

VIDEN OM

Panik

Hvad er panik egentlig?

'Panik' er et udtryk man ofte møder i medierne i dag - særligt når der bringes historier fra ulykker og katastrofer.

Den reelle definition af panik, er at det er:

"en pludselig opstået følelse af skræk eller angst, som virker handlingslammende, eller som giver sig udtryk i irrationelle handlinger."

Panik bruges ofte i sammenhæng med at mennesker flygter fra noget, der er farligt. Det beskrives at de går i panik og det lader læseren forstå at de involverede har reageret irrationelt.

Men er det irrationelt at flygte fra noget farligt?

I virkelighedens verden opstår panik faktisk ganske sjældent i den forbindelse man tror.

Studier i ulykker

Gennem mange års [studier](#) i ulykker af forskellige størrelse, alvorlighed og karakter, er det slået fast at den opførsel man typisk ser iblandt personer der er involveret, er at de faktisk ikke går i panik. De reagerer derimod med en rimelig fornuft og med kontrollerede handlinger.

I en lang række af de studier, der er lavet, beskrives det endda også at de involverede hjælper hinanden og at de i høj grad stadig agerer efter de normer, det normale samfund har. Det vil sige at mange vil hjælpe deres ellers ukendte medpassager i en ulykke - også selv om de blot tilfældigvis sidder ved siden af hinanden i en bus den dag, en ulykke sker.

"Panik er en pludselig opstået følelse af skræk eller angst, som virker handlingslammende, eller som giver sig udtryk i irrationelle handlinger."

Beretninger om panik

I de voldsomme minutter hvor flyene rammer tårnene i World Trade Center i New York, beskrives det af en overvejende del af de overlevende, at der var en fattet og rolig stemning imens de evakuerede ned ad trapperne for at komme ud. Det beskrives at nogle græder, nogle råber, men der er altså ikke tale om reel panik.

I nogle af de beretninger, man læser fra øjenvidner og implicerede, bruges ordet 'panik' af dem selv. Det er et helt almindeligt ord for mange, og det bruges derfor i flæng. Men de fleste bruger det til at beskrive noget andet, end den reelle betydning. De forsøger ofte at beskrive den retmæssige frygt, de selv følte i situationen.

Proportionelle reaktioner er ikke panik

Når en fare bliver umiddelbar og voldsom, vil reaktionerne fra de involverede også ofte være derefter. Igen er det vigtigt at forstå at 'panik' er en reaktion ude af proportion med den fare man befinder sig i. En overreaktion som medfører irrationelle handlinger.

Det er ikke irrationelt at løbe væk i høj fart, græde og være bange, imens man flygter fra fx en scene, der øjensynligt er ved at kollapse, som det sås i [Indianapolis, USA i 2011.](#)

Hvorfor misforstår vi panik?

Forvirringen omkring brugen af ordet panik kommer fra den brede brug af udtrykket i medier, Hollywood-film og meget andet.

Der er helt klart også en betagende historie at fortælle hvordan panik overtager, fordi den så krydres med mere voldsomme reaktioner og menneskers selviske handlinger - det er bare ikke dén adfærd der oftest foregår, når ulykken indtræffer.

Derimod er samfundets normer og den adfærd de fleste mennesker normalt udviser over for hinanden, også i spil når der sker en ulykke.

AF SOFIE DAHL, EVENT SAFETY

AUGUST, 2020

