

SPIS TREŚCI

1. ZAGADNIENIA WSTĘPNE	9
1.1. Wprowadzenie	9
1.2. Fazy incydentu agresywnego	12
1.3. Faza wstępna incydentu agresywnego	13
2. AGRESJA I PRZEMOC	15
2.1. Definicje i typologie agresji	15
2.2. Teorie agresji	16
2.2.1. Agresja jako instynkt	16
2.2.2. Teoria frustracji-agresji	16
2.2.3. Agresja jako efekt uczenia się	17
2.2.4. Podejście socjologiczne	17
2.2.5. Inne podejścia teoretyczne	17
2.3. Etiologia zachowań agresywnych	18
2.3.1. Czynniki ryzyka agresji	19
2.3.2. Praktyczna aplikacja czynników ryzyka agresji	21
2.4. Fazy zachowań agresywnych	22
3. ZASADY POSTĘPOWANIA Z PACJENTEM AGRESYWNYM WERBALNIE	23
3.1. Psychologiczne metody radzenia sobie z agresją	23
3.2. Specyficzne przypadki agresji pacjentów	26
4. ASPEKT PRAWNY	27
5. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I TRAUMĄ	30
6. TECHNIKI SAMOOBRONY FIZYCZNEJ	31
6.1. Uwagi ogólne	31
6.2. Techniki obrony przed zagrożeniami	32
6.2.1. Pozycja bezpieczna i poruszanie się	32
Pozycja bezpieczna	32
Pozycja w pomieszczeniu	33
Poruszanie się w pozycji bezpiecznej do przodu i do tyłu	34
Poruszanie się w pozycji bezpiecznej w bok	35

Utrzymanie bezpiecznego dystansu	36
Zejście z linii ataku	37
6.2.2. Obrona przed uderzeniem	39
Uderzenie proste	39
Obrona przed uderzeniem ciosem prostym drugą ręką	41
Obrona przed uderzeniem przez cofnięcie się	42
Obrona przed uderzeniem – bliski dystans	43
6.2.3. Obrona przed kopnięciem	45
Kopnięcie proste	45
Kopnięcie okrężne	47
6.2.4. Obrona przed chwytem za rękę	48
Chwył jedną ręką	48
Chwył dwiema rękami za jedną rękę	50
Chwył za dwie ręce	51
6.2.5. Obrona przed chwytem za ubranie	53
6.2.6. Obrona przed chwytem za włosy	55
6.2.7. Obrona przed duszeniem	57
Duszenie z przodu	57
Duszenie przy ścianie	59
Duszenie z tyłu	61
6.2.8. Obrona przed obchwytem	63
Obrona przed próbą chwytu w pasie	63
Obchwył z przodu, ręce wolne	65
Obchwył z przodu, ręce uchwycone	67
Obchwył z tyłu, ręce wolne	69
Obchwył z tyłu, ręce uchwycone	71
Obrona przed obchwytem głowy z boku	73
Obchwył głowy z przodu	79
Obchwył głowy od tyłu	82
6.2.9. Pozycja bezpieczna na ziemi i obrona w parterze	86
Wstawanie z ziemi	88
Chwył za nogę w parterze	90
Pady	91
Obrona przed uderzeniami w gardzie	95
Obrona przed uderzeniami w dosiadzie	98
Obchwył ciała w parterze	100
Obrona przed duszeniem na ziemi	101
6.2.10. Postępowanie z agresorem posiadającym ostre narzędzie	106
6.2.11. Obrona przed więcej niż jednym napastnikiem	108

WYBRANE PIŚMIENNICTWO