PORADNIK

Surwival na wojnie

Reporter, pisarz, eksplorator, twórca szkoły przetrwania i autor książek o tej tematyce, który uczył surwiwalu komandosów i kosmonautów. Dzisiaj Jacek Pałkiewicz udziela wskazówek, jak radzić sobie na terenie kontrolowanym przez wrogie siły

JACEK PAŁKIEWICZ

Inwazja Rosji w Ukrainie cofnęła nas do czasów zimnej wojny, zagrażając pokojowi całego kontynentu. Od 24 lutego Europa przeżywa na swoim obrzeżu nieznaną od dziesiątków lat nawałnicę militarną, która dotknęła pokojowo nastawionego sąsiada, z którym agresora łączą tysiące więzi międzyludzkich. Podczas gdy rządy przygotowują coraz ostrzejsze sankcje, aby zatopić gospodarkę Rosji i odizolować ją od reszty uniwersum, język wojny coraz bardziej przykuwa uwagę opinii publicznej. Dziś za pośrednictwem Twittera, TikToka i Telegramu świat chłonie militarne operacje agresora niemal w czasie rzeczywistym.

Śledzimy na żywo ten bestialski najazd i w złudnym przekonaniu chcemy wierzyć, że wojna globalna jest nierealna. Bo – tłumaczymy sobie – Ukraina nie jest przecież członkiem NATO, zatem nie stworzy pretekstu do starcia armijnego. Ale wojska Władimira Putina dopuszczają się szatańskich zbrodni wojennych i ludobójstwa na terytorium niezawisłego kraju, a także prowokacji. Nic dziwnego, że rośnie strach przed konfliktem o wymiarze globalnym. Nie wiemy, co się może wydarzyć jutro, pojutrze. Czy pożoga wojenna się rozprzestrzeni i obejmie inne kraje, burząc życie codzienne ich mieszkańców? Dzisiaj nikt z nas nie jest przygotowany na interwencję zbrojną, która nie byłaby znaną nam grą wideo. Nie mielibyśmy przycisku pauzy ani restartu.

Taka zawierucha zmienia zakorzenione nawyki, zmusza do rezygnacji z wszelkich wygód i akceptacji surowej dyscypliny. Proste rzeczy, do których ludzie są przyzwyczajeni, stają się niedostępne, pojawiają się problemy w ochronie zdrowia, w komunikacji, dostarczaniu energii elektrycznej. Jak zatem sobie poradzić, kiedy nadciągną czarne chmury?

Nawet jeśli ogólnie biorąc, znamy środki ostrożności mogące zapobiec nieszczęściom, to jednak przez zadufanie czy lekkomyślność ich nie stosujemy. Ilu z nas zna numer pogotowia ratunkowego, ilu ma przy sobie adnotację z grupą krwi? Kto wie, jak się zachować w czasie pożaru? Nie zwracamy na to uwagi, mimo że media bombardują opisami tragedii. I oczywiście nie wyciągamy jakoś z tego żadnych wniosków. A szkoda, bo w przyszłości mogłyby nas uratować. Nie jesteśmy zainteresowani mało komfortową prawdą. Ignorujemy zagrożenia i pokrętnie wmawiamy sobie, że one nie muszą dotknąć akurat nas. To zasada zaprzeczenia w myśl swoistego naiwnego przeświadczenia, że nieszczęścia zazwyczaj spotykają innych. Nie dopuszczając myśli, że nam też może się przytrafić coś złego, chwilowo oddalamy uczucie niepokoju.

> Ludzie odpowiednio przygotowani mają mniejszą wrażliwość na przykre bodźce, wykazują się większą wytrwałością i rozwagą, bardziej zrównoważonymi działaniami, wyższym poziomem zdyscyplinowania

Poznajmy więc zasady przetrwania w sytuacji, kiedy nieprzyjaciel wtargnie do naszego domu, kiedy zabraknie wody, ogrzewania albo dostępności do żywności.

UWAŻAJ NA DEZINFORMACJĘ

Oglądane dzisiaj bratobójcze działania militarne nie ograniczają się do fizycznej obecności sił okupacyjnych. Wróg regularnie wykorzystuje cyberwojnę, wulgarną propagandę i prostacką dezinformację, mające na celu dyskredytację dowódców wojskowych i osłabienie wizerunku armii. Sianie wszelkiego rodzaju plotek mnożących napięcia psychiczne oraz destabilizacja społeczeństwa dławią wolę obrony, łatwo mogą zniszczyć wiarę we własne siły. Kłamliwe narracje, narzędzie propagandy, pochodzą, ma się rozumieć, z obu stron pola bitewnego, bo rządzący dzisiaj światem fake news stał się oczywistą częścią wojny psychologicznej. Obligatoryjne jest zatem zachowanie samokontroli i nierozpowszechnianie informacji z wątpliwych źródeł czy też emocjonalnych wynurzeń w sieciach społecznościowych, gdzie często krążą zmanipulowane zdjęcia i filmy. Każdy ma obowiązek zachować czujność i spokój, wtedy łatwiej przyjdzie poradzić sobie z kryzysem i zminimalizować jego konsekwencje. Bezwarunkowo należy się upewnić, że ma się dostęp do wiarygodnych informacji z oficjalnych kanałów i tylko takie można przekazywać znajomym, krewnym, sąsiadom. Media stały się istnym teatrem działań wojennych. Ich ogromny potencjał przekazu, lawina otrzymywanych informacji, nakreślają aktualny frontowy obraz, co pozwala na podjęcie odpowiednich planów i strategii obronnej. Kiedy sytuacja krytyczna zdecydowanie przyspiesza, czas przygotować się na najgorsze.

Wskazane jest przypomnieć maksymę żyjącego w IV w. n.e. Wegecjusza, historyka rzymskiego, autora dzieła „O sztuce wojennej": Si vis pacem, para bellum (Jeśli chcesz pokoju, gotuj się do wojny). Czyli aby zapobiec złu,

Fot. Drop of Light/Shutterstock.com

należałoby je dogłębnie poznać i przewidzieć jego ujemne skutki. W starożytnym Rzymie mawiano też: „Ostrzeżony znaczy uzbrojony", psychicznie przygotowany. Tę sentencję potwierdza nasze ludowe powiedzenie: „Człowiek ostrzeżony to człowiek na pół ochroniony".

Psychologowie podkreślają, że w obliczu niebezpieczeństwa ludzie odpowiednio przygotowani mają mniejszą wrażliwość na przykre bodźce, wykazują się większą wytrwałością i rozwagą, bardziej zrównoważonymi działaniami czy wyższym poziomem zdyscyplinowania.

Nie można liczyć wyłącznie na pomoc ze strony samorządów, służb i instytucji państwowych. Bez wpadania w pułapkę nastrojów panikarskich, które komplikują prowadzenie akcji ratunkowych, spróbujmy zebrać podstawowe wskazówki na przetrwanie, które przydadzą się każdemu, kto chce zawczasu przygotować się na ewentualny konflikt globalny. Stosowna znajomość tematu i nagromadzona wiedza pozwolą realnie ocenić niebezpieczeństwo w rejonie zagrożenia i będą niezbędnym czynnikiem do podjęcia racjonalnych działań, które pomogą uratować siebie i innych ludzi.

Torba awaryjna

Przygotuj ją wcześniej. Oto, co powinno się w niej znaleźć:

- dowód osobisty, prawo jazdy, ksero niezbędnych dokumentów (akt urodzenia), świadectwa wykształcenia, dokumenty majątkowe;
- gotówka i karty płatnicze;
- zapisana grupa krwi (własna i bliskich) oraz informacje o ewentualnych problemach zdrowotnych;
- ubrania na zmianę, ciepła bielizna, wygodne obuwie;
- zapasowe okulary lub soczewki kontaktowe;
- telefon komórkowy i ładowarka;
- radio, latarka (bateryjki), świece, lampa, zestaw narzędzi (multitool), nóż wielofunkcyjny, taśma samoprzylepna, worki foliowe na śmieci;
- laptop;
- śpiwór;
- gwizdek;
- kuchenka gazowa, naczynia do podgrzewania posiłków;
- środki do uzdatniania wody;
- notatnik, długopis, ołówek, przybory do szycia, zapałki, zapalniczki;
- przybory toaletowe i środki higieniczne, chusteczki nawilżające, maseczki;
- fotografie członków rodziny – gdyby przyszło ich szukać, pomoże to bardzo.

JAK PRZETRWAĆ W OBLICZU KONFLIKTU WOJENNEGO

W obliczu katastrofy wojennej, kiedy w ekstremalnie trudnych okolicznościach przychodzi stawić czoło zagrożeniu, każdy winien otrząsnąć się z pierwszego szoku, zaakceptować nowe realia i umocnić w sobie motywację do działania: żyję, nie jestem ranny, wcześniej czy później nadejdzie pomoc. W pierwszej kolejności musi uzyskać dostęp do komunikatów radiowych i telewizyjnych, także do rozgłośni lokalnych, aby zebrać jak najwięcej oficjalnych informacji o rzeczywistym stanie i o przewidywanym rozwoju wydarzeń. Wtedy łatwiej przyjdzie dokonać oceny sytuacji i ustalić hierarchię priorytetów. Trzeba mieć na względzie, że bierność zawsze działa destrukcyjnie, dlatego należy reagować w miarę szybko. Im wcześniej to się zrobi, tym większa będzie szansa wyjścia z trudnego położenia.

Działaniom bojowym nieodłącznie towarzyszą nieoczekiwane zagrożenia, ogrom zniszczeń, duża siła niszczenia, a przede wszystkim znaczna liczba zabitych i rannych. Bezsilność i bezradność człowieka w obliczu niebezpieczeństwa wywołują u niego nad wyraz negatywne doznania, a często naturalną reakcję – lęk. George Smith Patton, jeden z najzdolniejszych dowódców okresu II wojny światowej, twierdził: „Osobiście nie widziałem człowieka nieznającego strachu. Wszyscy ludzie się boją, im inteligentniejszy człowiek, tym większą odczuwa bojaźń". Lęk może się stać ojcem odwagi, bo spełnia funkcję mobilizacyjną, podnosi poziom adrenaliny, która dodaje energii i stymuluje do działania. Strach i odwaga zazwyczaj się przenikają. „Who dares, wins" (Kto ma odwagę, wygrywa) – reprezentują pogląd komandosi z elitarnej brytyjskiej jednostki SAS.

Moralne wsparcie dorzuca Ernest Hemingway, który stał na stanowisku, że „Człowiek nie jest stworzony do klęski. Można go zniszczyć, ale nie pokonać", a mój przyjaciel i asystent w szkoleniach surwiwalowych, pisarz Krzysztof Petek, po wielokroć powtarza: „Godzi się walczyć, nawet w przegranej sprawie". Clare Boothe Luce, pisarka i polityk amerykańska, zostawiła zapis: „Nie ma w życiu beznadziejnych sytuacji, są tylko ludzie, którzy stają się bezradni wobec nich". Dlatego nigdy nie wolno dopuszczać do zwątpienia, nigdy nie tracić nadziei.

Wypada wyeksponować to, że z opresji można wyjść na przekór wszystkiemu, trzeba tylko wierzyć w siebie i uciekając się do determinacji, nieustępliwie mocować się z problemem, nawet jeśli pozornie wydawałoby się, że jest się na spalonej pozycji. Odpowiednia motywacja, hart ducha, niezachwiane pragnienie życia, to istotne elementy pomagające wyzwolić zmysł walki i wyjście z krytycznego położenia. Warto zwrócić uwagę, że każdy człowiek oprócz instynktu samozachowawczego posiada takie niewyczerpalne pokłady siły wewnętrznej, które uwidoczniają się właśnie w obliczu zagrożenia.

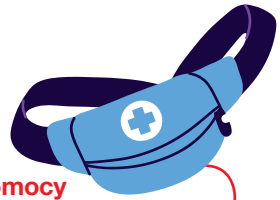
Nie zapominajmy, że liczy się także pierwiastek religijny. Ktoś wspomniał, że wiara jest najbardziej uniwersalnym, jeśli nie najpotężniejszym, narzędziem prze-

trwania. Osobiście nie mam wątpliwości, a wynika to z niejednej osobistej próby ogniowej, że w godzinie ekstremalnej opresji potężną bronią staje się właśnie wiara, źródło siły, optymizmu i nadziei. To ona sprawia, że człowiek nie czuje się samotnie na polu walki. Psycholodzy mający do czynienia z sytuacjami nadzwyczajnymi głoszą, że głębokie credo, modlitwa i ufność w Stwórcę nie tylko podnosi na duchu, ale wzmacnia psychikę i siłę fizyczną. To swego rodzaju ekwipunek ratunkowy rozbitka, pozwalający mu utrzymać się na powierzchni wody. Strateg wojenny Winston Churchill pisał w swoich pamiętnikach, że „w okopach nie ma ateistów", a brytyjski popularyzator sztuki surwiwalowej Bear Grylls określił wiarę „kręgosłupem swojego życia".

Zniszczenia i straty w rejonach aglomeracji miejskiej, węzłach komunikacyjnych, centrach przemysłowych, a nierzadko w osiedlach ludzkich, gdzie rozpowszechnia się ogólna nerwowość i zgiełk, często powodują osłabienie woli walki oraz wykazują poczucie bezsilności, zastraszenia, a także niewiary w sens i skuteczność działania. Powstała z nagła sytuacja zagrożenia potrafi tak zaskoczyć i zdezorientować człowieka, że nie jest on w stanie jej racjonalnie ocenić i zwykle ją wyolbrzymia. Może napawać optymizmem, że w obliczu wspólnego nieszczęścia, jednakowej dla wszystkich groźby istnienia konkretnego przeciwnika i stałego zagrożenia życia oraz deformacji norm moralnych, uwidacznia się zmniejszenie socjalnego dystansu, rodzi się poczucie uniwersalnego losu, ludzie na ogół się integrują na rzecz kolektywnego interesu przeciwdziałania niebezpieczeństwu.

PORA NA PRAKTYCZNE PORADY

Dobrze jest przygotować bezpieczną przystań, z dala od baz wojskowych, obiektów strategicznych, zakładów przemysłowych i dużych skupisk ludności. W przypadku pojawienia się ludzi z bronią lub pojazdów wojskowych w miarę możliwości niezwłocznie powinno się opuścić niebezpieczny obszar. Unikać przy tym konwojów pojazdów wojskowych, a podczas strzelaniny schować się w osłoniętym miejscu i zabezpieczyć się przed zawaleniem domu. Nie zbliżać się do okien, kiedy słychać strzały; nie dyskutować z uzbrojonymi mężczyznami, nie robić im zdjęć i notatek w ich obecności. W atmosferze partyzantki miejskiej powinno się poruszać się tak szybko, jak to możliwe; unikać przemieszczania się bezpośrednio na otwartej przestrzeni i zawsze wybierać dłuższą trasę, jeśli zapewnia ona większe bezpieczeństwo. Nie zapomnieć porzucić odzież paramilitarną, nosić ubrania w ciemnych kolorach, które nie przyciągają uwagi, unikać umieszczania na odzieży charakterystycznych oznaczeń i symboli, ponieważ mogą wywołać nieprzewidywalną reakcję.



Apteczka pierwszej pomocy

- leki przyjmowane na co dzień, a także recepty na leki;
- środek odkażający rany, opatrunek w spreju, bandaże elastyczne, jałowe kompresy, plastry różnych rozmiarów, opaska zaciskająca, rękawiczki jednorazowe;
- termometr, skalpel, nożyczki, agrafki, suchy lód, pinceta;
- strzykawki jednorazowe;
- środki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, leki na dolegliwości przewodu pokarmowego, środki przeciwbiegunkowe, środki antyseptyczne, antybiotyk.

Trochę luźnych rekomendacji: jak najmniej przebywać z dala od domu; ograniczyć liczbę podróży bez uzasadnionego powodu; unikać zatłoczonych miejsc; informować organy ścigania, władze lokalne, wojsko o osobach dopuszczających się nielegalnych i prowokacyjnych działań; zadbać o właściwy stan transportu prywatnego i zaopatrzenie w paliwo; zapewnić ogrzewanie w zimnym okresie roku i pomyśleć o alternatywnym ogrzewaniu mieszkania w przypadku odłączenia centralnego ogrzewania; przygotować gaśnice.

Kluczowym nakazem jest sprawdzenie, gdzie znajduje się najbliższy schron i w jakim stanie jest piwnica, garaż czy pobliski tunel. Po usłyszeniu alarmu powietrznego (sygnał akustyczny: ciągły modulowany dźwięk syreny w okresie trzech minut lub przez środki masowego przekazu: powtarzana trzykrotnie zapowiedź słowna: „Uwaga! Uwaga! Uwaga! Ogłaszam alarm powietrzny dla [...]" należy szybko i bez paniki zabrać dokumenty osobiste, zapas żywności, środki opatrunkowe, latarkę elektryczną, koc, odbiornik radiowy i udać się do najbliższego miejsca ukrycia. Przedtem należy wyłączyć urządzenia elektryczne i gazowe, zamknąć okna i zabezpieczyć mieszkanie oraz zawiadomić o alarmie sąsiadów. Pomagać słabszym, chorym i ułomnym, podporządkować się ściśle poleceniom organów i służb obrony cywilnej. Informacje o alarmie mogą być wysłane także poprzez sieć telefonii komórkowej (esemes). Po usłyszeniu trzyminutowego alarmu ciągłego wrócić do domu.

Być może przyjdzie konieczność opuszczenia miasta, które znajdzie się pod ogniem artylerii i będzie narażone na bombardowania lotnicze. Trzeba wówczas ustalić miejsce docelowe znane członkom rodziny, które w razie rozdzielenia potrafią je odnaleźć. W przypadku nagłej ewakuacji lub przeprowadzki do bezpieczniejszego miejsca przydatne staną się artykuły pierwszej potrzeby, kilkudniowy zapas wody i długoterminowych produktów spożywczych.

W przypadku pożaru należy wiedzieć, że do jego ugaszenia w pierwszej minucie wystarczy szklanka wody, w drugiej potrzeba już wiadra, a w trzeciej nie wystarczy nawet tona wody. W 90 proc. przyczyną zgonu nie są ogień ani wysoka temperatura, lecz wdychane zadymienie. Podczas ewakuacji z wyższych kondygnacji nie wolno korzystać z wind, należy schodzić klatkami schodowymi.

Jak postępować w przypadku skażeń biologicznych, chemicznych i nuklearnych? Zastosować się do zaleceń właściwych organów ostrzegających o grożącym niebezpieczeństwie. Pamiętać o trzech podstawowych zasadach: 1. im krótszy czas przebywania w pobliżu źródła promieniowania, tym mniejsza dawka, 2. im dalej od źródła promieniowania, tym bezpieczniej, 3. osłona osłabia promieniowanie.

Na zakończenie warto podkreślić, że pozytywne nastawienie jest najskuteczniejszym sposobem obrony przed depresją i apatią. Optymizm to także mocna broń w ekstremalnych warunkach. Ludzie z takim poglądem, nie patrząc na ogrom zagrożenia, mniej poddają się stresowi, bo wierzą w ratunek.