

CONSAPEVOLEZZA SITUAZIONALE

SAY NO

TO VIOLENCE

SPEAK UP FOR

YOURSELF AND OTHERS

you have
the power
to change
YOUR LIFE!

you can
choose

STOP THE
ABUSE

TO REFUSE!

Il primo passo verso
l'utilizzo di **qualsiasi**

PRODOTTO DI AUTODIFESA

PARTNER
NO MORE

TOGETHER WE CAN END
DOMESTIC VIOLENCE & SEXUAL ASSAULT

Sapere ciò che accade intorno a te

Cos'è la consapevolezza situazionale?

Avere consapevolezza situazionale significa essere consapevole di ciò che sta succedendo intorno a te (dove ti trovi, dove dovresti essere, c'è qualcosa o qualcuno intorno a te che costituisce un pericolo per la tua sicurezza).

Le nostre conoscenze e la nostra esperienza ci consentono di capire quello che ci succede intorno e di giudicare se è sicuro o meno. Questo significa che il grado di consapevolezza situazionale è individuale e potenzialmente diverso per ciascuno. Utilizziamo la consapevolezza della situazione per prendere decisioni e dare istruzioni agli altri.

L'accuratezza della nostra consapevolezza situazionale dipende dalla nostra percezione o lettura della situazione, di conseguenza ciò che pensiamo stia succedendo non necessariamente riflette in modo accurato la realtà.

Il modo in cui leggiamo una situazione può essere influenzato da molte cose, ad esempio dal tipo di informazione che ci viene data, dalla nostra esperienza o dalle distrazioni presenti nell'ambiente.

Perché dovresti migliorarla?

È importante che ciascuno conosca i problemi che deve affrontare e quanto siano seri o importanti.

La perdita o mancanza temporanea di consapevolezza situazionale è un fattore causale in molti degli incidenti che avvengono in genere.

Spesso capita di lasciare andare (o passarci sopra) oppure capita di essere assorti nei propri pensieri; in questo modo non si colgono quegli aspetti che potrebbero costituire un serio pericolo per la salute e la sicurezza. La nostra consapevolezza situazionale può essere ridotta in momenti particolari: ad esempio in condizioni di sovraccarico lavorativo oppure quando si ha fretta di terminare il lavoro in tempo. In queste situazioni è essenziale mantenere alto il livello di consapevolezza situazionale per evitare incidenti.

Perché la consapevolezza situazionale è importante per te?

La consapevolezza è importante per tutti – è fondamentale che ognuno sia consapevole di quello che ha intorno e dei pericoli potenziali che si trova a fronteggiare. È essenziale che ogni persona ponga l'attenzione sulla propria sicurezza così come su quella dei propri cari o compagni di lavoro.

Anche le persone con molta esperienza alle spalle possono incorrere in una scarsa consapevolezza della situazione – in particolare quando svolgono dei compiti che nel tempo sono diventati di routine e automatici.

Esistono alcuni accorgimenti o tecniche che possono rafforzare la consapevolezza situazionale: innanzitutto la regola generale

che può essere sintetizzata nello slogan “Utilizza la testa prima delle mani”. Inoltre è utile assumere l'abitudine di fare sistematicamente delle “micro-pause” e fare una valutazione mentale dell'ambiente. Nel fare ciò è utile chiedersi: **1)** c'è qualcosa intorno a te che costituisce una minaccia per la tua sicurezza? In quale misura?

2) Questo pericolo è abbastanza importante da interrompere ciò che stai facendo?

3) C'è qualcosa che puoi fare per ridurre il pericolo in modo da continuare a svolgere i tuoi compiti in sicurezza?

In generale se vedi qualcosa di non sicuro o un pericolo non tralasciarlo, assumiti la responsabilità di fare qualcosa.

Se percepisci che la tua sicurezza e la tua salute sono in pericolo interrompi immediatamente le tue attività e informa una persona a te vicina.

Dove e quando dovrebbero essere utilizzate le tecniche per migliorare la consapevolezza situazionale?

La valutazione del tuo ambiente dovrebbe svolgersi continuamente, specialmente in alcune situazioni:

- Quando si inizia un nuovo proposito
- Quando pensi che l'ambiente abbia subito dei cambiamenti
- Quando si lavora con colleghi nuovi o diversi

Si ha bisogno di una cosa fondamentale per usare una pistola taser, spray al peperoncino o qualsiasi altro prodotto per l'autodifesa: la consapevolezza della situazione, ovvero la capacità di osservare correttamente l'ambiente circostante, identificare il pericolo e comprendere le opzioni per superarlo. Senza di essa, non si avrà l'opportunità di proteggersi, poiché si potrebbe anche non vedere il pericolo imminente.

I criminali fanno affidamento sulla sorpresa; il tipo di duelli che si vede nei film non accade quasi mai. Gli aggressori non perdono tempo a minacciare. Attaccano prima, quindi minacciano per esercitare una leva più psicologica.

La consapevolezza situazionale è uno dei concetti fondamentali insegnati nella polizia e nell'esercito.

Si possono notare le cose, ma si sta prestando attenzione?

Si pensa subito al rapporto con gli eventi attorno?

Esistono molti modi per dare forma, inclusa la sequenza OODA usato nell'aviazione militare e l'analisi SWOT nelle strategie di combattimento.

La persona può sviluppare la consapevolezza della situazione usando alcuni semplici principi.

Vedere e ascoltare in modo attivo: considerare il guardare e l'ascoltare come un processo attivo. Guardarsi intorno mentre si cammina e pensare a ciò che si vede. Provare a identificare i suoni. Non fissarsi su nessuna cosa.

Senso di sé stessi e degli altri: si dovrebbe sviluppare un "paesaggio" mentale in cui si presta attenzione al proprio posto nell'ambiente circostante e dove si trovano gli altri. Questo include prestare attenzione all'essere osservati. Notare che questa non è paranoia o paura, significa essere cauti. In questo modo si dovrebbe notare il positivo e il negativo attorno a noi.

Prove mentali: si dovrebbe provare mentalmente ciò che si farà in caso di pericolo. Dove si può correre? Si urlerebbe per richiedere aiuto? Come si immagina di utilizzare lo spray al peperoncino, la sirena o il taser? Ricordarsi che si potrebbe subire un attacco inaspettato senza preavviso.

Se ci si accorge che il pericolo si sta manifestando, è una benedizione. Visualizzare se stessi mentre si resiste e si sopravvive non appena avviene il contatto e prevalere nonostante l'assalto. Se si riesce a fare meglio è grandioso, ma occorre essere preparati al peggio.

Valutazione post-situazione: dopo l'emergenza, passare attraverso i tre concetti precedenti.

Guardarsi intorno per vedere se ci sono altri problemi. Valutarli.

Dopo un assalto si potrebbe avere delle ferite che non si sono notate.

Allontanarsi da altri pericoli e individuare la fonte di aiuto più vicina. Anche se non si sta affatto bene, fare il proprio dovere civico e segnalare l'incidente alla polizia.

Uguualmente se nessuno è venuto in nostro aiuto, le informazioni aiuteranno le forze dell'ordine a registrare e comprendere quanto è accaduto.



Qualche volta la
situazione più pericolosa
è quella per la quale
NON sei preparata



(1) L'analisi SWOT (o matrice SWOT) è un acronimo per punti di forza, punti deboli, opportunità e minacce ed è un metodo di pianificazione strutturato che valuta questi quattro elementi di un'organizzazione, un progetto o un'impresa commerciale. Un'analisi SWOT può essere eseguita per un'azienda, un prodotto, un luogo, un settore o una persona. Si tratta di specificare gli obiettivi del business venture o del progetto e identificare i fattori interni ed esterni che sono favorevoli e sfavorevoli al raggiungimento di tale obiettivo.

Punti di forza: caratteristiche della situazione che conferiscono alla persona un vantaggio rispetto agli altri

Punti deboli: caratteristiche della situazione che pongono la persona in svantaggio rispetto agli altri

Opportunità: elementi nell'ambiente che la persona potrebbe sfruttare a proprio vantaggio

Minacce: elementi nell'ambiente che potrebbero causare problemi alla persona

(2) OODA loop si riferisce al ciclo decisionale di osservare, orientare, decidere e agire, sviluppato dallo stratega militare e dal colonnello dell'aeronautica degli Stati Uniti John Boyd. Boyd ha applicato il concetto al processo delle operazioni di combattimento, spesso a livello strategico nelle operazioni militari. Ora viene applicato spesso per comprendere le operazioni commerciali e i processi di apprendimento. L'approccio favorisce agilità sul potere nel trattare con gli avversari.