

“BERSAMA KAUNSELOR”

CARA MEMPERTAHANKAN DIRI UNTUK REMAJA & WANITA



SEBAGAI remaja terutamanya wanita, mereka selalunya terdedah dengan ancaman bahaya ketika berada di luar rumah.

Mereka sering menjadi sasaran perogol, perompak atau penculik.

Terdapat beberapa tip mudah untuk mengelakkan diri daripada situasi bahaya tersebut.

Umumnya, idea terbaik adalah dengan menggunakan akal fikiran. Malangnya, ia mungkin tidak memadai.

Sebagai wanita, penting jika mereka tahu cara-cara untuk mempertahankan diri. Walaupun tenaga wanita tidak sekuat lelaki, memadai jika mereka tahu apa yang perlu dilakukan ketika diri diancam bahaya.

Berikut adalah tip yang boleh digunakan untuk mempertahankan diri.

Jerit sekuat hati

Apabila anda merasa kurang selamat, apa yang perlu anda lakukan adalah menjerit sekuat hati. Ini akan membuatkan penjenayah tersebut panik dan merasa was-was untuk menyerang anda.

Jika penjenayah mengacukan senjata seperti pisau atau pistol ke arah anda dari dalam kereta, lari jauh dari kenderaan itu dan pada masa yang sama menjerit. Ia mungkin akan membuat penjenayah melarikan diri.

Gunakan kekuatan tangan

Jika penjenayah menghampiri anda, genggam kedua-dua belah tangan dengan sekuat hati dan tumbuk bertubi-tubi pada muka penjenayah.

Anda juga perlu bertindak segera dengan menendang kemaluan penjenayah atau titik-titik yang boleh melemahkan diri seperti mata dan lutut.

Jangan perhatikan satu bahagian tubuh penjenayah sahaja. Sebaliknya lihat secara menyeluruh dan perhatikan mana-mana bahagian yang boleh diserang. Sebagai contoh, jika penjenayah memakai

subang, tarik subangnya sekuat hati. Apabila penjenayah tunduk kesakitan, anda boleh lari sambil meminta pertolongan.

Teknik 'kunci kaki'

Jangan sesekali membuka kaki lebih luas jika berdepan dengan penjenayah. Ini memberi peluang kepada mereka untuk menjatuhkan anda.

Jika anda sedar ada dinding berhampiran, sasarkan penjenayah ke arah dinding dan humberkannya.

Jangan panik

GUNAKAN apa sahaja objek yang ada di sekeliling anda untuk mencederakan penjenayah.

Sekiranya anda sedang berjalan, jangan berkelakuan seolah-olah anda mudah menjadi sasaran seperti berjalan sambil tunduk ketakutan dan sebagainya. Tampilkan diri sebagai seorang yang berani.

Usah pakai barang kemas yang terlalu menonjol untuk mengelak perhatian penjenayah.

Sekiranya bertarung dengan penjenayah, elakkan membuat tendangan atau tumbukan dalam keadaan panik atau menutup mata.

Cuba tenangkan diri dan fikir apa yang harus anda lakukan.

Penyembur mata

Paling penting, sediakan pewangi semburan (dalam botol kecil) atau semburan lada setiap masa di dalam beg tangan anda. Ancaman bahaya boleh datang pada bila-bila masa. Justeru, sentiasalah membuat persediaan.

Gunakan apa juga objek

Gunakan apa sahaja objek di sekeliling untuk mencederakan penjenayah. Sama ada kunci kereta, kasut, batu, kayu, payung atau sebagainya. Anda juga boleh bersedia dengan kunci kereta saat memasuki tempat letak kereta.

Jangan mudah menyerah kalah

Jika masih dalam keadaan sedar, lawan dan serang balik. Jangan sesekali menyerah kalah. Salurkan seluruh tenaga pada tangan dan kaki anda untuk mengelakkan anda dcederakan.

Sumber Rujukan:

This entry was posted in Info | Tips | Kesihatan

WRT BANTU WANITA DISERANG PENJENAYAH

Wanita sentiasa terdedah kepada bahaya kerana mereka dianggap golongan yang lemah.

Justeru, bagi mengelak daripada sebarang ancaman atau serangan daripada penjenayah, wanita perlu mengetahui bagaimana untuk mempertahankan diri apabila dalam kecemasan.

Bagi penjenayah, mereka melakukan perbuatan terhadap wanita didorong pelbagai faktor seperti tekanan hidup, kewangan atau dendam.

Menonton drama atau filem berunsur jenayah seperti pembunuhan, rompakan, ragut, rogol atau culik turut menjadi rujukan kepada penjenayah untuk melakukan kesalahan itu.

Pengasas dan Ketua Pegawai Eksekutif CPP Training and Services Sdn Bhd, Mahathir Manan berkata, untuk mengurangkan ancaman kekerasan jenayah terletak kepada wanita sendiri.

Beliau berkata, mereka perlu faham pentingnya pencegahan terutama teknik mempertahankan diri ketika berhadapan dengan penjenayah.

“Mempelajari teknik bela diri bukanlah perkara yang sukar, cuma memerlukan kemahuan dan ke-sungguhan wanita.

“Wanita perlu bijak mengawal emosi mereka ketika berdepan dengan situasi cemas dan mengatur langkah untuk mempertahankan diri,” katanya.

Teknik respon wanita (Women Response Technique) atau WRT adalah satu teknik bela diri wanita yng beliau cipta khusus untuk wanita sebagai alat mempertahankan diri.

Katanya, idea mencipta WRT selepas kejadian jenayah seksual di kampungnya di Melaka yang meragut nyawa seorang mangsa.

“Pelajar sebuah sekolah menengah yang tidak berdosa dirogol dan dibunuh dengan kejam penjenayah.

“Hasil penge-tahuan dan pe-ngalaman terbabit dalam beberapa seni bela diri, saya mencipta teknik WRT bagi membolehkan wanita mempertahankan diri jika diperlakukan penjenayah,” katanya.

Pembelajaran WRT menggunakan konsep 3M (Mindset, Method dan Mental Sparring).

Mindset atau minda adalah hak wanita dari segi undang-undang untuk mempertahankan diri mereka sebelum dan selepas berlaku jenayah.

Method ialah kaedah yang boleh dilakukan wanita untuk mempertahankan diri, mengenal pasti kawasan serangan yang memberi impak kepada penjenayah dan bagaimana melepaskan diri daripada pemangsa.

Mental Sparing adalah ketahanan mental bagi menghadapi perlakuan ganas penjenayah.

Ia adalah ujian tahan keyakinan kepada wanita kerana penjenayah adalah manusia yang tidak berperikemanusiaan dan menyerang mereka daripada pelbagai sudut.

Orang ramai terutama wanita boleh menghubungi talian 017-3843779, 012-5740431 atau 03-90546536 untuk maklumat mengenai teknik mempertahankan diri WRT.

Artikel ini disiarkan pada : 2013/04/18

Sumber Rujukan:

<http://praya.hmetro.com.my/myMetro/articles/WRTbantuwanitadiserangpenjenayah/MA/Article/index.html>

<http://www.pingje.org/toolbar/20133/>