

Distraction & Beteende under stress

Det måste poängteras att det är näst intill omöjligt att kontrollera / få ett grepp på eller hålla fast / en person som är fullt intakt utan att få dennes uppmärksamhet på ngt annat.

Ngn form av distraction i form av verbal eller visuell distraction.

Distraction är en metod för att avleda motpartens fokus från olika planerade handlingar.

Nedan delar vi distractions metoder i 2 huvudgrupper:

1. fysisk distraction / i form av fint, tryck mot känslig kropps del, kast av ett föremål mot t.ex. ansikte mm ...
2. verbal distraction / skrik, order eller frågor /

I regel används en kombination av båda metoder för att förstärka effekten av dessa och för att uppnå en planerad resultat.

Distraction kan utföras i syfte att skapa avstånd / självförsvar – nödvärn / eller förkorta avstånd / övergå direkt till ett gripande /

Oavsett vilken metod som används bör det utföras på ett sådant sätt att motparten blir chockad / desorienterad / fundersam under ett ögonblick.

Metoder som används bör utföras utan förvarning och så explosivt så möjligt.

Resultatet utav en distraction varierar från en del av sekund till flera sekunder beroende på bl.a. utförandet.

Man måste också påpeka att en distraction måste direkt följas av en lämplig självförsvars metod eller en fasthållande / gripande teknik.

Själva distractionen ger utrymme för genomförande av dessa. Utnyttjas inte chansen riskerar man att få en mer aggressiv motpart framför sig.

Det är viktigt att förstå vilken typ av reaktion man kan förvänta sig vid olika typer av distraction.

Kom ihåg: En effektiv distraction innebär ett enklare och effektivare självförsvar/gripande med mindre skador på samtliga personer involverade i den fysiska konflikten.

Fysisk distraktion

1. Öppen hand distraktion mot ansiktet

Det fysiska utförande: Från högrisk positionen utför en snärtig öppen hand teknik med en / båda händer mot motpartens ansikte.

Den fysiska reaktionen blir att motparten lyfter upp sina armar i syfte att undvika fysisk kontakt / smärta. Blundar, vänder bort sitt huvud ifrån och tar ett eller flera steg bakåt. Reaktionen uppnås oavsett om fysisk kontakt förekommer. Kan upplevas som en fint, ett tryck eller kraftfullare kontakt

Bör fullföljas av avstånds skapande eller fasthållning av motpartens armar



2. Öppen hand distraktion mot skrevet

Det fysiska utförandet: En kraftfull / snärtig öppen hand rörelse mot skrevet.

Den fysiska reaktionen oavsett om fysisk kontakt förekommer eller ej blir en kraftfull framåt böjning samt båda armar ner för att skydda skrevet. Ngt eller några steg bakåt. En kraftfull fysisk kontakt kan orsaka att personen går ner på knä.

Bör fullföljas av avstånds skapande eller fasthållning av motpartens armar



3. Kasta ett föremål i ansikte på motparten

Det fysiska utförandet: Från högrisk positionen. Polismannen håller ett anteckningsblock i händerna.

Med en kraftfull rörelse kasta blocket mot motpartens ansikte.

Oavsett om en fysisk kontakt inträffar eller ej så kommer motparten att lyfta upp sina armar för att undvika att bli träffad av föremålet. Vänder bort sitt ansikte ifrån det inkommande. Tar ngt steg ifrån.

Bör fullföljas av avstånds skapande eller fasthållning av motpartens armar



Verbal distraktion

4. Skrik

Det fysiska utförande: Prata lugnt och vänligt med motparten. När motparten kommer mot dig SKRIK / VRÅLA UT ordet STOPP !!!

Skrik kort, explosivt som om du spottade ordet.

Den typiska reaktionen blir att motparten avstannar i sina rörelser. Lyfter upp sina armar mot ansiktet för att skydda sig mot det verbala. Motparten vänder bort sitt ansikte och tar ngt / några steg tillbaka.

Bör fullföljas av avstånds skapande eller fasthållning av motpartens armar

5. Ställa frågor

Att ställa frågor vid ett lämpligt tillfälle kan få motparten att avbryta sitt aggressiva beteende och börja fundera på innehållet av det verbala budskapet.

T.ex. Vad är klockan ? De flesta har hört den frågan så ofta så även om de inte har ngn klocka på sig kommer de att snabbt titta neråt och lyfter lätt på underarmen.

Har du snus ? är en annan fråga. Även om man inte snusar och inte har snusdosan kommer man att känna efter för att övertyga.



Bör fullföljas av avstånds skapande eller fasthållning av motpartens armar

OBS. Att vi har beskrivit endast några få fungerande exempel. Så klart finns det fler och du kan använda dig utav dessa.

Vi måste återigen nämna att distraktions metoder måste fullföljas med lämpliga självförsvars eller ingripande tekniker.