4 ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I SWOICH BLISKICH

Nie przejmuj się na zapas, ale pamiętaj o zagrożeniach

Na wstępie tego rozdziału chciałbym Ci powiedzieć, że moim celem nie jest wpędzenie Cię w stan permanentnego stresu spowodowanego obawą o swoje zdrowie i życie. Pomyśl, jakie jest prawdopodobieństwo, że np. trafi Cię piorun albo staniesz się ofiarą katastrofy lotniczej? Bardzo niewielkie! A zatem nie zadręczaj się natrętnymi myślami o tym, co zapewne się nie wydarzy.

PRZESTAŃ SIĘ WRESZCIE ZAMARTWIAĆ!

Niezrównanym nauczycielem w kwestii uzyskania spokoju wewnętrznego był przywoływany już Dale Carnegie, który w swojej książce „Jak przestać się martwić i zacząć żyć" podawał wiele pożytecznych rad, np.:

Dale Carnegie (1888-1955)

- Musisz się pogodzić z tym, co nieuniknione. Tym bardziej, jeśli nie masz wpływu na sytuację.
- Rozmawiaj o swoich problemach z kimś godnym zaufania. Niekoniecznie musi to być członek rodziny.
- Wyznacz limit strat dla Twoich zmartwień. Zdecyduj, ile Twojego życia jest warta dana rzecz i nie daj za nią ani krztyny więcej.
- Przeciwności obróć w pouczające doświadczenia.
- Pracuj, aby nie myśleć o zmartwieniach. Działanie to świetna terapia na problemy, gdyż zajmuje Twój umysł..
- Nie pozwól, by drobiazgi zniszczyły Twoje szczęście. Nie bądź małostkowy (-a), gdyż wejdziesz w niepotrzebne konflikty.

- Aby pozbyć się zmartwień, stosuj rachunek prawdopodobieństwa. Rozważ, jakie są szanse, że to, czego się obawiasz, w ogóle się wydarzy.
- Czytaj biografie, aby poznawać ludzi w różnych sytuacjach, także tych trudnych.
- Co się stało, to się nie odstanie. Nie możesz cofnąć czasu, ale możesz zmienić swoją przyszłość i teraźniejszość.

Rady Dale'a Carnegiego pozwolą Ci uzyskać odpowiednią postawę wobec realnych i potencjalnych nieszczęść. Natomiast w dalszej części rozdziału uczulę Cię na kilka aspektów i ostrzegę przed najważniejszymi zagrożeniami, jakie mogą stanąć na Twojej drodze. Być może pewne rzeczy są dla Ciebie oczywiste. Potraktuj wówczas dane treści jako uporządkowanie i powtórzenie swojej wiedzy. Sądzę jednak, iż poszczególne historie Cię zaskoczą!

Każdy kiedyś musi umrzeć. To stwierdzenie jest truizmem, ale winno Cię wprowadzić w nastrój pewnej refleksji. Jakże często zapominamy o ulotności życia i niepotrzebnie wystawiamy się na niebezpieczeństwa, przed którymi w łatwy sposób moglibyśmy się uchronić.

Nie unikniesz wszystkich wypadków i katastrof, ale posiadając odpowiednią wiedzę, możesz zwiększyć swoje szanse na spokojne przeżycie wielu lat. Z drugiej strony jeden błąd może Cię kosztować naprawdę sporo. Wiele osób, które spotkało jakieś jednorazowe nieszczęście, rzutujące na ich przyszłość, chciałoby móc wynająć wehikuł czasu i cofnąć się do momentu sprzed tego zdarzenia. Niestety, jest to niemożliwe.

Największe zagrożenie dla siebie stanowisz Ty sam(-a)!

Zastanów się, jaki jest Twój stosunek do własnego ciała i zdrowia psychicznego? Ile razy podejmujesz ryzykowne działania, które mogą się dla Ciebie bardzo źle skończyć? I to pomimo płynących zewsząd dobrych rad i ostrzeżeń.

Summa osierociła pięcioro dzieci. Przez przyjaciół była nazywana „aniołem" (fot. Facebook)

Najpierw kilka przykładów zgubnego wpływu używek. 29-letni Anglik Richard Davies z Thornaby pił wódkę z przyjaciółmi. Wcześniej wziął mefedron (tzw. narkotyk tańca). W pewnym momencie mężczyzna nalał ponad pół litra wysokoprocentowego trunku do kufla, odwrócił się i wtłoczył w siebie wszystko za jednym razem w ciągu zaledwie paru sekund. Jeden z kolegów próbował go powstrzymać, jednak Richard był szybszy. Kilka godzin później znaleziono go martwego w kałuży własnej krwi. Lekarz stwierdził zgon na skutek zatrucia alkoholem.

W 2017 roku pochodząca z Queensland Summa Simmonds wraz z dwójką towarzyszek spędzała urlop w ekskluzywnym hotelu na Bali. Co roku na tę

bajeczną, indonezyjską wyspę przybywają rzesze pragnących się tutaj zabawić i wypocząć Australijczyków. Nie inaczej było tym razem. Według indonezyjskiej policji w sobotni wieczór 38-letnia Summa miała wypić aż 27 shotów. Po tej alkoholicznej konsumpcji kobieta zwymiotowała, a następnie straciła przytomność. Jej puls stawał się coraz słabszy, usta siniały... Wezwano lekarza, ale na ratunek było już za późno. Australijka zmarła.

Pewien 40-letni mężczyzna przybył na imprezę do znajomych z butelką 93-procentowego denaturatu. Nie muszę chyba dodawać, że tylko osoba skrajnie uzależniona może posunąć się do spożywania trucizny, jaką jest ta niebieska ciecz. Po wypiciu całej butelki położył się spać i już się nie zbudził… Przeprowadzona sekcja zwłok wykazała, że miał w organizmie prawie 11 promili alkoholu.

Szczytem głupoty jest zakładanie się o to, kto szybciej wypije wódkę. Co rusz media informują o kolejnych ofiarach tego typu zakładów. Inny „genialny" pomysł to pływanie i nurkowanie w stanie upojenia. Najniebezpieczniejszy jest skok „na główkę", którego wynikiem może być uszkodzenie rdzenia kręgowego. Jest ono nieodwracalne i praktycznie oznacza kalectwo do końca życia.

Nigdy nie skacz „na główkę" do mętnej wody!

Aby urozmaicić turystom wakacje, organizatorzy rejsów wycieczkowych zapewniają różne atrakcje, np. w postaci skoku do wody z pokładu statku. Problem polega na tym, iż zwyczajowo nie sprawdzają oni, co kryje się pod taflą, a może być to przykładowo kotwica zatopionego statku czy niespodziewane podwyższenie terenu dna morskiego.

Laureaci Nagrody Darwina

Często alkohol lub narkotyki stanowią „czynnik zapalny" dla ludzi, którzy otrzymują później pośmiertnie tzw. Nagrodę Darwina (ang. Darwin Awards). Są to przyznawane

od 1994 roku „wyróżnienia" za wyjątkową głupotę, której efektem była śmierć kandydata lub ewentualnie pozbawienie się zdolności płodzenia potomstwa. Mają one charakter symboliczny i nasycone są czarnym humorem. Ich nazwa pochodzi od nazwiska twórcy teorii ewolucji. Celem przyznawania Nagród Darwina jest „upamiętnienie osób, które przyczyniły się do przetrwania naszego gatunku w długiej skali czasowej, eliminując swoje geny z puli genów ludzkości w nadzwyczaj idiotyczny sposób".

Wybrałem kilka kuriozalnych przykładów śmierci laureatów i nominowanych do „Darwin Awards". Choć niektóre z tych przypadków mogą budzić wątpliwości co do faktycznego przebiegu zdarzeń, z pewnością będą inspirującą przestrogą dla ewentualnych naśladowców.

- Gdy byłem nastolatkiem, namiętnie grałem w szachy. Pewnego razu odebrałem telefon i zamiast powiedzieć „Halo!", krzyknąłem „Szach!". Taka niewinna pomyłka zdarzyła się też kilka razy jednemu z szachowych mistrzów świata. Niestety, 47-letni Ken Charles Barger z Newtona w Północnej Karolinie nie był fanem gry królewskiej. Uwielbiał natomiast zasypiać ze swoim rewolwerem „Smith & Wesson" kaliber 38. Pewnej nocy zadzwonił telefon leżący na szafce przy jego łóżku. Wybudzony ze snu i zdezorientowany Barger odruchowo, zamiast słuchawki, sięgnął po broń spod poduszki, przystawił do ucha, po czym… nacisnął spust!
- W 1995 roku Nagrodę Darwina otrzymał polski rolnik Krzysztof Azniński. 30-latek urządził z kolegami zabawę „tylko dla prawdziwych mężczyzn". W miarę dopijania kolejnych „browarków" panowie wykazywali się coraz większą kreatywnością w udowadnianiu swojej „męskości". Początkowo wszyscy okładali się wzajemnie po głowach zamarzniętymi rzepami. Emocje sięgnęły zenitu, kiedy jeden z nich uruchomił piłę mechaniczną i odciął sobie kilka palców u stóp. Uwielbiający rywalizację Azniński wziął piłę w ręce, po czym tnące narzędzie śmierci powędrowało ku jego karkowi, odcinając mu głowę. Polski farmer z pewnością może się cieszyć silną pozycją na liście największych macho świata. Szkoda, że nie mógł już obserwować swojego sukcesu…
- Inny przykład niezwykle „odważnego" mężczyzny stanowi Brazylijczyk Antonio. W sylwestrową noc postanowił wraz z przyjaciółmi zagrać w rosyjską ruletkę. Nie posiadali żadnej broni, ale za to wpadli na inny pomysł. Wygrać miał ten, kto najdłużej wytrzyma z zapaloną petardą w zębach. Zwyciężył Antonio… Jego pogrzeb miał uroczysty charakter.
- Skoro już mowa o rosyjskiej ruletce, to wspomnijmy, iż w zwyczajowym wariancie tej „oryginalnej gry" ochotnik kręci korbką rewolweru, do której załadowany jest jeden nabój, a pięć pozostałych wlotów na pociski pozostaje pustych. Następnie, po zamknięciu korbki, wymierza w swoją głowę lufę i naciska spust. Statystycznie więc w około pięciu przypadkach na sześć (przy jednej próbie) „śmiałkowi" udaje się przeżyć. W 2015 roku czterech młodych mężczyzn, siedząc w samochodzie na przedmieściach Sydney, postanowiło spróbować tej wschodniej „zabawy". Problem polegał na tym, iż do gry użyli pistoletu marki – nomen omen – „Smith & Wesson", który wystarczy załadować i odbezpieczyć, by mógł wystrzelić. Nie ma kręcącego się bębna, dającego jakieś prawdopodobieństwo uniknięcia wystrzału. Nabój ładuje się w nim automatycznie. Pierwszy pistolet do skroni przystawił sobie 19-letni Josh Taylor. Jak można się domyślać, to on stał się ofiarą totalnej głupoty tej czwórki australijskich młokosów.

- Czasami przed zagrożeniem nie uchroni Cię nawet solidne, wydawałoby się, zabezpieczenie. Bliżej nieznany mieszkaniec Los Angeles postanowił samodzielnie naprawić dach swego domu. Przed wejściem obwiązał się liną, którą przymocował do zderzaka samochodu stojącego na dziedzińcu. Właśnie w tym momencie jego żona wybrała się na zakupy. Samochód ruszył z miejsca, zaś mężczyznę wyrwało z dachu i przeciągnęło do pierwszego sklepu, w pobliżu którego zatrzymała się jego małżonka. To nie koniec historii. Ów nieszczęśnik, choć mocno poturbowany, przeżył tę mimowolną eskapadę. Jakiś czas potem żona, tankując zapalniczkę, wylała nieco palnej cieczy do ubikacji. Ów facet lubił „pociągnąć dymka", siedząc w łazience. Tak było też wtedy, gdy po ukończonej czynności wrzucił niedogaszonego peta do sedesu. W efekcie doszło do mikro eksplozji, która okazała się śmiertelna w skutkach dla tegoż pechowca. Wszyscy wiemy, że papierosy szkodzą. Powiedzenie to sprawdziło się w tym przypadku w dość bezpośredniej formie.
- Czterech nastolatków z Chin, zainspirowanych tajwańską serią programów o zjawiskach paranormalnych, postanowiło wybrać się w podróż do piekła. W tym celu dokonali konsumpcji melona doprawionego trutką na szczury. Zostawili kartkę, na której napisali, że obiecują wrócić, jeśli owe miejsce nie przypadłoby im do gustu. Dwójce z nich najwidoczniej się tam spodobało… Pozostałych dwóch zdołano odratować.
- Megan Fry chciała sprawić psikusa policjantom trenującym na specjalnie zaaranżowanym poligonie. 44-latka niespodziewanie wbiegła do środka tego obszaru i zaczęła krzyczeć. Stróże prawa, przekonani, że to tylko kolejna z realistycznych mistyfikacji, władowali w nią 42 kule… Z policją nie ma żartów!
- 80-letnia Adelaide Magnoso spokojnie dożywała swoich dni. Jej jedynym problemem były trudności z zasypianiem. Bezsenność zwalczała na swoim ulubionym rozkładanym łóżku. Pewnego dnia felerne, jak się okazało, łoże samoistnie się złożyło. Niestety, znajdowała się w nim wówczas Adelaide. Do dzisiaj nie wiadomo, czy przyczyniła się ona w jakiś sposób do tego wypadku, czy była to po prostu złośliwość rzeczy martwych (i to jaka!). Fakt, faktem, staruszki nie ma już wśród żywych.
- W 2000 roku jednym z laureatów Nagrody Darwina został Filipinczyk o imieniu Augusto. Grożąc granatem ręcznym, uprowadził samolot lecący z Davao do Manili. Po zrabowaniu współpasażerom równowartości 25 tys. dolarów, odbezpieczył granat, wrzucił zawleczkę do kabiny i wyskoczył na spadochronie domowej roboty.

Nie trzeba być zbyt lotnym człowiekiem (i to dosłownie), aby wykoncypować, iż ręcznie wykonany spadochron raczej nie zdoła zahamować lotu sporego ciężaru ku ziemi. Nawiasem mówiąc, Augusto wciąż ściskał w ręku odbezpieczony granat... Jak czytamy na stronie *www.darwinawards.com*: „Uderzenie Augusto o ziemię nie miało większego wpływu na orbitę naszej planety. Wszystko, co znaleziono na powierzchni, to jego dwie ręce".

Groźne zwierzęta

Mówi się, iż pies to najlepszy przyjaciel człowieka choć pewnie przeciwnego zdania są osoby pogryzione przez czworonogi. Nieprzyjemna sytuacja zdarzyła się mojej nieżyjącej już ciotce. Posiadała ona małego, czarnego pieska o znamiennym imieniu Mucha (nadanym mu ze względu na jego niewielkie rozmiary). Wiadomo, że dobrze wychowane zwierzęta załatwiają swoje potrzeby fizjologiczne na dworze. Z Muszką pewnego razu stało się inaczej. Pech chciał, iż „nabałaganiła" tuż przed schodami. Nieszczęsna ciotka poślizgnęła się na owym psim bezeceństwie, spadła ze schodów i złamała nogę.

Uważaj na psy, koty, ale i... węże! Pewna kobieta spała ze swoim pytonem. Ów gad stracił jednak apetyt i nic nie jadł przez kilka dni. Zaniepokojona właścicielka udała się z nim do weterynarza. Ten uświadomił ją, iż wąż przygotowywał się do jej konsumpcji!

Autor z wężem boa na szyi. Tym razem obyło się bez ofiar śmiertelnych, dzięki czemu czytasz te słowa... Rezerwat przyrody Lokobe na Madagaskarze, grudzień 2018 r.

Istnieje sporo udokumentowanych przypadków pożarcia lub uduszenia ludzi przez olbrzymie węże (choć akurat sceny pokazane w przygodowym horrorze „Anakonda" należy włożyć między bajki). Co roku odnotowuje się nowe tego typu zdarzanie. Najbardziej zagrożone są dzieci i niewysocy, chudzi ludzie.

W styczniu 2018 roku 35-letni Zaim Kosnan ze stanu Selangor w Malezji zobaczył na poboczu drogi blisko czterometrowego pytona siatkowego. Zapragnął ubić na nim interes i sprzedać. Najpierw wszakże musiał przewieźć go na swoim motocyklu do domu. Był pewien swego. Nałożył rękawice, a jako oręż do walki z potężnym gadem wykorzystał sierp. Wąż początkowo nie stawiał większego oporu. Dał się podnieść i wciągnąć na motor. W którymś momencie przejażdżka z Malezyjczykiem przestała go jednak bawić i postanowił

uczynić z mikrego człowieka swój posiłek. Nazajutrz Zaima znaleziono w rowie obok swojego motocykla. Pytona trzeba było zabić, aby oswobodzić martwe ciało ofiary. Kosnana określano jako spokojnego, zamkniętego w sobie człowieka. Chęć zarobku, górująca nad zdrowym rozsądkiem, okazała się być dla niego zgubna.

Nie tylko duże zwierzęta stanowią zagrożenie dla człowieka. Głupi zakład był przyczyną śmierci młodego Australijczyka Sama Ballarda. Podczas suto zakrapianej winem imprezy zapytał on swoich znajomych, czy ma zjeść ślimaka, który nieśpiesznie sunął obok niego po betonie. Nim chłopcy zdążyli się zorientować w jego godnym pożałowania (i niesmacznym) planie, przełykał on już nieszczęsnego mięczaka w swym gardle. W konsekwencji zaraził się niezwykle groźnym pasożytem, który zaatakował jego mózg i układ nerwowy. Chłopak zapadł w śpiączkę, z której wybudził się dopiero po 420 dniach. Okazało się, że jest sparaliżowany. Od tamtego czasu wymagał całodziennej opieki. Nie mógł jeść bez tuby, ani też poruszać się bez pomocy innych osób. Zachował jednak w pełni sprawność umysłową. Umarł pod koniec 2018 roku.

Trzeba też uważać na kleszcze, których dość sporo czai się w lasach i na łąkach, a przenoszą ciężkie i trudno uleczalne choroby, jak boreliozę czy zapalenie opon mózgowych. Podobnie jest z muchami i komarami w krajach tropikalnych. Na zagrożonych terenach warto stosować preparaty odstraszające owady i pajęczaki.

Czy wiesz, że...

słynny podróżnik Steve Irwin, znany też jako „Łowca krokodyli", bohater wielu programów przyrodniczych, zmarł w 2006 roku w Port Douglas w Australii w wyniku przebicia serca przez kolec jadowy płaszczki.

Sporty ekstremalne i niebezpieczne hobby

Z psychologicznego punktu widzenia ludzie uprawiający sporty ekstremalne mają silną potrzebę akceptacji. Pragną się czymś wyróżnić, poczuć wyjątkowymi, zaimponować swojej rodzinie lub przyjaciołom, a czasami po prostu zyskać sławę i pieniądze.

Z drugiej strony pójście w ekstrema prowadzi do uzależnienia od adrenaliny. Hormon ten ujawnia się podczas stresujących sytuacji. Pozwala walczyć, bądź uciekać, czyli przetrwać, jednak w dłuższej perspektywie czasowej blokuje wydzielanie serotoniny. Uprawianie sportów ekstremalnych daje nowe wyzwania, które przestaje się traktować jako zagrożenia. Te emocje na krótką metę poprawiają samopoczucie, ale na dłuższą – prowadzą do wyniszczenia organizmu lub podejmowania coraz bardziej ryzykownych prób, mogących się skończyć śmiercią.

Wady sportów ekstremalnych:

- Jeden błąd może Cię kosztować kalectwo lub śmierć.
- Ich uprawianie wiąże się niekiedy z kolosalnymi wydatkami.
- Mogą negatywnie oddziaływać na psychikę poprzez traumatyczne przeżycia (zespół stresu pourazowego).
- Powodują uzależnienie od adrenaliny.
- Niszczą instynkt samozachowawczy.
- Destrukcyjnie wpływają na więzy rodzinne i przyjaźnie (wpędzają w permanentny stres, a nawet w depresję najbliższych sportowca).
- Część z nich może powodować problemy z prawem.

Zalety są tożsame ze wszystkimi innymi, bezpieczniejszymi rodzajami sportów. Można do nich zaliczyć:

- Obcowanie z naturą.
- Możliwość zawarcia nowych przyjaźni.
- Zwiększoną sprawność fizyczną i lepszą kondycję.
- Kształtowanie sylwetki i odpowiedniej postawy ciała.
- Budowanie silnej woli, ambicji oraz nieustępliwości.
- Wyzbycie się negatywnych emocji (przynajmniej na jakiś czas).
- Możliwość zyskania sławy, a co za tym idzie – uczynienia ze sportu źródła zarobkowania.

Poniżej kilka sugestywnych przykładów sportów ekstremalnych.

Wingsuiting – sport, w którym skoczek, a może bardziej „lotnik" ubrany w specjalny kombinezon skacze z dużej wysokości (z samolotu, szczytu urwiska, wysokiej budowli itp.), a następnie szybuje. Lot taki kończy się otwarciem spadochronu i lądowaniem. Warto zaznaczyć, iż odnotowano już przypadki lądowania bez spadochronu (tym razem to nie ironia). W maju 2012 roku Gary Connery wyskoczył z helikoptera na wysokości 730 metrów i wylądował na olbrzymiej stercie kartonów. Jego wyczyn w lipcu 2016 roku pobił Luke Aikins, który skoczył z samolotu na wysokości 7620 metrów. Lot 42-latka trwał około dwóch minut, a zakończył się w siatce o wymiarach 30 × 30 metrów. Wydarzenia miało miejsce w Kalifornii w USA i było transmitowane przez telewizję Fox. Skoki te można również obejrzeć w serwisie YouTube. Oczywiście, w obu tych przypadkach cała sztuka polegała na odpowiednim nakierowaniu swoim lotem tak, aby trafić do wyznaczonego celu. Warto wspomnieć, iż Luke Aikins to ekspert spadochronowy, który ma na koncie około 20 tysięcy oddanych skoków, szkoli żołnierzy Navy Seals, a do tego uczestniczył w przygotowaniach do misji Felixa Baumgartnera. Baumgartner jako pierwszy człowiek wykonał skok ze stratosfery i spadając z prędkością 1342 km/h, przekroczył barierę dźwięku (jego rekord wysokości skoku pobił później 57-letni Alan Eustace).

Bardzo widowiskową odmianą wingsuitingu i BASE jumpingu jest **proximity flying** (w wolnym tłumaczeniu – latanie zbliżeniowe). Polega na skoku ze szczytu górskiego, a następnie niskim przelocie wykorzystującym naturalny spadek terenu, najczęściej między niżej położonymi szczytami i wierzchołkami drzew, wzdłuż wąwozów oraz poprzez otwory skalne. W 2013 roku świat sportów ekstremalnych podziwiał Norwega Alexandra Polliego (na stałe mieszkał we Włoszech) za przelot z prędkością ok. 250 km na godzinę przez niewielki otwór w skale w hiszpańskim masywie górskim Montserrat w Katalonii. Wideo z szokującą próbą w wykonaniu

Legendarny Alexander Polli (1985-2016) w czasie przelotu w wingsuicie

Alexandra obejrzało na YouTubie kilkanaście milionów internautów. Niestety, 31-letni Polli zginął 22 sierpnia 2016 roku podczas jednego z kolejnych lotów w wingsuicie po uderzenie w drzewo w okolicach Chamonix. Gdy dotarli do niego ratownicy i przyjaciele, jeszcze oddychał, jednakże z powodu licznych obrażeń nie udało się go utrzymać przy życiu.

BASE jumping polega na wykonywaniu skoków spadochronowych z wieżowców, mostów, masztów, urwisk górskich i innych tego typu obiektów. Najistotniejszym czynnikiem powodującym śmierć w tej dyscyplinie jest niewielka odległość od miejsca lądowania, a co za tym idzie – krótki czas, jaki skoczkowie mają na otwarcie spadochronu i trafienie do celu (z tego powodu nie zabierają ze sobą zapasowego spadochronu). Nie bez znaczenia są także niedoskonałości sprzętu oraz warunki atmosferyczne, gdyż pojedynczy podmuch może wytrącić spadochroniarza z równowagi. W tym sporcie, podobnie jak w wingsuicie, wiele zależy od przypadku i stąd wynika bardzo duża liczba ofiar śmiertelnych.

Innym przykładem sportu ekstremalnego jest **heliskiing**. Jazda na nartach już sama w sobie bywa ryzykowna. Nawet doświadczeni miłośnicy białego szaleństwa narażeni są na wiele niebezpieczeństw związanych z prędkością, stromym stokiem czy ryzykiem zderzenia z innymi narciarzami. Najczęstszym problemem są jednak kontuzje spowodowane przeciążeniem stawów oraz upadkami. W heliskiing zagrożenia te są wielokrotnie spotęgowane, a dodatkowo można samemu wywołać lawinę! Śmiałek transportowany jest helikopterem na szczyt górski lub wzniesienie, po czym pokonuje szalenie trudną i karkołomną trasę. Na jego wyposażeniu powinien znajdować się detektor lawinowy, plecak z wbudowanym urządzeniem do oddychania pod śniegiem, lekka łopata wykonana z aluminium oraz opatrunki.

Oto 6 porad magazynu „Men's Helth", które pokazują, jak niebezpiecznym hobby jest heliskiing:

1. Gdy widzisz, że pędzi za Tobą lawina, zjeżdżaj i uciekaj w bok. Nie próbuj się z nią ścigać, bo i tak Cię dopadnie na prostej. Lawina pędzi od 60 do 300 km/h.

2. Dopadła Cię? Natychmiast uwolnij się z nart.

3. Spróbuj złapać się czegokolwiek, np. skał, drzew lub brył śniegu.

4. Gdy Cię porwie, zachowuj się jak tocząca się kłoda, czyli utrzymuj się na powierzchni lawiniska, zwłaszcza jeśli nie masz się czego chwycić.

5. Walcz, żeby wydostać się na powierzchnię. Spróbuj się przebić ręką przez śnieg nad Tobą.

6. Trzymaj rękę przed twarzą i oczyszczaj ten obszar ze śniegu, zyskując powietrzną przestrzeń. Oddychaj głęboko. Płuca pełne powietrza to zawsze kilka centymetrów przestrzeni pod śniegiem więcej. Pomoc już nadchodzi...

Parkour to pochodząca z Francji forma aktywności fizycznej. Jej celem jest przemieszczenie się z jednego punktu do drugiego w złożonym otoczeniu (najczęściej w przestrzeni miejskiej), bez sprzętu wspomagającego, w najszybszy i najbardziej efektywny sposób. Obejmuje bieganie, skakanie, czołganie, bieg na czworakach, kołysanie, wspinanie się[1] i wszystkie inne ruchy uznane za najbardziej odpowiednie do sytuacji.

Parkour został opracowany we Francji przede wszystkim przez Raymonda Belle, a następnie przez jego syna Davida wraz z grupą przyjaciół. Dyscyplina ta zyskała popularność pod koniec lat 90. i 2000. dzięki filmom (szczególnie „Yamakasi – współcześni samurajowie" z 2001 r. oraz „Yamakasi 2: Synowie wiatru" z 2004), dokumentom, grom wideo i reklamom z udziałem Yamakasi.

Oglądając młodych sportowców na jednym z filmów w serwisie YouTube pt. „Parkour at Height – Best of Roof Culture Asia", byłem pod sporym wrażeniem ich wyczynów. Przeskakiwanie niebezpiecznie dużych odległości setki metrów nad ziemią, zjeżdżanie po ścianach, a nawet salta z lądowaniem na krawędzi dachu przyprawiały o ciarki na plecach. Utworzony w czerwcu 2018 roku film obejrzało kilkanaście milionów internautów.

Trzeba jednak pamiętać, iż w tak ryzykownym sporcie również i tutaj nader często zdarzają się śmiertelne wypadki. Przykładowo, w 2016 roku w wieku zaledwie 20 lat zginął rosyjski arcymistrz Jurij Jelisejew, jeden z najbardziej utalentowanych szachistów młodego pokolenia. Był on fanem parkouru. Spadł z 12. pietra, przechodząc z balkonu na balkon.

26-letni Wu Yongning z Chin publikował w internecie mrożące krew w żyłach filmiki, na których wykonywał akrobacje na szczytach wieżowców bez żadnych zabezpieczeń. Był również kaskaderem filmowym i trenował wschodnie sztuki walki. W 2017 roku nagrywał wideo na dachu 62-piętrowego wieżowca w Changsha. Miał za to dostać 100 tys. juanów. Niestety, tym razem jego wyczyn zakończył się tragedią. BBC cytowało za chińską prasą członka rodziny zmarłego. Okazało się, że Wu planował oświadczyć się swojej dziewczynie następnego dnia po pokazie. 26-latek potrzebował pieniędzy właśnie na ślub, a także na leczenie chorej matki.

OK, byliśmy już w powietrzu i na lądzie, więc teraz czas na wodę. Na czoło ekstremalnych aktywności w cieczy wychodzi **nurkowanie jaskiniowe**. Może mieć

[1] Wspomnę przy okazji o wspinaczce bez zabezpieczeń. Najbardziej znanym przedstawicielem tej dyscypliny jest Francuz Alain Robert. W dorobku wspinaczkowym Człowieka Pająka znajdują się takie budowle, jak wieża Eiffla, opera w Sydney, Emipre State Building czy Burj Khalifa w Dubaju.

ono charakter sportowy lub rekreacyjny. Polega na pokonywaniu zalanych wodą jaskiń i obiektów sztucznych (np. sztolni, kopalń) przy użyciu sprzętu do nurkowania, a w skrajnych przypadkach nawet na bezdechu. Z największym ryzykiem wiąże się **nurkowanie w ponorach**, czyli wchłonach (ang. ponor). Nurek porusza się tam w głąb jaskini zgodnie z kierunkiem prądu wody. Może się okazać, że powrót jest w ogóle niemożliwy ze względu na ograniczone zasoby tlenu i zmęczenie. Samo nurkowanie stwarza ryzyko dla zdrowia i życia człowieka. Wiąże się z licznymi niebezpieczeństwami, jak choroba dekompresyjna, toksyczność tlenowa, awaria sprzętu czy możliwość zaatakowania przez zwierzęta morskie. Również w przypadku nurkowania kino dostarcza licznych inspiracji (patrz: „Wielki błękit", „Siła i honor" czy „Sanctum").

Nie tylko sporty ekstremalne mogą doprowadzić Cię do śmierci lub kalectwa. W ogóle **zawodowe uprawianie sportu** niesie ze sobą znaczne ryzyko nadwyrężenia poszczególnych części ciała, a także przynosi spore obciążenie psychiczne. Nie wspominając już o dopingu, który najbardziej szkodzi zdrowiu, a w niektórych dyscyplinach wydaje się wręcz nieodzowny do osiągnięcia sukcesu. Boks (przypadki śmierci na ringu), koszykówka (zniszczone stawy, kręgosłup i kolana), skoki do wody, gimnastyka akrobatyczna, sporty walki, narciarstwo, saneczkarstwo czy naznaczone dopingiem kolarstwo i podnoszenie ciężarów. Przykłady można by mnożyć. Młodzi, silni i aktywni ludzie nierzadko tracili zdrowie, a nawet życie, podążając za swoją pasją. Czy było warto? Czy medal wiszący na szyi jest cenniejszy niż długie i szczęśliwe życie w otoczeniu rodziny oraz przyjaciół?

Przemoc fizyczna oraz psychiczna

W którymś momencie swojego życia możesz się stać ofiarą przemocy lub agresji. Na wstępie powiem, na czym polega różnica. Przemoc w odróżnieniu od agresji cechuje się racjonalnością i jest działaniem przemyślanym, a często również grupowym. Wiąże się z przewagą po stronie oprawcy, podczas gdy w przypadku agresji siły sprawcy i ofiary są w miarę wyrównane. Tak czy owak, oba działania wpływają destrukcyjnie na ludzką psychikę.

Należy pogodzić się z faktem, iż nikt nie zagwarantuje Ci uniknięcia włamań, napadów, pobić czy grabieży. Nie możesz też mieć pewności, że odpowiednie służby w porę zareagują, gdy jakiś szaleniec zechce uczynić krzywdę Tobie lub Twoim bliskim. Szkoła, rodzina, praca, osiedle. Nie ma praktycznie miejsca, gdzie moglibyśmy się czuć w 100 procentach bezpieczni. Istotne jest natomiast Twoje osobiste nastawienie do zaprzątających Twój umysł lęków, traum oraz zagrożeń płynących z bardzo wielu źródeł.

Do przemocy często dochodzi w środowisku rodzinnym. Najbardziej charakterystyczne przykłady to maltretowanie żon przez zazdrosnych i/lub nadużywających alkoholu mężów, a z drugiej strony – psychiczne znęcanie się nad małżonkami przez toksyczne i roszczeniowo nastawione żony. Cykl przemocy kręci się wokół ciągłych przeprosin, złudnych chwil szczęścia i powrotu do negatywnych zachowań. Ofiarami bywają także dzieci, które są najsłabszym komponentem rodziny, a zatem najłatwiejszym obiektem ataku.

Drugim takim środowiskiem jest szkoła, gdzie często dominuje prawo silniejszego. Nauczyciele, zaabsorbowani swoją pracą dydaktyczną, niekiedy nie mają czasu ani chęci, by pomóc gnębionemu uczniowi.

Również w pracy można się stać ofiarą mobbingu lub przemocy psychicznej ze strony szefów i współpracowników.

Rzecz jasna, niewłaściwe jest generalizowanie i wrzucanie wszystkich do jednego worka. Rzeczywistość bywa bardziej złożona, niż przedstawia to fabuła wenezuelskiej telenoweli. Żona może bić męża, a uczniowie mogą się znęcać nad słabym psychicznie nauczycielem itp.

Kilka rad na temat obchodzenia się z przemocą i agresją w swojej książce „P*eprz uczucia" podali cytowani już Michael i Sarah Bennetowie. Poniżej wymieniam je uzupełnione o własne przemyślenia.

- Ogranicz ryzyko bycia ofiarą agresji poprzez unikanie kontaktów z niebezpiecznymi jednostkami, nawet jeśli są to Twoi bliscy.
- Walcz o swoje prawa. Przeciwstawiaj się oprawcy, a jeśli to niemożliwe, poproś o pomoc kogoś z zewnątrz.
- Jasno artykułuj, co powoduje Twój dyskomfort lub ból, tak fizyczny, jak i psychiczny.
- Uważaj na psychomanipulację (sekty, niektóre media, osoby toksyczne itp.).
- Rozwijaj w sobie umiejętność przetrwania i pomagaj przetrwać swojej rodzinie.
- Znajdź w sobie siłę, która pozwoli Ci normalnie funkcjonować mimo różnych nieustających upokorzeń, niepokoju, poczucia straty i strachu.
- Znajdź złoty środek między chęcią zapewnienia sobie bezpieczeństwa, a dążeniem do realizacji swoich celów w pełnym zagrożeń świecie.

W tym celu:

- Poinformuj o swoich problemach osoby lub instytucje, które mogą Ci w jakikolwiek sposób pomóc.
- Oceniaj ryzyko pod kątem tego, co realnie może się wydarzyć, a nie tego, co chciał(a)byś, aby się zmieniło.
- Zapytaj specjalistów, jak ograniczyć pojawiające się niebezpieczeństwa.
- Nie myśl życzeniowo, tylko rób to, co musisz.
- Zapanuj nad swoim strachem i poczuciem krzywdy, aby nie czuć się jak życiowy nieudacznik.
- Nie obarczaj się wyrzutami sumienia za czyny popełnione przez innych.
- Doceń siebie za wytrwałość w kryzysowych momentach.

Molestowanie seksualne i gwałt

Szczególnym przypadkiem przemocy jest **molestowanie seksualne dzieci i młodzieży**. Jest to wyjątkowo ohydny proceder, który pozostawia głębokie rany w psychice osoby wykorzystywanej. Poczucie winy, wstydu i odpowiedzialności, a także wiążące się z nimi tendencje autodestrukcyjne, mogą doprowadzić do depresji, lęków, zespołu stresu pourazowego, samookaleczania się, a nawet podejmowania prób samobójczych. W walce z negatywnymi uczuciami często nie pomaga nawet świadomość, iż sprawca został osądzony i surowo ukarany. Katharsis nie przyniesie też krwawa zemsta rodem z filmu „Pułapka", w którym ofiara pedofila zaplanowała jego kastrację.

Osoba molestowana musi się pogodzić z wszechogarniającym ją bólem, złością, a także nieufnością w stosunku do innych ludzi. Inaczej traumy przeszłości zdominują i zniszczą jej teraźniejszość oraz przyszłość. Nie żyjemy w idealnym świecie. Pierwotne instynkty drzemią potencjalnie w każdym człowieku, czyhając tylko na odpowiedni moment, by się ujawnić.[2] Sama natura predestynuje nas jednak do czynienia dobra. Dzięki współdziałaniu możemy więcej osiągnąć. Jednostki socjopatyczne – wszelkiej maści zboczeńców, dewiantów i sadystów należy po prostu od społeczeństwa izolować. I to na jak najdłużej.

W powrocie do psychicznej równowagi ofiarom mogą pomóc terapeuci, choć tak naprawdę nie są oni cudotwórcami i ich działania nie zawsze przynoszą pożądane efekty. Ważne jest także odnalezienie szczęścia – pomimo trudnych przejść – w akceptacji siebie, swoich bliskich i swojego otoczenia. Jeśli jesteś ofiarą przemocy seksualnej, musisz się wyzbyć poczucia winy i wstydu – nawet gdy istniała możliwość, aby przerwać krąg przemocy i powiedzieć komuś o swoim nieszczęściu. Czy mały chłopiec lub dziewczynka są odpowiedzialni za to, że wykorzystał je zdemoralizowany rodzic, wujek, ksiądz, nauczyciel czy opiekun na obozie har-

[2] Ciekawych spostrzeżeń na ten temat dostarcza „stanfordzki eksperyment więzienny" znanego psychologa Philipa Zimbardo z 1971 roku. Miał on na celu zbadanie psychologicznych efektów symulacji życia więziennego. Eksperyment przerwano już szóstego dnia, m.in. z powodu coraz bardziej gorszących praktyk osób odgrywających rolę strażników, które znęcały się nad „więźniami".

cerskim? Czy rzeczywiście stanowi to właściwy powód do sięgnięcia po narkotyki i wchodzenia w toksyczne związki, a w konsekwencji zniszczenia sobie życia?

UWAGA!

Zawsze zgłaszaj przypadki molestowania dzieci, gdy się z nimi zetkniesz! Pewny siebie oprawca spróbuje ponownie. Jeśli wykażesz się odwagą i udasz się na policję, ulżysz w cierpieniu kolejnym ofiarom, które by dopadł.

Gwałt jest jednym z najobrzydliwszych przestępstw. Wychodząc już z tematyki wykorzystywania nieletnich, trzeba powiedzieć, iż najczęściej gwałcone są młode, atrakcyjne kobiety. Oczywiście, spotyka to również mężczyzn. Przykładowo, łatwego życia nie mają w zakładach karnych… sami odsiadujący tam wyrok gwałciciele i pedofile. Ale w stosunku do nich ciężko akurat się wykazać empatią.

Konsekwencje psychiczne nawet w wypadku jednorazowego gwałtu na osobie dorosłej są niestety podobne, jak w przypadku długotrwałego molestowania seksualnego w dzieciństwie. Około połowa zgwałconych kobiet (na których się tutaj skupię, gdyż to one są najbardziej zagrożone) cierpi na zespół stresu pourazowego.

Do gwałtu może dojść dosłownie wszędzie: w domu, na ulicy, w samochodzie, w szkole, w hotelu, w restauracji, w pubie, na dyskotece, w parku, na łące czy też na szlakach turystycznych. Niekiedy atakuje więcej niż jeden napastnik.

Gwałciciel z reguły wykorzystuje swoją przewagę fizyczną. Jeśli dysponuje niebezpiecznym narzędziem, raczej wykonuj jego polecenia. Choć nawet posłuszeństwo nie gwarantuje Ci, że wyjdziesz z całego zdarzenia cało. Nie licz na jego litość. Żadne łzy nie powstrzymają go przed chęcią zaspokojenia swoich wynaturzonych chuci. Kilkanaście procent tych zwyrodnialców jest przy okazji sadystami. Cierpienie, a nawet śmierć ofiar wywołuje u nich podniecenie. Jeśli nie uda Ci się zawczasu uciec, Twoją ostatnią nadzieją może być telefon. Gdy spostrzeżesz, że jesteś śledzona, a przyspieszenie kroku lub bieg nic nie dają, natychmiast zadzwoń do bliskiej osoby lub na policję. Po wybraniu numeru w żadnym wypadku się nie rozłączaj i podaj lokalizację miejsca, w którym się znajdujesz.

Jeśli jednak postanowisz walczyć (co odradzam, gdy napastnik dysponuje nożem), pamiętaj, że czułe punkty mężczyzny to: oczy, nos, szyja, żebra i krocze. Noś ze sobą gaz pieprzowy w aerozolu, a w przypadku jego braku możesz sypnąć mu w oczy piaskiem lub ziemią. Agresora może wystraszyć Twój krzyk (jak najgłośniejszy!) albo specjalny gwizdek sędziowski, który zajmie niewiele miejsca w torebce, a w razie potrzeby wywoła dużo hałasu. Innym sposobem jest zniechęcenie go do stosunku poprzez manipulację. Wykrzycz, że cierpisz na AIDS, jesteś w ciąży albo masz miesiączkę… Możesz ponadto chwilowo udać zainteresowanie napastnikiem, zacząć dotykać go w miejsca intymne i zaproponować przejście do góry na niego (najczęściej to gwałciciel dominuje nad ofiarą). Wówczas będzie Ci łatwiej wyprowadzić cios lub uciec. Do uderzenia możesz wykorzystać przedmioty znajdujące się w Twojej torebce lub leżące w pobliżu, np. pustą butelkę, klucze czy długopis.

Jeśli przytrzymuje obie Twoje ręce, możesz go gryźć lub pluć mu w twarz. Pamiętaj, że zawsze masz prawo się bronić! Całkiem rozsądnym pomysłem jest zapisanie się na kurs samoobrony dla kobiet. Poczujesz się pewniej, a trochę ruchu też z pewnością Ci nie zaszkodzi.

UWAGA!

Wszelkie próby gwałtu, a tym bardziej sam gwałt bezwzględnie zgłaszaj na policję. Uratujesz w ten sposób inne dziewczyny, a sobie zapewnisz większe bezpieczeństwo. Nie pozwól draniowi bezkarnie chadzać po ulicy…

Oto mity i stereotypy wg Marthy Burt[3], z powodu których wiele gwałtów nie jest zgłaszanych:

- Kobieta, która na pierwszej randce odwiedza mężczyznę w domu, pokazuje w ten sposób, że zgadza się na kontakty seksualne.
- Nie każda kobieta może zostać zgwałcona.
- Czasami kobiety kłamią, donosząc o gwałcie, aby zwrócić na siebie uwagę.
- Każda zdrowa kobieta może się oprzeć gwałcicielowi, jeśli naprawdę tego chce.
- Kiedy kobiety chodzą bez stanika, w szortach lub obcisłej bluzce, prowokują w ten sposób do gwałtu.
- W przypadku większości gwałtów ofiara ma złą opinię i skłonność do wielu partnerów seksualnych.
- Jeżeli dziewczyna pozwala na pocałunki i pieszczoty, to tylko jej wina, gdy sprawy wymkną się spod kontroli i partner wymusi na niej stosunek seksualny.
- Jeśli autostopowiczka zostanie zgwałcona, ma to, na co zasłużyła, gdyż nie powinno się wsiadać do nieznanych samochodów.
- Jeżeli kobieta zadziera nosa i uważa, że to poniżej jej poziomu odzywać się do facetów na ulicy, powinna dostać nauczkę.
- Wiele kobiet nieświadomie pragnie gwałtu i może bezwiednie tak pokierować sytuacją, że do niego dojdzie.
- Jeżeli kobieta upije się na imprezie i ma stosunek z napotkanym tam mężczyzną, inni mają prawo myśleć, że im też się to należy.
- Sporo kobiet donoszących o gwałcie kłamie, aby się odegrać na oskarżanym mężczyźnie.
- Wiele, a może nawet większość gwałtów to wymysł kobiet, które stwierdziły, że są w ciąży.

Gwałciciele mogą się obyć bez używania przemocy, gdy ich ofiara znajduje się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających. Popularna w dzisiejszych cza-

[3] M. R. Burt, Cultural myths and supports for rape, „Journal of Personality and Social Psychology" 38 (2), s. 217-230, 1980.

sach „pigułka gwałtu" dobrze rozpuszcza się w wodzie, sokach, piwie czy drinkach. Nie ma smaku, zapachu, ani nie zmienia koloru napoju. Zaczyna działać już po kilkunastu minutach od zażycia. Podczas gdy ofiara jest pod jej wpływem, nie wie, co się z nią dzieje i nie potrafi kierować swoimi czynami. Sprawca może ją w tym czasie wykorzystać, okraść lub stworzyć kompromitujące materiały z jej udziałem, np. zdjęcia lub filmy o charakterze pornograficznym, w celu jej późniejszego szantażowania. Przedawkowanie GHB (kwasu gamma-hydroksymasłowego), który jest składnikiem tabletki gwałtu, może prowadzić do śmierci ofiary. Odnotowywano już takie przypadki, gdyż dobranie odpowiedniej dawki jest sprawą bardzo indywidualną.

W obliczu tych zagrożeń poniżej zsumowałem sposoby na prewencję i walkę z gwałcicielem:

- Na imprezach, dyskotekach i randkach z bliżej nieznanymi osobami nie pozostawiaj swoich napojów bez opieki. Najbezpieczniej jest pić z butelki bezpośrednio podanej przez barmana. Unikaj też ciemnych miejsc w lokalu.
- Zachowaj umiar w piciu alkoholu, by móc świadomie podejmować decyzję. Mocno pijana lub odurzona narkotykami dziewczyna to bardzo często późniejsza ofiara wykorzystania seksualnego.
- Starannie dobieraj towarzystwo, z którym się bawisz.
- Jeśli poczujesz się źle, poproś kogoś o pomoc. Gdy nie ma w pobliżu nikogo znajomego, zwróć się o pomoc do ochroniarza lub innych pracowników lokalu.
- Na imprezy wychodź zawsze w towarzystwie przynajmniej jednej przyjaciółki. Ustalcie, iż jedna pilnuje drugiej i co by się nie działo, zawsze wracacie razem.
- Nie pozwól się odwozić, ani odprowadzać do domu nowo poznanym mężczyznom.
- Staraj się nie wracać samotnie po zmroku, zwłaszcza nieoświetlonymi, wyludnionymi ulicami lub przez tereny zielone, gdzie zboczeniec łatwo się ukryje.
- Informuj bliskich, gdzie i z kim wychodzisz. Jeśli to możliwe, podaj też orientacyjną godzinę powrotu.
- Zawsze miej pod ręką telefon i nie zawahaj się z niego zadzwonić, nawet jeśli nie widzisz jeszcze w danym momencie realnego zagrożenia. Lepiej chuchać na zimne.
- Gdy czujesz się zagrożona, bądź gotowa do ucieczki. Nie wstydź się też poprosić o pomoc napotkanego przechodnia.
- Noś ze sobą gaz pieprzowy albo chociaż gwizdek. W razie ataku – krzycz na cały głos.
- Zachowaj jasność umysłu, spróbuj zmanipulować napastnika, by łatwiej uciec lub zadać mu cios. Działaj nie tylko siłą, ale też sposobem.
- Nie licz na litość. Zboczeniec może Ci jej nie okazać, nawet jeśli poddasz się dobrowolnie jego żądaniom.
- Pamiętaj, że ZAWSZE masz prawo powiedzieć „Nie!" i się bronić – nawet z użyciem niebezpiecznych przedmiotów!
- Jeśli już doszło do najgorszego (choć przynajmniej zachowałaś życie), natychmiast zgłoś sprawę na policję, pozwól się zbadać i poszukaj specjalistycznej pomocy psychologicznej. Gwałt to nie koniec świata. Z tym piętnem żyje bardzo wiele osób, statystycznie nawet co piąta kobieta.