

Hur undviker man panik?

Inledning

Inom Vinnovas program för sjösäkerhet är jag ledare för projektet ”Nödmeddelande över fartygets PA-system”. Syftet med projektet är att undersöka en rad bakomliggande faktorer för att kunna komma med förslag till bättre formulerade nödmeddelanden och rutiner kring dessa.

När man går ut med ett nödmeddelande över fartygets PA-system önskar man i de allra flesta fall uppnå en förändring i beteende hos passagerarna eller minimera risken att vissa beteenden uppstår. För att kunna göra detta på ett bra sätt är det en förutsättning att ha tänkt igenom vilket passagerarbeteenden som är optimalt för ens syften och veta vilka beteenden som brukar orsaka problem i nödsituationer. Denna artikel kommer att utmana en utbredd vanföreställning som riskerar att leda till att nödmeddelanden formuleras på ett sätt som förvärrar ett vanligt problem genom att försöka undvika ett ovanligt.

Vad ska man göra för att undvika att det blir panik?

Den allmänna uppfattningen är att människor får panik om de utsätts för svår stress. Branschen vidtar en rad olika åtgärder och förberedelser för att förhindra att panik uppstår i en krissituation, så även i förberedelserna av högtalarmeddelanden. Meddelandena avslutas exempelvis ibland med ett allmänt vädjande om lugn. Det bästa man kan säga om dessa strävandena är att det troligen har motsatt effekt. Passagerarna ställer sig antagligen spontant frågan: ”Varför måste det påpekas att vi ska ta det lugnt. Det måste finnas någon anledning till att vi inte skulle göra detta.”

Varför är detta inte lovvärt?

Ett centralt problem vid utrymningar och evakueringar är att det inte går snabbt nog, att folk inte tar hotet tillräckligt på allvar. Varför? För att många av hoten till sjöss, speciellt på stora fartyg, är komplexa och osynliga eller åtminstone oöverskådliga för passagerarna. Stora delar av vår biologi och våra beteendereaktioner är inte utvecklade för att hantera komplexare hot. Det är inte i första hand våra förnuftsmässiga resurser som inte räcker till. Förnuftet verkar dock inte isolerat utan integrerat med kropp och känsla. För att få upp farten och engagemanget i en utrymning behövs en emotionell blåslampa. Den emotionella katalysatorn är utvecklad för att hantera tydligare, mindre komplexa och mer primitiva hot. De komplexa hoten riskerar att sorteras bort, negligeras eller ges lägre prioritet än vad som är önskvärt.

Människor har en förmåga att försvara sig mot det obehagliga. Det är lättare att kollra bort ett mindre uppenbart hot, speciellt om man får hjälp av en välmenande besättning. Det finns en rad olika strategier för att stoppa huvudet i sanden. Varför gör vi då det? Förklaringarna är säkert många men en kardinalförklaring är att vi vill ha lugn och ro - det är bekvämt att stoppa huvudet i sanden. Det har sammanfattats med orden: ”People would do anything to keep their peace of mind.”

Varför en vanföreställning?

Flera undersökningar visar tydligt att det vanligaste problematiska beteendet i en nödsituation inte är panik, utan snarare en brist på fart och aktivitet. Här bör det förtydligas att man i dessa undersökningar definierar panik som ett ångesttillstånd där man inte handlar rationellt. Det innebär alltså inte bara att en person är upprörd, ångestfylld eller högljudd. Vad är då anledningen till att vanföreställningen om att panik skulle vara det vanligaste problemet, trots allt lever vidare? Orsakerna är troligen flera. Det övergripande svaret är dock att de mer aktiva stressreaktionerna, som exempelvis panik, är mer spektakulära. Detta ger upphov till två fenomen:

1. Man kommer ihåg dessa reaktioner. De är spännande och ibland kanske underhållande att berätta om.
2. Media rapporterar om dessa reaktioner. Är det ingen som får panik bedöms han/hon ändå efter mallen att panik är det normala beteendet i nödsituationer: ”Han fick inte panik trots...” Eller: Paniken har ännu inte utbrutit, men...”. Kan man inte hitta någon panikreaktion att rapportera om lyfts det fram som något exceptionellt.

Dags för en förändring

Panikreaktioner bör alltså petas ner från sin piedestal som den stora fasan! Panik är en ovanlig stressreaktion och ett nödmeddelande som aktivt går in för att motverka denna reaktion genom formuleringar som: ”ta det lugnt” eller kanske till och med ”det är ingen fara”, riskerar att förvärra ett betydligt vanligare problem, nämligen att passagerarna inte reagerar tillräckligt snabbt eller tar situationen på tillräckligt allvar.

Man ställer sig frågan: Vad ska man göra för att undvika att det blir panik? Svaret på denna fråga ger upphov till förberedelser, både mentalt och konkret, som går stick i stäv med vad man borde förbereda sig på.

Några grundläggande råd för att inte riskera att öka passiviteten:

- **Se till att bli uppmärksammasad.** Inled gärna nödmeddelandet med någon form av ljud och/eller ljussignal. Även en tydlig formulering i början av meddelandet som exempelvis ”nödläge” eller ”lystring” kan vara på sin plats.
- **Betona vikten av snabbhet.** Var inte rädd att använda formuleringar som ”omedelbart” och ”genast”.
- **Linda inte in budskapet.** Det kan ge utrymme för passagerare att göra tolkningar för att behålla en bedrägligt lugnande bild, dessutom tar det onödigt tid och riskerar att bli allmänt svårförståeligt.
- **Kommentera kort varför passagerarna exempelvis ska evakuera.** Det är mer naturligt att följa en uppmaning om man vet anledningen
- **Hoppa över lugnande formuleringar** av typen ”ta det lugnt”

Det finns en rad faktorer som håller myten om panik under armarna, se till att du inte också gör det!

Nicklas Timstedt
Marine Profile AB