtătorului sau a celor din jur. Pe cât este posibil, cel prins în mulțime ar trebui să se debaraseze de toate acestea.

Niciun obiect scăpat pe jos nu merită ridicat, viața fiind mai presus decât toate. Într-o mulțime compactă de oameni, pericolul de a cădea este mult mai mic decât pericolul de a fi presat, sufocat. De aceea, este important ca individul prins în mulțime să țină mâinile îndoite din coate și prinse una de alta strâns la nivelul pieptului pentru a-și proteja diafragma și a-și asigura capacitatea de a respira, iar loviturile din spate trebuie parate cu coatele.

Sarcina principală a celui prins în mulțime este să nu cadă. În caz că se întâmplă să cadă, individul ar trebui să-și păzească, în primul rând, capul. Apoi să se grupeze, să tragă picioarele sub sine și să încerce să se ridice brusc direct în picioare, în sensul de mers al mulțimii. Din genunchi este mult mai dificilă ridicarea fără ajutorul cuiva. În tragicul accident din clubul „Colectiv”, mulți au murit sau au fost mai grav răniți pentru că au căzut și nu au reușit să se ridice, fiind călcați în picioare de alții. Cei care s-au salvat au povestit ulterior cum s-au cățărat pe oameni ca să poată ieși afară. Cea mai bună protecție într-o mulțime este măsura preventivă de a rămâne în picioare.

O regulă universală aplicată cu necesitate în orice spațiu aglomerat este estimarea de la bun început a căilor de acces, pe unde se poate ieși în caz de urgență, nu neapărat pe unde este intrarea. Această regulă este valabilă mai ales în spațiile



închise sau îngrădite, precum cluburile, sălile de concert, stadioanele. Altă regulă de urmat este evitarea aflării „în centrul acțiunii”, precum și apropierea de scenă, de camere tehnice fără ieșire, garduri și pereți (în special, de sticlă), plase, bariere. Tragedia de la stadionul din Sheffield din Anglia a arătat că în mare parte victimele au fost strivite de mulțime la ziduri și bariere.

După cum arată statisticile, cel mai mare număr de victime în cazul atacurilor teroriste sau al manifestărilor de dezordine și revoltă în masă se observă în locurile cu îngrămădiri mari de oameni. Oamenii adunați în mase compacte în timpul unei situații de criză își pot pune în pericol sănătatea, iar în situații extreme chiar și viața. Prin urmare, este foarte important ca oricine nimerește în mijlocul unei mase mari de oameni să cunoască și să aplice unele reguli de bază ale comportamentului de siguranță în mulțime, reieșite din analiza numeroaselor situații de panică în mulțime, prin deducție logică și analiza de tip cauză-efect.

Recomandăm respectarea următoarelor instrucțiuni de menținere a siguranței individuale:

- stai în cel mai sigur loc posibil, departe de standuri, tomberoane, cutii, pachete, sacoșe, cât mai departe de ferestre de sticlă și balustrade metalice, ferește-te de centrul mulțimii;
- în cazul apariției unor tulburări agresive sau de panică, scoate cravata, fularul, eliberează mâinile, îndoiaie-le în coate și ține-le aproape de corp, protejând organele vitale, încheie toți nasturii, capsele, fermoarele, nu te ține de copaci, stâlpi, garduri;
- principalul scop este să rămâi în picioare, iar în cazul în care cazi, să te grupezi ca o minge și să te lași pe-o parte, protejând capul, apoi să tragi brusc picioarele sub tine și să te ridici în direcția de mișcare a mulțimii;
- nu atrage atenția asupra ta prin declarații politice, religioase sau de altă natură, exprimându-ți simpatia și relația ta cu ceea ce se întâmplă;
- nu te apropia de grupurile de persoane care au un comportament agresiv;
- nu reacționa la ciocnirile sau la provocările de alături.

O persoană cuprinsă de panică ar putea avea reacții cu totul neașteptate: *tremur, plâns, nerecunoașterea persoanelor din jur, lipsa reacției*

*la solicitările altora etc.* și devine foarte greu de calmat. Este recomandat în asemenea caz să intervină cineva pregătit. Însă, dacă persoana își dă seama de ce i se întâmplă, poate să apeleze la propriile resurse subiective și să ia o pauză pentru a evalua situația și a lua o decizie corectă. Un om instruit poate folosi diferite trucuri psihosociale ca să iasă în afara unei mulțimi dense și nemișcate, de exemplu, prin a pretinde că este bolnav, beat, nebun etc. În orice caz, cel care vrea să se salveze trebuie să-și păstreze autocontrolul, să fie informat și să improvizeze instantaneu.

Pentru autosalvare sunt binevenite *tehnicele de management al furiei și de relaxare rapidă*, pe care le poate învăța oricine. Există mai multe tehnici de acest fel, dintre care fiecare își poate alege ce i se potrivește. Voi încerca să descriu, pe scurt, câteva tehnici elementare de autotraning ce pot fi aplicate în situații necunoscute, neașteptate, periculoase:

- o respirație uniformă duce la un comportament cumpătat;
- orientarea privirii către cer: urmărirea norilor induce calmul;
- detașarea personală și încercarea de a vedea lucrurile dintr-o parte, cum ar fi văzute de undeva de sus-lateral de o cameră de filmat;
- vizualizarea *de facto* sau imaginară a ceva albastru – această culoare are efect sedativ și psihostabilizant, stimulează imunitatea, reduce inflamațiile, calmează, aduce liniște, concentrare, optimism;
- vizualizarea a ceva roz – induce confort și relaxare, liniștește. Studiile<sup>5</sup> au arătat că rozul calmează și îmbunează sentimentele;
- pentru a preveni sau a diminua confuzia emoțională, individul poate face apel la sine cu voce tare, adresându-se pe numele propriu și urmând cu un răspuns ferm („Alex, ești aici?” – „Da, sunt aici!”);
- selectarea din mulțime a unei persoane ce pare calmă și hotărâtă și urmarea exemplului;
- imaginarea unei persoane de referință și ce ar face ea în situația dată;
- schimbarea pozitivă a stării emoționale prin zâmbet;
- combaterea fricii printr-o amintire plăcută sau un gând motivațional.

Conform studiilor de specialitate, ulterior evenimentului traumatizant, la o mare parte dintre cei afectați (la peste 50% de oameni) pot să apară



sechele psihologice și deviații de conduită, precum depresia profundă, tendința de suicid, dependența de alcool sau diverse boli organice. Ca să avem o societate sănătoasă, este important să ne axăm nu doar pe intervenția de moment în situația de criză, ci mai ales pe educația preventivă, pe elaborarea strategiilor eficiente, precum și pe recuperarea definitivă a persoanelor afectate de criză, în particular a celor cuprinse de panica individuală ori colectivă, în perioada de după eveniment. Exemple de bune practici găsim în Rusia, Franța, Olanda și alte țări.

### Recuperare postcriză a persoanelor afectate de panică

Pe lângă acțiunile de moment, se recomandă luarea în evidență a persoanelor panicate și sfătuirea lor să se adreseze specialiștilor în consiliere și să solicite, după caz, ajutor psihologic și medicamentos. Ulterior, pentru diminuarea sentimentului de frică și prevenirea noilor atacuri de panică, recuperarea emotiv-cognitivă și redobândirea echilibrului psiho-social, acestor persoane li se va acorda ajutor profesionist.

Intervențiile de recuperare post-criză pentru cei care au trăit un eveniment traumatizant se pot axa pe următoarele activități:

- psihoterapia cognitiv-comportamentală – poate să includă diverse metode ca terapia de expunere sau hipnoza – se focusează pe modificarea modelelor de gândire și de comportament care au condus la atacul de panică și este considerată cea mai eficientă formă de tratament;

- ședințele de psihoterapie orientate spre analiza și retrăirea situației traumatizante pentru eliberarea tensiunii psihice și care pot fi asociate cu metode alternative ca art-terapia, aromaterapia, muzicoterapia, vizualizarea, metafora, psihodrama, terapia prin răs;

- terapia de familie, adresată nu doar persoanelor expuse la experiențe cu puternic impact psihologic, ci și membrilor de familie a acestora sau familiilor care au pierdut oameni dragi;

- frecventarea unor grupuri de dialog și suport psihologic în care sunt și alte persoane care au trecut prin același eveniment sau prin evenimente asemănătoare;

- practicarea tehnicilor de relaxare, precum: rugăciunea, meditația, yoga, respirația diafragmatică, masajul terapeutic, reflexoterapia;

- recomandarea de a reduce consumul de alcool, cafea, energizante și alte substanțe psihostimulante, îmbunătățirea somnului, alimentația corectă și bogată în vitamine și minerale și evitarea produselor bogate în zahăr și grăsimi.

Deducem că este extrem de important ca intervenția de comunicare pentru calmarea maselor să fie completată cu intervenția individuală, după caz. Totodată, este necesară identificarea indivizilor afectați mai mult de panica colectivă și acordarea ajutorului individual. Ulterior, este binevenită continuarea ajutorului psihologic primar acordat acelor indivizi prin ședințe calificate de recuperare individuală sau de grup.

Panica colectivă este o forță dezastruoasă greu de stăpânit și de controlat. Găsirea mecanismelor reglatoare în situație de criză și aplicarea lor în modul cel mai eficient asupra individului speriat și asupra mulțimii intrate în panică asigură stabilizarea emoțională a indivizilor și menținerea unei societăți sănătoase din punct de vedere emoțional și social. În plus, prin opțiunea fiecăruia de a-și dezvolta abilitățile sociale și comunicaționale, a nivelului de inteligență emoțională și a independenței în gândire, se poate crește mult autonomia personală, încrederea în sine și accesul la propria putere interioară.

Stagnarea pe o perioadă îndelungată de timp și rezistența la schimbare diminuează capacitatea de răspuns a indivizilor, iar ca rezultat, până și națiuni întregi pot fi afectate de „sindromul broaștei fierte”<sup>6</sup>. Și din contră, în cazul amenințărilor de securitate, cu cât mai mulți membri ai comunității vor fi pregătiți să facă față provocărilor, cu atât mai puțini vor constitui mase panicate sau scăpate de sub control.

Totodată, diseminarea mesajelor de informare și de instruire pe mai multe căi: mass-media, comunicate deschise, liderii de opinie, rețelele de socializare interpersonală, va avea un impact pozitiv mai mare și mai rapid asupra modelării comportamentului pozitiv al populației.

### NOTE:

1 Norbert Sillamy, *Dicționar de psihologie* (original *Dictionnaire de la psychologie*), Larousse, 1995. Traducere, avânprefață și completări privind psihologia românească de L. Gavrilu, Editura Univers Enciclopedic, București, 1998.

2 *Ibidem*.

3 Născut în 1924, Enrico L. (Henry) Quarantelli este un sociolog american, cercetător științific specializat în



sociologia dezastrului, director fondator al Centrului de Cercetare în caz de dezastru (RDC).

4 Știrile mediafax.ro, <http://www.mediafax.ro/externe/panica-in-multime-in-timpul-unei-ceremonii-la-amsterdam-6091221>, accesat la 27.04.2017.

5 Tehnică folosită chiar la închisoare. Atunci când celulele prizonierilor sunt vopsite în roz atitudinea agresivă se diminuează vizibil. Însă efectul nu este durabil, o expunere îndelungată la această culoare poate duce la o explozie de violență.

6 Daniel Moiş, *Sindromul broaștei fierte*, articol pe blogul personal, <http://psihologdanielmois.ro/sindromul-broastei-fierte/>, accesat la 11 octombrie 2015.

## BIBLIOGRAFIE

Baban A., *Consiliere educațională*, Editura Ardealul, Cluj-Napoca, 2001.

Bebchuk M., Kuznetsova I. *Acordarea primului ajutor în reacții acute la stres*. (orig.: *Оказание первой помощи при острых реакциях на стресс*), Institutul pentru Integrare și Terapie Familială, Moscova, <http://www.familyland.ru/students/educationmaterials/3k/stress/>

Bogdan-Tucicov A., Chelcea S., Golu M., Golu P., Mamali C., Pânzaru P., *Dicționar de psihologie socială*, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981.

Cialdini Robert, *Influence: The Psychology of Persuasion*, 1984/2001.

Coman Cristina, *Comunicarea de criză*, Editura Polirom, Iași, 2009.

Hogan Kevin, *Psihologia persuasiunii*, traducere de Mihnea Columbeanu, Editura Antet, București, 1996.

Lakhani Dave, *Persuasiunea – arta de a obține ceea ce vrei*, Editura Amaltea, 2005.

Marineanu Vasile, *Mecanisme psihologice de influențare a atitudinilor: abordare experimentală*, Editura Militară, București, 2013.

Miclea Mircea, *Psihologie cognitivă*, Editura Polirom, Iași, 1999.

Moiş Daniel, *Sindromul broaștei fierte*, articol pe blogul personal, <http://psihologdanielmois.ro/sindromul-broastei-fierte/>, octombrie 2015.

Platonov Iu.P., *Psihologia socială comportamentală* (original, *Социальная психология поведения*), Editura Piter, 2006.

Sidorov P.I., Moseaghin I.G., Maruneak, C.B., *Psihologia catastrofelor* (original, *Психология катастроф*), Editura Aspect Press, Moscova, 2008.

Zăvoianu Duțescu Sabina, *Psihologia urgenței, urgența psihologiei*, 12 decembrie 2013, <http://www.viata-medicala.ro/>

Știrile mediafax.ro, <http://www.mediafax.ro/externe/panica-in-multime-in-timpul-unei-ceremonii-la-amsterdam-6091221>