

Om panik

*Frågor om panik och rädslan för att panik skall utbryta och sprida sig är något vi – kursledare på CCM-kurserna – ofta möter. I den här sammanställningen finns ett kapitel ur boken *Survival Psychology* med. Författaren John Leach skriver där att begreppet panik ofta används omväxlande med förvirring.*

Texterna nedan är ett försök att fånga in flera perspektiv på panik. En del har formen av enklare reflektioner medan andra är mer systematiska.

Panik är ett ord som ofta används till vardags. ”Det var fullständig panik i går kväll när vi skulle iväg”. Media har förkärlek till att i samband med olyckor ofta skriva att panik utbröt. Kanske för att händelserna på det sättet skall uppfattas som mer dramatiska och spektakulära än de faktiskt var. Även andra begrepp används på ett sätt till vardags och på andra inom psykologin. Jag tänker då på sånt som att man ”blev helt *chockad* av att det var så många som kom” eller att det var fullständig ”*katastrof* på perrongen när tåget var en halvtimme försenat”. Vardagsanvändandet av orden tenderar att krocka med de mer precisa definitionerna av några av de ofta förekommande begreppen inom katastrofpsykologin. Inte minst gäller det begreppet panik.

Den här gången vill jag inte börja i definitionen av begreppet panik. Jag tror det är mer fruktbart att ta fasta på våra föreställningar om hur paniken tar sig uttryck. Kanske det kan vara mer konstruktivt att i stället börja med frågor som:

Hur föreställer du dig en händelse där panik utbrutit? Vad är det man ser, hör eller kanske t.o.m. känner?

Man talar ofta om risken att paniken sprider sig. Vad är det i så fall som sprider sig?

I Svenska Akademiens ordlista står det under panik:

Besinningslös skräck

Det tyder på att det är något värre än bara skräck. Att något har gått förlorat uppfattar jag att *besinningslös* pekar på. Det stämmer i så fall bra med definitioner av panik som brukar innehålla att man *tappat kontrollen* och att beteendet är *irrationellt*.

Perspektiv på panik

Nedan finns några perspektiv på panik.

Per Sandberg, psykolog på Kris- och Traumacentrum på Danderyds sjukhus:

Enligt mitt sätt att se på panikproblemet handlar det om tanken att det går att rädda sig, men bara just nu. Det krävs alltså någon form av upplevd möjlighet att kunna rädda sig. Därför utbryter inte panik i flygplan som är i fara. Visst kan folk

bli rädda men inte panikslagna. Inte förrän planet har nödlandat t.ex. och människor ser en möjlighet att ta sig ut. Då kan panik uppstå.

Det gängse brukar vara att man räknar med att 2-3% av människor hamnar i panik i svåra situationer. Tyvärr leder paniken inte till räddning så det är ju en helt kass överlevnadsstrategi. Att grupper kan drabbas av masspsykos vet vi ju sen många svåra händelser vid utrymningar av t.ex. fotbollsstadion eller t.ex. diskoteksbranden i Göteborg. Så visst kan man säga att panik på sätt och vis smittar om man inte ger klara tydliga order om hur människor ska uppträda. Det är väl det som är viktigt. Tydlighet!

Svenska Akademiens ordbok

(plötslig o.) besinningslös skräck (som orsakar förvirring o. tumult o. Hämningslösa försök att undkomma), panisk förskräckelse (som griper en samling människor l. djur, stundom äv. en enskild person); äv. övergående i bet.: av besinningslös skräck präglad tumultuarisk förvirring;

I samtal med kollega Göran

Jag tog upp frågan om panik med en kollega över en lunch. Han talade om rädslan för att dras med, av att störas och uppfattade den rädslan som inte ett dugg konstig. Att i en svår situation *tappa omdömet* talade han om och la till: ”Klart man är rädd för det!”

Stresskonen

Stresskonen (används inte minst inom försvaret) är ett sätt att illustrera vad som händer med oss människor i takt med att den psykiska belastningen (stressen) ökar. Normalt är vi lugna och harmoniska. Längre ner i konen blir vi mer trångsynta och konkurrensbeteendet ökar. Vid ännu större psykisk belastning blir beteendet reflexartat och vi tenderar att i större utsträckning agera utan hänsyn till andra. Det allra sista steget beskrivs ofta som panik – ett tillstånd där vi *tappat kontrollen*. Det är dock så att även *apati* är ett tillstånd av tappad kontroll. Min kollega Per Nauckhoff brukar därför hävda att det är mer korrekt att längst ner i konen – när det psykiska belastningen är som störst – säga att man kan drabbas av endera *panik* eller *apati*. Sök på ”stresskonen” på nätet så hittar du figuren eller texter om den.

Att finnas bredvid någon som tappat kontrollen, någon som har en otrolig ångest, gör att även min ångest stiger, säger Per Nauckhoff. På det sättet finns en spridningseffekt. Per brukar annars vända sig mot att tala om att panik smittar. Det Per vänder sig emot är ett betraktelsesätt som reducerar det mänskliga psyket till att handla om panikbaciller som hoppar över till oss andra. Att den besinningslösa skrällen kan sprida sig instämmer annars Per i.

Vinnova – ökad sjösäkerhet

Ett projekt för ökad sjösäkerhet bedrivs med stöd från Vinnova. Nicklas Timstedt är involverad i en del av arbetet med underrubriken: Nödmeddelande över fartygets PA-system. Han har skrivit en artikel med rubriken ”Hur undvika panik”. Den finns tillgänglig på: <http://www.marine->

profile.com/articles/PDF/Hur%20undviker%20man%20panik.pdf Artikeln rekommenderas!

Panik

Texten nedan är en översättning från Survival Psychology. Leach, John. Macmillan 1994. Texten är första delen av kapitel tre, Individuella reaktioner. Referenserna är som regel ej medtagna. För dessa hänvisas till boken. Översättningen är gjord av Ola Wikander.

Förra kapitlet beskrev beteendet i grupper av människor under en olycka. När olyckan fortskrider kommer deras beteende att förändras och uppträda i olika identifierbara steg. Många psykologiska reaktioner är vanliga för många människor medan några kan ses enbart hos ett fåtal. Några drabbade kommer att snabbt passera genom dessa stadier och återfå sin effektivitet medan andra tar lång tid på sig att reagera. Det har observerats att under extrema livshotande situationer är vissa beteenderesponser mer vanliga än andra och dessa individuella reaktioner diskuteras nedan. [den första är panik. Därefter kommer paralyserande rädsla, perceptionsstörningar, förnekande, undertryckta reaktioner och apati, hyperaktivitet, stereotyp beteende, irrationellt beteende, rädsla, skuld och psykologisk nedbrytning.]

Panik

Tvärtemot vad många människor tror, och trots det kvällstidningarna skriver, är panik inte en vanlig reaktion vid en katastrof. När panik vid dessa tillfällen uppträder är det oftast i slutna utrymmen och när de uppenbara utrymningsvägarna är stängda, när det är begränsat med tid för att överleva, t.ex. vid brand i hotell, kontorskomplex eller fartyg eller där människor är fångade i trånga utrymmen som svämmas över som i en kolgruva eller grotta. Masspanik kan ses i en grupp av människor som, när de försöker fly från en hotande situation, finner utrymningsvägarna blockerade eller begränsade. I konsekvens med detta är det mycket ovanligt att panik utbryter bland människor i en olycka utomhus.

Panik är en form av beteende där omdömesförmågan och tankegångarna försämrats så mycket att de ofta resulterar i självdestruktivt beteende. Människor i ett tillstånd av panik tappar allt omdöme och diskretion. De är oförmögna att uppmärksamma eller förstå någon kommunikation eller vägledning och kommer att hålla fast vid en särskild utrymningsväg som de identifierat och dras mot denna fortsatt omedvetna om andra utgångar eller utrymningsvägar.

Problemet att definiera ordet panik är vanligt. Det är ett enkelt (short-hand) begrepp och används ofta omväxlande med förvirring. I grunden är det fyra element som karakteriserar panik. Dessa är:

Tiden och utrymmet för utrymning är begränsat. Resurserna och medlen att utrymma är knappa och krympande samtidigt som kraven på dem ökar.

Människor blir stridslystet medvetna om sin egen överlevnad och oegennyttan raseras.

Det beteende individer visar i förhållande till omständigheterna är irrationella och ologiska.

Det uppvisade beteendet är mycket smittsamt och vågor av panik kan spridas likt ringar på vattnet. Denna smitta är speciellt utbredd om den utlöses av någon i befälsställning (in authority) eller med prestige.

År 1903 brann teatern Iroquois i Chicago. Teatern i sig blev lite skadad men medan några få fick panik uppstod en panikartad flykt mot utgångarna vilket resulterade i att 602 personer omkom. Väsentligt i detta exempel är att utredningen fann att det fanns nio andra perfekt fungerande utgångar från teatern – de flesta oanvända. 1942 när den kända nattklubben Coconut Grove började brinna i Boston och 491 personer miste livet när panik bröt ut. De flesta av offren trampades till döds, 200 kroppar hittades bakom en svängdörr och ytterligare 100 kroppar bakom en dörr som öppnades inåt. Panik har också observerats bland passagerare på sjunkande fartyg vilket resulterat i att de försökte storma redan överfyllda livbåtar medan de fullständigt ignorerade andra båtar bredvid som var så gått som tomma. 1986, när ett maskinrum exploderade och brand spred sig genom kryssningsfartyget *Emerald Seas* skadades 17 människor, rapporterade observatörer en panikartad flykt när nästan 1000 passagerare flydde till livflottarna. ”Människor trampade på varann. Barn och äldre kvinnor föstes åt sidan”, rapporterade ett vittne (*The Times* 1st August 1986). Även 1986 omkom 78 människor när panik svepte genom en folkmassa vid två indiska tempel. I det första exemplet klämdes 47 människor ihjäl i en masspanik vid en fullpackad festival vid Hardwar på Ganges. Den andra händelsen inträffade vid Ayodhya (Uttar Pradesh) när 31 personer krossades eller kvävdes till döds under en panikartad flykt av pilgrimer i mörker. De flesta av de döda var kvinnor men där fanns också barn. Polischefen förklarade förhållandena: ”Några av pilgrimerna klättrade upp på en grushög som gled och kollapsade under deras tyngd. De klämdes ner mot de andra, krossade några av dem, och detta startade paniken”. De flesta av offren kvävdes men några dog av skullskador.

En nyttig redovisning av panikens konsekvenser kommer från US Airforce. De beskriver en pilot som, efter att ha hoppat ut med fallskärm, trasslades in:

Hans fallskärm fastnade i ett träd, och han fann sig själv hängande ungefär fem fot ovanför marken ... en rem löstes ut medan han balanserade i sin luftposition och omedelbart gled mot marken. När han gjorde det fastnade hans andra ben i sadelgjordsväven och han frigjordes med ett ben och med huvudet nedåt. Olyckligtvis, snuddade pilotens huvud vid en myrstack och bitande myror började omedelbart svärma över honom. Plötsligt, i desperation, drog flygaren sin pistol och fyrade av fem skott mot sadelgjorden som höll hans fot. När han inte lyckades bryta surrningen genom att skjuta på den placerade han sitt sista skott i huvudet och tog sitt liv. I upptäckarnas rapport var det tydligt att om piloten hade försökt att snurra runt eller svinga sig själv till en annan position skulle han ha nått de nedersta grenarna på trädet. Med dessa grenar hade han kunnat dra sig själv från surrningen... det faktum att hans huvud var i en myrstack försvårade paniken som ledde till att han tog sitt liv.

Klockan tre på juldagen 1981 utanför Kanadas kust utbröt brand ombord på handelsfartyget *M/S Hudson Transport*. I förvirringen som följde utlöstes

styrbords livflotte på däck och efter en del missgrepp sjösattes denna. Tolv man äntrade flotten som var avsedd för 8. Upprepat väsande från utströmmande luft eller gas kunde höras, och det antogs att livflotten var läck och tömdes. Natten var kolsvart och ljusen ombord på det övergivna fartyget hade slocknat ett kort ögonblick dessförinnan. De satt i iskallt vatten.

En av sjömännen i flotten rapporterade senare att en av dagmännen plötsligt bestämt sig för att lämna flotten och samtidigt som han informerade övriga dök han rätt ut genom öppningen på flotten och ner i vattnet. Han syntes aldrig mer och sjömannen rapporterade att hans handlande var det som föregick den panik som spred sig och som resulterade i att ytterligare fem miste livet. Allt detta hände trots det faktum att fartygets befälhavare uppenbarligen inte gett order om att överge fartyget. Inte heller hade han godkänt bordande av livflotten. I själva verket försökte han stoppa en besättningsmedlem från att hoppa i (personlig kommunikation).

Även om exempel på panik kan hittas är de fortfarande relativt sällsynt. Det är numera litet tvivel på att mycket mindre panik uppstod på *Herald of Free Enterprise* när hon kapsejsade 1987 i Zeebrugge och 38 i besättningen och 160 av passagerarna förlorades än vad som ursprungligen uttrycktes. Även om rapporter från fartygets timmerman fastslog att när han och assisterande båtsman började slå sönder fönster (ventiler, översättarens anm.) för att få ut människor fann de vad han beskrev som "... en betydande förvirring och panik bland passagerarna" (*The Times* 29th April 1987). I själva verket assisterade många i besättningen och passagerarna i räddandet av offren, en del till priset av sina egna liv: Korpral Gary Thomas dog efter att ha tillbringat över två timmar i iskallt vatten hjälpanades kvinnor, barn och äldre människor att få på sig livvästar.

Under Falklandskriget i maj 1982 träffades det brittiska fartyget *Atlantic Conveyor* av en Exocetmissil. Detta fick till följd att det började brinna under däck, en brand som ledde till att en rökridå med svart rök snabbt fyllde fartyget. När branden inte kunde kontrolleras beordrade kapten övergivande av fartyget via livflottarna. En av de överlevande rapporterade att: "Det var få tecken på panik och hygglig ordning i övergivandet trots explosionerna som kunde höras inne i fartyget och som tillfälligtvis slog ut genom fartygets sidor. Det var svart vid dessa tillfällen" (personlig kommunikation). Från ovanstående utsagor framgår att det var få tecken på panik under övergivandet men några tecken bland dem som var i vattnet. En annan överlevare berättar: "Det i särklass viktigaste att göra när man går ner i sjön är att inte gripas av panik. Alltför många män greps av panik i vattnet och några är döda nu."

Panik är smittsamt men lyckligtvis är även lugn och kontroll det. Betty Tootell var ombord på en Jumbojet 747 på en flygning från Kuala Lumpur till Perth när alla fyra motorerna stannade: "efter den inledande uppståndelsen i planet – inte panik, det är ett för starkt ord – sa människor adjö till varann, la sina armar om andra. Några satt tyst snyftande, några föreföll inte att ha uppfattat vad som hände. Mitt hjärta slog kollosalt men även om folk säger att panik är smittsam var det lugn som föreföll sprida sig" (*The Times*, 19th August 1985).

Lugn kan också etableras av ledare som dyker upp oväntat mitt under en katastrof. Dessa ledare är kapabla att främja lugn genom att föra ut relevant information till gruppen. Intressant är att många av dessa ledare inte normalt har en ledarroll till vardags men träder fram i stunden av katastrof, efteråt drar de sig tillbaka till sitt normala sätt att leva inte sällan utan att andra får veta deras namn eller vilka de är.

För att summera triggas panikbeteende av situationen som uppfattas av en person som livshotande, oavsett om den verkligen är det eller ej, knuten till uppfattningen att utrymningsvägarna är begränsade. De kan vara begränsad framkomlighet (space) eller tid eller båda delar och människor uppfattar att deras chanser att komma ut är begränsade i takt med att situationen utvecklas.

Slutligen tycks det vara så att en persons tendens att gripas av panik i hög utsträckning beror på deras tidigare bakgrund. Om de har fått träning och har lärt sig hantera risker som brand i byggnader eller affärer, fartygshaverier och överlevande till sjöss, vägtrafikolyckor m.m. är sannolikheten att panik uppstår mycket mer begränsad.

Ola Wikander
ola.wikander@comhem.se