



ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Κατανόηση της Ψυχολογίας των Θυμάτων Καταστροφών σε Οικιακό Περιβάλλον

Συγγραφέας: Neotalentway / Συνεργασία στο πλαίσιο του έργου VETREADY]

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γενικός στόχος: Να εξοπλίσει τους εκπαιδευόμενους με τις απαραίτητες γνώσεις και πρακτικές δεξιότητες για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις ψυχολογικές ανάγκες των θυμάτων καταστροφών σε ένα οικιακό περιβάλλον, με έμφαση στην ενσυναίσθηση, την επίγνωση της κατάστασης, τη συναισθηματική υποστήριξη και τη διαχείριση του στρες.

Διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας: 2,6 ακαδημαϊκές ώρες

Μέθοδος αξιολόγησης: Κουίζ πολλαπλής επιλογής μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής ενότητας

Ομάδες-στόχοι: Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ, εκπαιδευόμενοι Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης, εκπαιδευόμενοι της διασποράς, εκπαιδευτές ΕΕΚ και Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης και Εκπαίδευσης και Εκπαίδευσης

Αναγνώριση για τους μαθητές:

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία Τ: Τ3.3 – Διατήρηση θετικής στάσης: Η ικανότητα

διατήρησης μιας ανθεκτικής και εποικοδομητικής νοοτροπίας σε δύσκολες καταστάσεις οικιακών καταστροφών, παροχής συναισθηματικής υποστήριξης στα θύματα, αντιμετώπισης της αβεβαιότητας και λήψης στοχαστικών αποφάσεων για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας και ασφάλειας.

Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

Γνώση

1. Αναγνωρίστε τις βασικές ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των θυμάτων καταστροφών σε ένα οικιακό περιβάλλον.
1. Κατανοήστε πρακτικές μεθόδους για την παροχή αποτελεσματικής συναισθηματικής υποστήριξης, άνεσης και καθησυχασμού.
1. Αναγνωρίστε τις ψυχικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τόσο τα θύματα όσο και οι ανταποκριτές σε καταστάσεις καταστροφής στο σπίτι.

Δεξιότητες

1. Προσδιορίστε και προτείνετε αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των θυμάτων καταστροφών.
2. Να επιδεικνύουν την ικανότητα να ενεργούν με ενσυναίσθηση, να λαμβάνουν ευαίσθητες αποφάσεις και να παρέχουν καθοδήγηση χωρίς εξωτερική επίβλεψη.
3. Προσαρμόστε τεχνικές αυτοδιαχείρισης και αντιμετώπισης του στρες για να παραμείνετε ήρεμοι, συγκεντρωμένοι και υποστηρικτικοί σε συναισθηματικά δύσκολα σενάρια καταστροφών στο σπίτι.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με την εγκάρσια δεξιότητα ESCO T3.3 –

Διατήρηση θετικής στάσης:

- Διατηρήστε την ψυχραιμία και την ψυχραιμία σας σε συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις.
- Αντιμετωπίστε την αβεβαιότητα και το άγχος υποστηρίζοντας παράλληλα τους άλλους.
- Λάβετε στοχαστικές, ενσυναισθητικές αποφάσεις για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας και ασφάλειας.

Εισαγωγή: Κατανόηση της ψυχολογίας των θυμάτων καταστροφών σε ένα οικιακό περιβάλλον

- **Η ψυχολογία των θυμάτων** καταστροφών αναφέρεται στην αναγνώριση, την κατανόηση και την αποτελεσματική ανταπόκριση στις συναισθηματικές και ψυχικές ανάγκες των ατόμων που επηρεάζονται από καταστροφές στο σπίτι.
- Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να προκύψουν απροσδόκητα — για παράδειγμα, μετά από μια φυσική καταστροφή, πυρκαγιά, πλημμύρα ή ξαφνικό ατύχημα — όταν τα μέλη του νοικοκυριού μπορεί να βιώσουν φόβο, σύγχυση ή συναισθηματική δυσφορία.
- Αυτή η ενότητα διδάσκει πώς να παραμένετε ήρεμοι, να παρέχετε ενσυναίσθηση, να λαμβάνετε ευαίσθητες αποφάσεις και να βοηθάτε στην κάλυψη των ψυχολογικών και συναισθηματικών αναγκών των θυμάτων καταστροφών, ακόμη και σε αγχωτικά ή περιορισμένα από πόρους οικιακά περιβάλλοντα.

Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Ψυχολογική Μόλυνση**

Όταν επιβλαβείς συναισθηματικές ή ψυχολογικές επιρροές —όπως πανικός, τραύμα ή παραπληροφόρηση— επηρεάζουν τα θύματα καταστροφών. Σε ένα σενάριο οικιακής καταστροφής, αυτό μπορεί να ενισχύσει τον φόβο, το άγχος ή τη σύγχυση, καθιστώντας πιο δύσκολο για τα άτομα να λάβουν ασφαλείς αποφάσεις.

- **Γεγονότα Στρες έναντι Γεγονότων Κρίσης**

Ένα συμβάν κρίσης είναι μια συγκεκριμένη καταστροφή με υψηλό αντίκτυπο που επηρεάζει ένα νοικοκυριό (π.χ. πυρκαγιά, πλημμύρα, ατύχημα). Ένα συμβάν στρες αναφέρεται σε οποιαδήποτε κατάσταση που προκαλεί παρατεταμένη ανησυχία ή άγχος στο σπίτι, όπως συνεχιζόμενες διακοπές ρεύματος ή μικρές πλημμύρες. Τα συμβάντα κρίσης συχνά κλιμακώνουν γρήγορα το άγχος εάν δεν αντιμετωπιστούν σωστά.

- **Συναισθηματική Αφυδάτωση**

Όταν τα άτομα βιώνουν έντονο στρες, απομόνωση ή έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, που οδηγεί σε συναισθηματική εξάντληση. Τα σημάδια περιλαμβάνουν ευερεθιστότητα, απόσυρση ή δυσκολία συγκέντρωσης. Η παρατεταμένη συναισθηματική αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει τη λήψη αποφάσεων και την αντιμετώπιση.

- **Ψυχολογική υποθερμία**

Μια κατάσταση ψυχικού μουδιάσματος ή απομόνωσης όταν το άγχος ή το τραύμα γίνονται συντριπτικά. Πρώιμα σημάδια: σύγχυση, αναποφασιστικότητα, απάθεια ή απόσυρση. Η αναγνώριση αυτών των σημαδιών επιτρέπει στους ανταποκριτές να παρέχουν έγκαιρη συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση.

Κατανόηση της σημασίας της ψυχολογίας των καταστροφών στο σπίτι

- Τα σπίτια είναι ο χώρος όπου οι άνθρωποι συνήθως βιώνουν ασφάλεια και ρουτίνα, αλλά καταστροφές όπως πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες ή ατυχήματα μπορούν να διαταράξουν ξαφνικά αυτό το αίσθημα ασφάλειας. Μεταξύ 2021 και 2024, οι οικιακές έκτακτες ανάγκες σε όλη την Ευρώπη αυξήθηκαν, υπογραμμίζοντας την αυξανόμενη ανάγκη για ψυχολογική ετοιμότητα στο σπίτι.
- Σύμφωνα με την Ειδική Έκθεση 547 του Ευρωβαρόμετρου, σχεδόν τα δύο τρίτα των πολιτών της ΕΕ αισθάνονται ότι χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες για να προετοιμαστούν για καταστροφές και έκτακτες ανάγκες, και πάνω από το ένα τρίτο αναφέρουν δυσκολίες στην πρόσβαση σε σχετική καθοδήγηση από τις δημόσιες αρχές και τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Το Ευρωπαϊκό Ελεγκτικό Συνέδριο (έκθεση του 2024) τονίζει ότι, παρόλο που η ΕΕ διαθέτει ένα ισχυρό πλαίσιο προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή, οι δράσεις δεν συμβαδίζουν με την αυξανόμενη απειλή που θέτουν ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως καύσωνες, ξηρασίες και πλημμύρες.
- Με τις οικιακές έκτακτες ανάγκες να αυξάνονται, αυτό υπογραμμίζει την επείγουσα ανάγκη οι πολίτες —ιδίως όσοι ζουν με μέλη της οικογένειας, ηλικιωμένους συγγενείς ή εξαρτώμενα άτομα— να είναι προετοιμασμένοι όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχολογικά, οικοδομώντας συναισθηματική ανθεκτικότητα και υποστηρίζοντας τα μέλη του νοικοκυριού στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας και του τραύματος.

Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι καταστροφές στο σπίτι — είτε πρόκειται για πυρκαγιές, πλημμύρες, καταιγίδες ή ατυχήματα — μπορούν να συμβούν απροειδοποίητα. Αυτά τα γεγονότα όχι μόνο απειλούν τη σωματική ασφάλεια, αλλά μπορούν επίσης να δημιουργήσουν φόβο, άγχος και συναισθηματικό στρες σε εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα.
- Το να είσαι προετοιμασμένος σημαίνει κάτι περισσότερο από το να έχεις εφόδια — σημαίνει να κατανοείς πώς οι άνθρωποι αντιδρούν ψυχολογικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να ξέρεις πώς να στηρίζεις τον εαυτό σου και τους άλλους συναισθηματικά.
- Αυτή η ενότητα σας εξοπλίζει με πρακτικές δεξιότητες και ψυχολογικές στρατηγικές για να αντιδράτε αποτελεσματικά, να παραμένετε ψύχραιμοι και να βοηθάτε το νοικοκυριό σας να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα και το τραύμα.
- Είτε ζείτε ανεξάρτητα, φροντίζετε παιδιά είτε υποστηρίζετε ηλικιωμένους συγγενείς, οι γνώσεις σε αυτήν την ενότητα σας βοηθούν να προστατεύσετε ζωές και να οικοδομήσετε ανθεκτικότητα στο οικιακό σας περιβάλλον.
- Η κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών των καταστροφών είναι το πρώτο βήμα για να γίνει ένα νοικοκυριό ανθεκτικό σε καταστροφές.

Φυσικές Καταστροφές στην Ψυχολογία των Θυμάτων σε ένα Οικιακό Πλαίσιο

Οι φυσικές καταστροφές όπως οι πλημμύρες, οι καταιγίδες, οι καύσωνες, οι πυρκαγιές ή οι σεισμοί όχι μόνο καταστρέφουν τα σπίτια αλλά επηρεάζουν και βαθιά την ψυχολογία των θυμάτων.

Οι καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν φόβο, άγχος και σύγχυση, διαταράσσοντας το αίσθημα ασφάλειας που συνήθως παρέχει το σπίτι. Το συναισθηματικό στρες συχνά ενισχύεται για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους συγγενείς και τα ευάλωτα μέλη του νοικοκυριού.

Η κατανόηση της ψυχολογίας του θύματος σε ένα οικιακό περιβάλλον είναι ζωτικής σημασίας για:

- Αναγνωρίστε τις συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια και μετά από μια καταστροφή.
- Παροχή πρώτων ψυχολογικών βοηθειών εντός του νοικοκυριού.
- Χτίστε συναισθηματική ανθεκτικότητα για να αντιμετωπίσετε την αβεβαιότητα και την ανάρρωση.

Σεισμοί

«Ένας σεισμός μπορεί να μετατρέψει το μέρος που αισθάνεστε πιο ασφαλείς - το σπίτι σας - σε πηγή φόβου και αβεβαιότητας μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα».

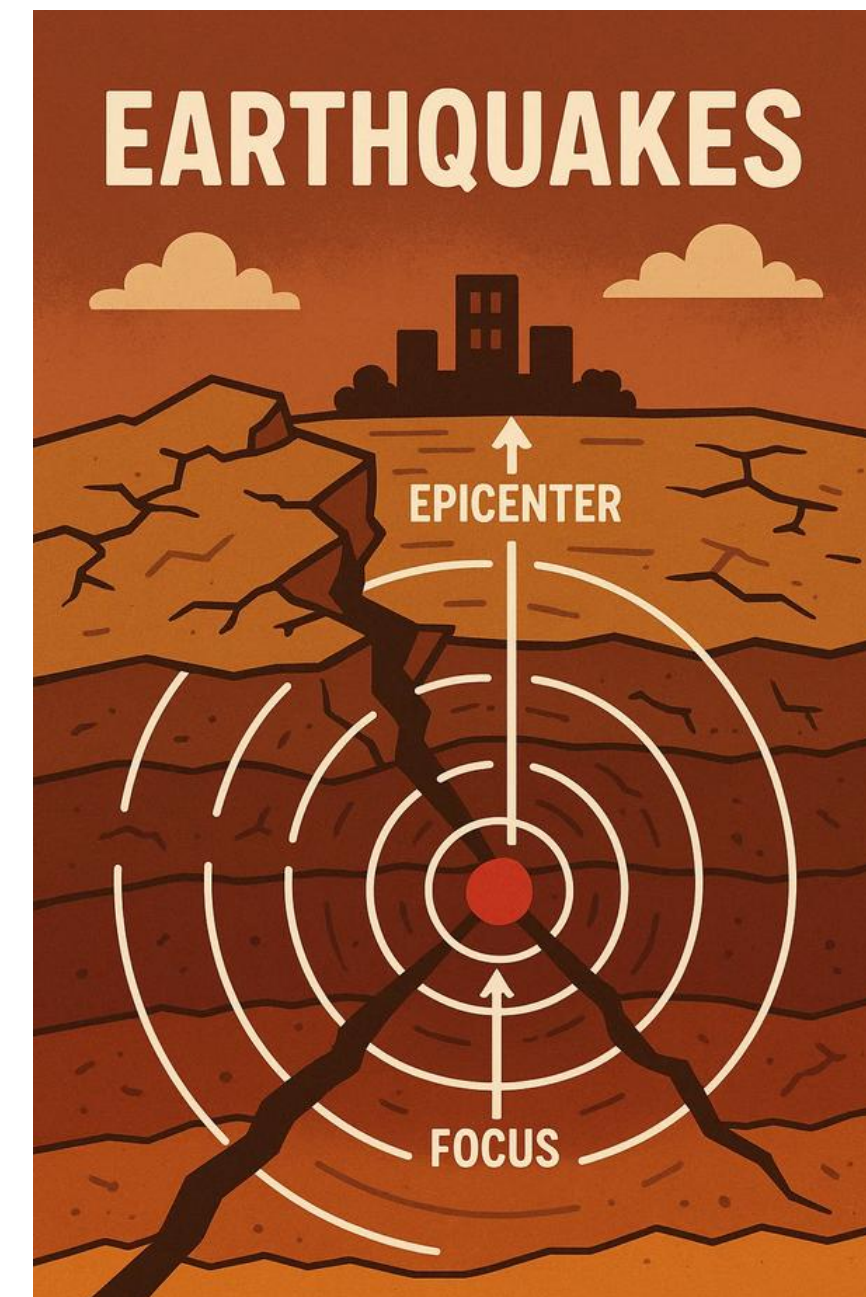
Οι σεισμοί συμβαίνουν απροειδοποίητα. Το σπίτι — συνήθως ένας χώρος άνεσης και ασφάλειας — τρέμει ξαφνικά. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθάνονται τρομοκρατημένα, αποπροσανατολισμένα ή παγωμένα, αβέβαια για το τι να κάνουν πρώτα.

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Οι σεισμοί συμβαίνουν απροειδοποίητα. Το σπίτι — συνήθως ένας χώρος άνεσης και ασφάλειας — τρέμει ξαφνικά. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθάνονται τρομοκρατημένα, **αποπροσανατολισμένα ή παγωμένα, αβέβαια για το τι να κάνουν πρώτα.**

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Ακόμα κι αν υπάρχουν γείτονες ή υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, η βοήθεια μπορεί να καθυστερήσει λόγω κατεστραμμένων δρόμων ή γραμμών επικοινωνίας. Σε αυτά τα πρώτα κρίσιμα λεπτά, τα μέλη του νοικοκυριού **πρέπει να διαχειριστούν τον φόβο και τον κίνδυνο μόνο τους.**



Σχήμα 1. Σεισμοί (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Σεισμοί

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα

- Ο πανικός μπορεί να εξαπλωθεί μεταξύ των μελών της οικογένειας, **καθιστώντας δύσκολη τη λογική δράση.**

Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να προσπαθήσουν να βοηθήσουν αλλά να κατακλυστούν, ενώ οι ενήλικες μπορεί να **αισθάνονται ότι έχουν καταβάλει πολλές ευθύνες.**

- Το άγχος, η ενοχή και η υπερεπαγρύπνηση συχνά επιμένουν πολύ μετά το τέλος του τρέμουλου.

Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης

- Μείνετε ήρεμοι και επικοινωνήστε με σαφήνεια με όλα τα μέλη του σπιτιού.

- Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια: ελέγξτε για δομικούς κινδύνους πριν από τη μετακίνηση.
- Αναθέστε απλούς, σαφείς ρόλους: «Εσύ ελέγχεις τα παράθυρα, εγώ ελέγχω τις πόρτες».
- Ενθαρρύνετε τη βαθιά, σταθερή αναπνοή για να **μειώσετε τον πανικό** και να διατηρήσετε την εστίαση.

Μετά τον σεισμό

- Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν **σοκ, αϋπνία ή αναδρομές στο παρελθόν**, ειδικά εάν έχουν προκληθεί υλικές ζημιές ή τραυματισμοί.
- Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας είναι απαραίτητες: **επικύρωση συναισθημάτων, παροχή καθησύχασης, διατήρηση ρουτίνας** και συναισθηματική υποστήριξη ο ένας του άλλου.

Πλημμύρες

«Οι πλημμύρες μπορούν να μετατρέψουν τους καθημερινούς χώρους σε επικίνδυνες περιοχές, παρασύροντας περιουσιακά στοιχεία και αφήνοντας τις οικογένειες να αισθάνονται ανίσχυρες και αβέβαιες.»

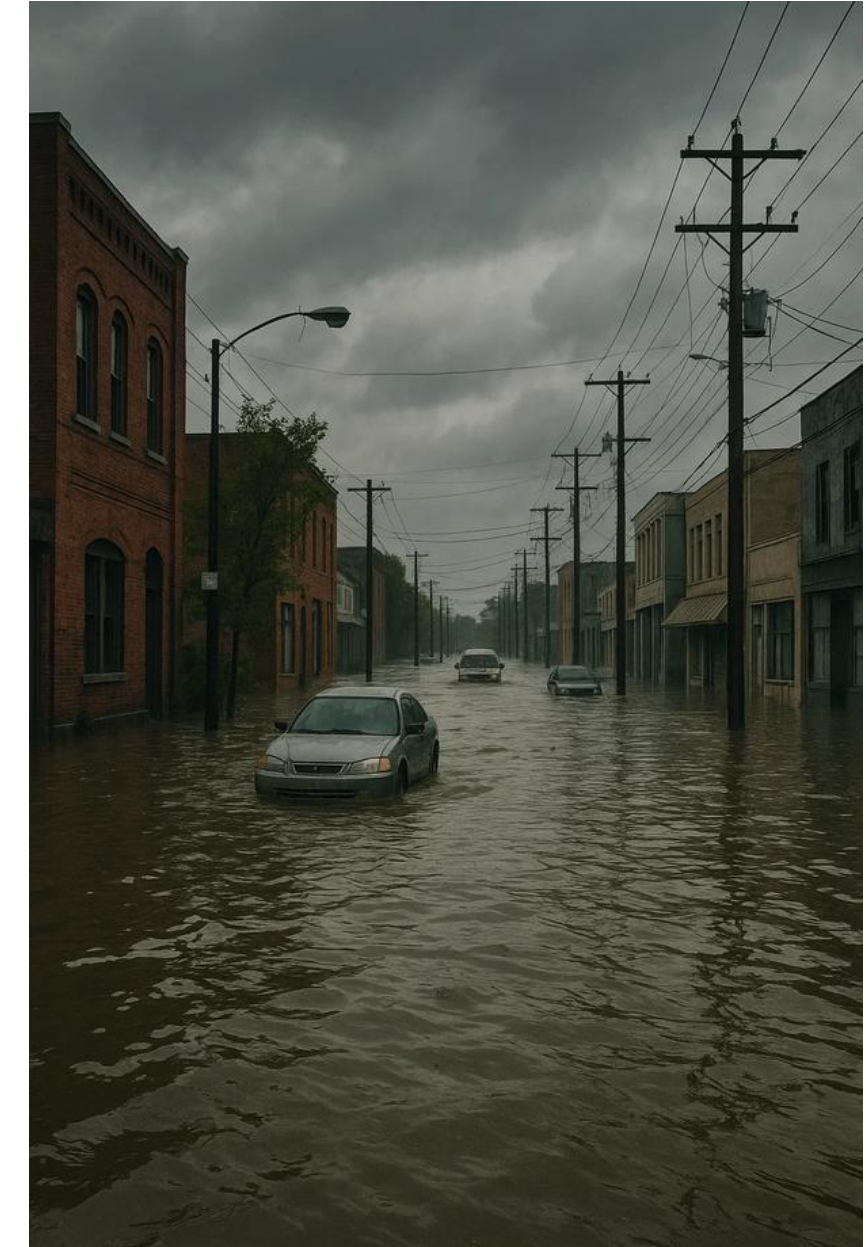
Οι πλημμύρες μπορεί να αυξάνονται σταδιακά ή ξαφνικά, **αλλά και στις δύο περιπτώσεις διαταράσσουν το αίσθημα ασφάλειας του νοικοκυριού**. Το νερό που εισέρχεται στο σπίτι μπορεί να προκαλέσει ζημιά ή να **καταστρέψει προσωπικά αντικείμενα**, αναγκάζοντας τις οικογένειες να **εκκενώσουν γρήγορα**, συχνά χωρίς να γνωρίζουν τι μπορεί να σωθεί.

Άμεσες ψυχολογικές επιπτώσεις:

- **Σοκ και δυσπιστία** – Το να βλέπουμε νερό να κατακλύζει οικείους χώρους προκαλεί συναισθηματικό μούδιασμα ή πανικό, ειδικά στα παιδιά.
- **Φόβος για τα αγαπημένα πρόσωπα** – Οι γονείς, οι φροντιστές και τα ευάλωτα μέλη του νοικοκυριού μπορεί να βιώνουν **έντονο άγχος** για την ασφάλεια όλων.
- **Αβοηθησία** – Η αδυναμία ελέγχου της άνοδος της στάθμης του νερού ή προστασίας των περιουσιών δημιουργεί **άγχος, απογοήτευση και ενοχές**.

Λήψη αποφάσεων υπό πίεση:

- Οι οικογένειες πρέπει να αποφασίσουν αν **θα μείνουν ή θα εκκενώσουν**, ποια **απαραίτητα αντικείμενα θα πάρουν μαζί τους** και **πώς θα κρατήσουν όλους μαζί**.
- Οι γρήγορες αποφάσεις περιπλέκονται από την **περιορισμένη ορατότητα, την άνοδο της στάθμης του νερού ή τις μπλοκαρισμένες εξόδους**, αυξάνοντας την ψυχολογική πίεση.



Σχήμα 2. Πλημμύρες (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πλημμύρες

Συναισθηματική δυναμική μέσα στο σπίτι:

- Οι αντιδράσεις στο στρες μπορεί να ποικίλλουν: ορισμένα μέλη της οικογένειας μπορεί να **παγώσουν**, άλλα μπορεί να **ενεργήσουν παρορμητικά**, οδηγώντας σε συγκρούσεις ή ένταση.
- Τα παιδιά μπορεί να γίνουν **κολλητικά, φοβισμένα ή αποσυρμένα**, ενώ οι ενήλικες παλεύουν με το **βάρος της φροντίδας**.

Στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια και μετά την πλημμύρα:

- Επικοινωνήστε ήρεμα και αναθέστε **απλούς ρόλους** για να διατηρήσετε όλους τη συμμετοχή και να μειώσετε τον πανικό.
- Εστιάστε **πρώτα στην ασφάλεια**, όχι στα υπάρχοντα.
- Μετά την εκκένωση, επιτρέψτε την **συναισθηματική έκφραση**, επικυρώστε τα συναισθήματα και **διατηρήστε τη ρουτίνα** όπου είναι δυνατόν.
- Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας είναι απαραίτητες: **η καθησύχαση, η συναισθηματική υποστήριξη και η πρακτική καθοδήγηση** βοηθούν στη μείωση του τραύματος.



Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες** – Ακόμα και μετά την υποχώρηση του νερού, τα μέλη της οικογένειας μπορεί να βιώσουν αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες ή άγχος που προκαλείται από ήχους, μυρωδιές ή καιρικές συνθήκες.
- **Κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση** – Η απώλεια σπιτιού, αντικειμένων ή κατοικίδιων ζώων μπορεί να προκαλέσει θλίψη, λύπη και παρατεταμένη κακή διάθεση.
- **Αλλαγές στη δυναμική της οικογένειας** – Το άγχος του φροντιστή, η ένταση μεταξύ των αδελφών ή η συζυγική ένταση μπορεί να επιμένουν, απαιτώντας επικοινωνία και συναισθηματική υποστήριξη.
- **Υπερεπαγρύπνηση και φόβος υποτροπής** – Πολλοί επιζώντες γίνονται υπερβολικά προσεκτικοί κατά τη διάρκεια βροχής, καταιγίδων ή μικρών πλημμυρών, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ρουτίνα.
- **Σταδιακή αναδόμηση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας** – Η συμμετοχή σε σχεδιασμό αποκατάστασης, η αποκατάσταση των ρουτινών και η ανταλλαγή εμπειριών μέσα στο νοικοκυριό βοηθούν στην αναδόμηση ενός αισθήματος ασφάλειας και ελέγχου.



Co-funded by
the European Union

Πυρκαγιές

«Μια πυρκαγιά μπορεί να μετατρέψει το σπίτι — τον χώρο ασφάλειας και άνεσης — σε πηγή τραύματος μέσα σε λίγα λεπτά.»

Οι οικιακές πυρκαγιές ή οι πυρκαγιές που φτάνουν σε σπίτια **καταστρέφουν περιουσίες, υπάρχουντα και το αίσθημα ασφάλειας που συνήθως νιώθουν οι κάτοικοι.** Η ξαφνική εμφάνιση και η ένταση μιας πυρκαγιάς μπορούν να αφήσουν τα μέλη του νοικοκυριού **σοκαρισμένα, φοβισμένα και συναισθηματικά συγκλονισμένα.**

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Πανικός και φόβος:** Η ταχεία εξάπλωση των φλογών, του καπνού και της θερμότητας μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις μάχης ή φυγής, με έντονο φόβο και σύγχυση.
- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να βλέπεις κατεστραμμένα υπάρχοντα, οικογενειακά κειμήλια ή ακόμα και μέρη του σπιτιού μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό μούδιασμα ή αποπροσανατολισμό.
- **Ενοχή και αυτοκατηγορία:** Οι επιζώντες μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι για τη μη πρόληψη της πυρκαγιάς ή για την απώλεια των περιουσιακών στοιχείων των άλλων, ακόμη και αν ήταν αναπόφευκτη.
- **Φόβος για τα αγαπημένα πρόσωπα:** Οι γονείς ή οι φροντιστές μπορεί να βιώσουν οξύ άγχος

ανησυχώντας για παιδιά, ηλικιωμένους συγγενείς ή κατοικίδια ζώα.



Σχήμα 3. Πυρκαγιές (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πυρκαγιές

Δυναμική Νοικοκυριού:

- Οι οικογένειες πρέπει να λάβουν αποφάσεις σε κλάσματα δευτερολέπτου: αν θα εκκενώσουν, ποιες διαδρομές διαφυγής θα ακολουθήσουν και ποιος κουβαλάει ποια αντικείμενα.
- Οι αντιδράσεις στο στρες ποικίλλουν: ορισμένα μέλη μπορεί να **παγώσουν**, άλλα μπορεί να **ενεργήσουν παρορμητικά, οδηγώντας σε σύγκρουση ή ένταση**.
- Τα παιδιά μπορεί να γίνουν **κολλητικά, φοβισμένα ή αποσυρμένα**, και οι ενήλικες μπορεί να **αισθάνονται ότι τους καταβάλλει η ευθύνη**.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Κατά τη Διάρκεια και Μετά την Πυρκαγιά:

- **Δώστε προτεραιότητα στην ασφάλεια έναντι των προσωπικών σας αντικειμένων** – βεβαιωθείτε ότι όλοι φεύγουν γρήγορα από το σπίτι.
- **Επικοινωνήστε ήρεμα και καθαρά**, αναθέτοντας ρόλους όπου είναι δυνατόν.



- Μόλις είστε ασφαλείς, παρέχετε **καθησυχασμό και συναισθηματική υποστήριξη**, αναγνωρίζοντας τον φόβο και τη θλίψη.
- Ζητήστε πρώτες βοήθειες ψυχολογίας, συμπεριλαμβανομένης της βοήθειας των μελών της οικογένειας για την επεξεργασία του τραύματος και τη διατήρηση της **καθημερινής ρουτίνας**, όπου είναι δυνατόν.
- Συνδεθείτε με **κοινοτικούς πόρους ή δίκτυα υποστήριξης** για να μειώσετε τα συναισθήματα απομόνωσης.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση:

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες** – Οι αναδρομές στο παρελθόν, οι εφιάλτες και η υπερεγρήγορη μπορεί να επιμένουν, ειδικά όταν εκτίθενται σε ενδείξεις που σχετίζονται με τη φωτιά.
- **Πένθος και απώλεια** – Η απώλεια του σπιτιού και των προσωπικών αντικειμένων μπορεί να προκαλέσει παρατεταμένη θλίψη και κατάθλιψη.
- **Αλλαγές στους οικογενειακούς ρόλους και τη δυναμική** – Το άγχος του φροντιστή, η ένταση μεταξύ των αδελφών ή η συζυγική ένταση μπορεί να συνεχιστούν και μετά την καταστροφή.



Co-funded by
the European Union

Καταιγίδες και Τυφώνες

«Οι καταιγίδες και οι τυφώνες μπορούν να μετατρέψουν ένα σπίτι από ένα μέρος άνεσης σε πηγή φόβου, αβεβαιότητας και συναισθηματικού στρες.»

Οι σφοδρές καταιγίδες και οι τυφώνες μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε στέγες, παράθυρα και εγκαταστάσεις κοινής ωφέλειας, αφήνοντας τα νοικοκυριά χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα, νερό ή επικοινωνία. Η απρόβλεπτη φύση και η ένταση αυτών των γεγονότων συχνά προκαλούν άμεσο φόβο και συναισθηματική δυσφορία.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Φόβος και πανικός:** Οι δυνατοί άνεμοι, η έντονη βροχή και οι ζημιές σε περιουσιακά στοιχεία δημιουργούν οξείες αντιδράσεις στρες, όπως τρέμουλο, ταχυπαλμία και αποπροσανατολισμό.
- **Άγχος για την ασφάλεια:** Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να ανησυχούν για κατάρρευση δομών, ιπτάμενα συντρίμια ή πλημμύρες.
- **Αβοηθησία και αβεβαιότητα:** Η αδυναμία ελέγχου της καταιγίδας ή πρόβλεψης της πορείας της δημιουργεί άγχος, ένταση και συναισθηματική υπερφόρτωση.
- **Συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών:** Τα παιδιά μπορεί να γίνουν προσκολλημένα, φοβισμένα ή αποσυρμένα, έχοντας ανάγκη από συνεχή καθησύχαση.



Σχήμα 4. Καταιγίδες & Τυφώνες (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Καταιγίδες και Τυφώνες

Δυναμική Νοικοκυριού:

- Οι οικογένειες πρέπει να λάβουν **γρήγορες αποφάσεις**, όπως η μετακόμιση σε ασφαλέστερα δωμάτια, η προετοιμασία κιτ έκτακτης ανάγκης ή η απόφαση για την εκκένωση.
- Οι διαφορετικές αντιδράσεις στο στρες μεταξύ των μελών μπορούν να **δημιουργήσουν σύγκρουση ή ένταση** — π.χ., κάποια μπορεί να πανικοβληθούν, ενώ άλλα παραμένουν άκαμπτα ή υπερβολικά ελεγκτικά.
- Το βάρος των φροντιστών αυξάνεται καθώς οι ενήλικες προσπαθούν να προστατεύσουν τα παιδιά, τους ηλικιωμένους συγγενείς ή τα κατοικίδια ζώα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε **κόπωση και άγχος**.

Στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια και μετά την καταιγίδα:

- Μείνετε ψύχραιμοι και επικοινωνήστε με σαφήνεια, ενημερώνοντας όλους για τα μέτρα ασφαλείας.

- Χρησιμοποιήστε **χαλαρωτικές ρουτίνες** για παιδιά και ευάλωτα μέλη του νοικοκυριού για να μειώσετε τον πανικό.
- Παρέχετε **ψυχολογικές πρώτες βοήθειες**, συμπεριλαμβανομένης της καθυσύχασης, της επιβεβαίωσης των συναισθημάτων και της διατήρησης όσο το δυνατόν περισσότερης ρουτίνας.
- Συνδεθείτε με **γείτονες ή τοπικά δίκτυα υποστήριξης** για επιπλέον συναισθηματική και πρακτική βοήθεια.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση:

- **Επίμονο άγχος ή υπερεπαγρύπνηση** κατά τη διάρκεια μελλοντικών καταιγίδων ή έντονων βροχοπτώσεων.
- **Διαταραχές ύπνου ή εφιάλτες** που προκαλούνται από ενδείξεις που σχετίζονται με καταιγίδα.
- **Η συναισθηματική ένταση μέσα στο σπίτι** — οι συγκρούσεις, ο ευερεθιστότητα ή η ένταση μπορεί να συνεχιστούν μέχρι να αποκατασταθούν οι ρουτίνες και το αίσθημα ασφάλειας.

Ηφαιστειακή Δραστηριότητα / Λάβα

«Οι ηφαιστειακές εκρήξεις μπορούν να μετατρέψουν τα σπίτια σε ζώνες άμεσου κινδύνου, αναγκάζοντας την ταχεία εκκένωση και αφήνοντας τις οικογένειες συναισθηματικά συγκλονισμένες».

Η ηφαιστειακή δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ροών λάβας, της στάχτης και των εκπομπών αερίων, μπορεί να **καταστρέψει περιουσίες, να μολύνει το νερό και τον αέρα και να καταστήσει τα σπίτια ακατοίκητα**. Η ξαφνική ανάγκη εκκένωσης και η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της καταστροφής μπορούν να προκαλέσουν **έντονο ψυχολογικό στρες**.

Άμεσος ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Οξύς φόβος και πανικός:** Δυνατές εκρήξεις, ορατά σύννεφα λάβας και τέφρας δημιουργούν έντονες αντιδράσεις στρες μεταξύ των μελών του νοικοκυριού.
- **Σοκ και δυσπιστία:** Το να βλέπεις ένα οικείο περιβάλλον να καταστρέφεται μπορεί να προκαλέσει συναισθηματικό μούδιασμα και αποπροσανατολισμό.
- **Φόβος για την ασφάλεια της οικογένειας:** Οι γονείς και οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται **αυξημένο άγχος για τα παιδιά**, τους ηλικιωμένους συγγενείς ή τα κατοικίδια ζώα.
- **Αβοηθησία:** Η αδυναμία ελέγχου ή πρόβλεψης της έκρηξης οδηγεί σε **άγχος, απογοήτευση και ενοχή**.



Σχήμα 5. Ηφαιστειακή δραστηριότητα/Λάβα (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Ηφαιστειακή Δραστηριότητα / Λάβα

Δυναμική Νοικοκυριού:

- Οι οικογένειες πρέπει να **λάβουν γρήγορες αποφάσεις** εκκένωσης, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής ασφαλών διαδρομών και της ιεράρχησης των βασικών ειδών.
- Οι ποικίλες αντιδράσεις στο στρες **μπορούν να δημιουργήσουν ένταση ή σύγκρουση**. Κάποιοι μπορεί να πανικοβληθούν, ενώ άλλοι μπορεί να ενεργήσουν παρορμητικά.
- Τα παιδιά μπορεί να γίνουν **προσκολλημένα, αγχωμένα ή αποσυρμένα**, απαιτώντας καθησυχασμό και ήρεμη καθοδήγηση.

Στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη διάρκεια και μετά την έκρηξη:

- Επικοινωνήστε με **σαφήνεια και ηρεμία**, αναθέτοντας απλούς ρόλους για να διατηρήσετε την προσοχή όλων.
- Δώστε **προτεραιότητα στη σωματική ασφάλεια**: εκκενώστε νωρίς, αποφύγετε τα μονοπάτια λάβας και μείνετε μακριά από σύννεφα τέφρας.
- Παροχή **πρώτων ψυχολογικών βοηθειών**: επικύρωση συναισθημάτων, διατήρηση ρουτίνας όπου είναι δυνατόν και υποστήριξη ευάλωτων μελών.

- Συνδεθείτε με δίκτυα **υποστήριξης της κοινότητας** για πρακτική βοήθεια και συναισθηματική επιβεβαίωση.

Μακροπρόθεσμες ψυχολογικές επιπτώσεις και ανάρρωση:

- **Συμπτώματα μετατραυματικού στρες**, όπως αναδρομές στο παρελθόν, εφιάλτες και άγχος που προκαλούνται από ηφαιστειακά ερεθίσματα.
- **Θλίψη και απώλεια** για κατεστραμμένα σπίτια, υπάρχοντα ή κατοικίδια ζώα.
- **Αλλαγές στη δυναμική του νοικοκυριού λόγω άγχους**, βάρους από τους φροντιστές ή έντασης μεταξύ των μελών.
- **Φόβος υποτροπής**: οι επιζώντες μπορεί να αισθανθούν υπερεπαγρύπνηση ή άγχος κατά τη διάρκεια μικρής σεισμικής δραστηριότητας ή ηφαιστειακών προειδοποιήσεων.
- **Η αποκατάσταση της ανθεκτικότητας** μέσω της συμμετοχής στον σχεδιασμό ανάκαμψης, των ρουτινών αποκατάστασης και της αμοιβαίας υποστήριξης στο σπίτι βοηθά στην **αποκατάσταση του αισθήματος ασφάλειας και ελέγχου**.

Παύση και αναστοχασμός

Σενάριο πλημμύρας στο σπίτι

Είναι αργά το βράδυ και οι έντονες βροχοπτώσεις έχουν προκαλέσει την άνοδο της στάθμης του ποταμού κοντά στο σπίτι σας. Το νερό αρχίζει να εισχωρεί στο σαλόνι σας. Διακόπτεται το ρεύμα και οι τηλεφωνικές γραμμές του σπιτιού είναι εκτός λειτουργίας. Είστε στο σπίτι με τα παιδιά σας και τον ηλικιωμένο γονέα σας.

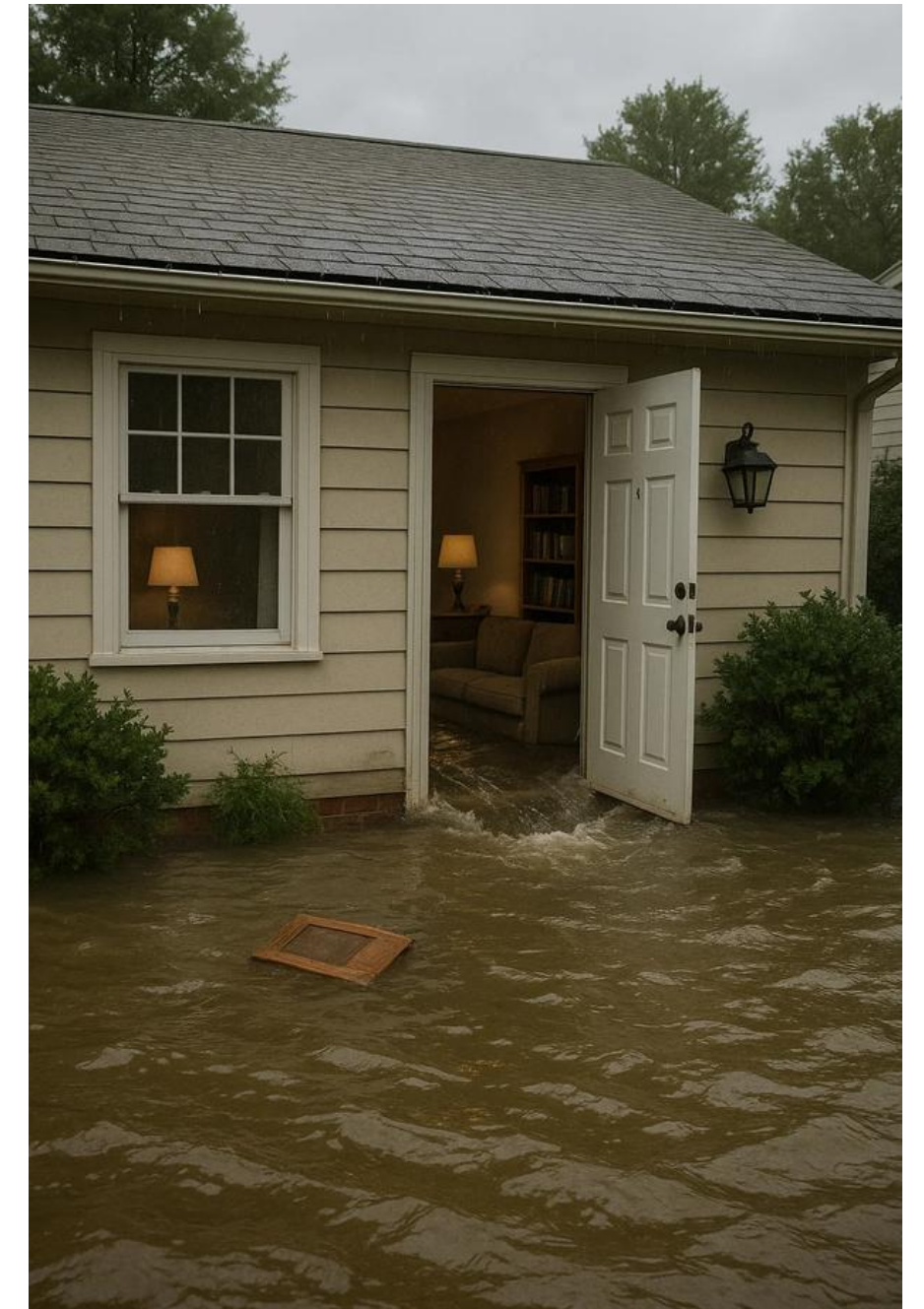
Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

Τι θα κάνατε πρώτα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια όλων των μελών του νοικοκυριού;

Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος βοηθώντας παράλληλα τους άλλους να παραμείνουν ήρεμοι;

Ποια στοιχεία ή εργασίες είναι απαραίτητα για να ιεραρχηθούν στο σύντομο χρονικό διάστημα πριν από την εκκένωση;

Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά με την οικογένειά σας για να αποφύγετε τον πανικό;



Σχήμα 6. Σενάριο πλημμύρας σε σπίτια (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από την S. Arenas μέσω της Sora)



Co-funded by
the European Union

Παύση και αναστοχασμός

Τι **ΔΕΝ** πρέπει να κάνετε:

- **Μην πανικοβάλλεστε:** Ο πανικός θολώνει την κρίση σας και μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες αποφάσεις. Μείνετε ήρεμοι για να σκεφτείτε καθαρά.
- **Μην διακινδυνεύετε την ασφάλεια των προσωπικών σας αντικειμένων:** Η προσπάθεια διάσωσης πολύτιμων αντικειμένων ενώ ανεβαίνει η στάθμη του νερού μπορεί να θέσει εσάς και την οικογένειά σας σε κίνδυνο.
- **Μην διασχίζετε την άνοδο του νερού:** Ακόμα και λίγα εκατοστά κινούμενου νερού μπορούν να σας ρίξουν κάτω ή να σας παρασύρουν. Αποφύγετε την επαφή.
- **Μην αφήνετε παιδιά ή ηλικιωμένους χωρίς επίβλεψη:** Ποτέ μην επιχειρήσετε να μετακινηθείτε ή να εκκενώσετε μόνοι σας, αφήνοντας πίσω τα ευάλωτα μέλη του νοικοκυριού.
- **Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές ή πρίζες:** Η συνδυασμένη χρήση νερού και ηλεκτρικού ρεύματος μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία.

Τι **ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε:

- Μετακινήστε όλους στην υψηλότερη ασφαλή περιοχή του σπιτιού. Αποφύγετε τα υπόγεια ή τα ήδη πλημμυρισμένα δωμάτια.
- Μείνετε μαζί και επικοινωνείτε ήρεμα. Αναθέστε απλές εργασίες σε κάθε μέλος του νοικοκυριού.
- Συγκεντρώστε απαραίτητα αντικείμενα όπως έγγραφα, φάρμακα, νερό και έναν φακό—αλλά μην διακινδυνεύσετε την ασφάλεια των προσωπικών σας αντικειμένων.
- Χρησιμοποιήστε κουβέρτες, στεγνά ρούχα ή σακίδια πλάτης για να παραμείνετε ζεστοί και στεγνοί.
- Μην πανικοβάλλεστε. Μείνετε ψύχραιμοι και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η κατάσταση ή ακολουθήστε τις επίσημες οδηγίες.

Γιατί αυτό βοηθάει:

- Οι υψηλότερες περιοχές μειώνουν τον κίνδυνο πνιγμού ή τραυματισμού.
- Το να μένουν μαζί και να είναι ήρεμοι μειώνει το άγχος και τη σύγχυση.
- Τα απαραίτητα και η μόνωση διατηρούν την ασφάλεια, τη ζεστασιά και την άνεση.

Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές στην Ψυχολογία των Θυμάτων σε ένα Οικιακό Πλαίσιο

- Οι τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές συμβαίνουν όταν συστήματα ή εγκαταστάσεις που έχουν κατασκευαστεί από τον άνθρωπο παρουσιάζουν βλάβη, με αποτέλεσμα ατυχήματα που μπορούν να επηρεάσουν άμεσα κατοικημένες περιοχές. Αυτά τα γεγονότα διαφέρουν από τις φυσικές καταστροφές επειδή είναι **συχνά ξαφνικά, απρόβλεπτα και μερικές φορές αόρατα** — για παράδειγμα, διαρροές αερίου, χημικές διαρροές ή έκθεση σε ακτινοβολία.
- Στο σπίτι, τέτοιες καταστροφές μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο **βασικές υπηρεσίες** κοινής ωφέλειας όπως ηλεκτρικό ρεύμα, νερό ή θέρμανση, να προκαλέσουν ζημιές σε περιουσίες, ακόμη και να απειλήσουν ζωές. Η απροσδόκητη φύση αυτών των γεγονότων συχνά οδηγεί σε οξύ **ψυχολογικό στρες**, φόβο μόλυνσης ή τραυματισμού και αισθήματα αδυναμίας.
- Οι οικογένειες μπορεί να βιώσουν **έντονο άγχος, πανικό ή σύγχυση**, ειδικά όταν εμπλέκονται παιδιά, ηλικιωμένοι ή ευάλωτα μέλη. Η λήψη αποφάσεων υπό πίεση καθίσταται κρίσιμη, καθώς οι κάτοικοι πρέπει να επιλέξουν αν θα **εκκενώσουν, αν θα βρουν καταφύγιο ή αν θα εφαρμόσουν προστατευτικά μέτρα**.
- Η κατανόηση του ψυχολογικού αντίκτυπου των τεχνολογικών και βιομηχανικών καταστροφών βοηθά τα νοικοκυριά να **προετοιμαστούν, να ανταποκριθούν και να ανακάμψουν**, διασφαλίζοντας τόσο τη σωματική ασφάλεια όσο και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα απέναντι σε ανθρωπογενείς καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Οικιακές πυρκαγιές

Ακόμα και μικρές πυρκαγιές στο σπίτι μπορούν να προκαλέσουν έντονο φόβο, άγχος και τραύμα. Οι πυρκαγιές μπορεί να ξεκινήσουν από την κουζίνα, ελαττωματικές συσκευές ή υπερφορτωμένα κυκλώματα, και ακόμη και η σύντομη έκθεση μπορεί να αφήσει μακροχρόνιες συναισθηματικές επιπτώσεις.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Μια φωτιά από μαγείρεμα εξαπλώνεται γρήγορα, αναγκάζοντας την άμεση εκκένωση.
- Οι σπινθήρες από ελαττωματικές καλωδιώσεις ή συσκευές προκαλούν καπνό και πανικό.
- Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να είναι προσωρινά παγιδευμένα ή να αισθάνονται ανασφαλή στο ίδιο τους το σπίτι.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Οι πυρκαγιές προκαλούν οξύ άγχος και φόβο λόγω ξαφνικής απειλής για τη ζωή και την περιουσία.
- Ο καπνός, οι φλόγες και οι συναγερμοί μπορούν να προκαλέσουν πανικό, σύγχυση και αποπροσανατολισμό.
- Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται αβοήθητοι ή καταβεβλημένοι, αυξάνοντας το άγχος του νοικοκυριού.
- Οι επιζώντες μπορεί να αναπτύξουν ενοχές, υπερεπαγρύπνηση ή επίμονο φόβο μετά το συμβάν.

Γνωρίστε τα σημάδια του στρες στο σπίτι σας:

- Κλάμα, ευερεθιστότητα ή διαφωνίες μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Παιδιά που εκδηλώνουν φόβο, απόσυρση ή προσκόλληση.
- Ενήλικες που αισθάνονται ένταση, άγχος ή αδυναμία να λάβουν αποφάσεις με ηρεμία.



Σχήμα 7. Χημική πυρκαγιά μετά από μαθηματικά (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Οικιακές πυρκαγιές

Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια μιας οικιακής πυρκαγιάς;

- **Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους πάντες.** Μιλήστε απαλά και καθαρά για να μειώσετε τον πανικό σε παιδιά και ηλικιωμένους.
- **Εκκενώστε μαζί με ασφάλεια.** Δώστε προτεραιότητα στη σωματική ασφάλεια, παρέχοντας παράλληλα συναισθηματική υποστήριξη.
- **Διατηρήστε την αίσθηση του ελέγχου.** Αναθέστε μικρές, ασφαλείς εργασίες στα μέλη της οικογένειας, όπως τη μεταφορά βασικών αντικειμένων ή τον έλεγχο των αδελφών.
- **Χρησιμοποιήστε τεχνικές βαθιάς αναπνοής ή γείωσης ενώ περιμένετε έξω ή για τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης.**
- **Μιλήστε ανοιχτά για τα συναισθήματά σας.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους ενήλικες να εκφράσουν φόβο, σύγχυση ή απογοήτευση.
- **Δημιουργήστε έναν προσωρινό ασφαλή χώρο** έξω από το σπίτι όπου η οικογένεια μπορεί να συγκεντρωθεί και να ηρεμήσει.

- **Μείνετε μαζί και διατηρήστε τις ρουτίνες σας, αν είναι δυνατόν.** Απλές ενέργειες, όπως το να κρατάτε τα αδέλφια σας κοντά ή να ακολουθείτε γνωστά μοτίβα, παρέχουν σταθερότητα.
- **Περιορίστε την έκθεση σε ερεθίσματα** όπως η μυρωδιά καπνού, οι συναγερμοί ή οι οπτικές υπενθυμίσεις της πυρκαγιάς μόλις είστε ασφαλείς.
- **Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες απόσπασης της προσοχής ή παρηγοριάς.** Εμπλέξτε τα παιδιά σε παιχνίδια, ιστορίες ή τραγούδια για να ανακατευθύνετε την προσοχή τους από τον φόβο.
- **Σχεδιάστε τα επόμενα βήματα σε συνεργασία.** Συζητήστε για προσωρινό καταφύγιο, επικοινωνήστε με τις αρχές και τι πρέπει να κάνετε μόλις η πυρκαγιά τεθεί υπό έλεγχο.
- **Ελέγχετε συχνά τα ευάλωτα μέλη.** Προσφέρετε επιπλέον σιγουριά σε παιδιά, ηλικιωμένους ή άτομα με αναπηρίες.

Διαρροές αερίου

Ακόμα και μικρές διαρροές αερίου στο σπίτι μπορούν να προκαλέσουν έντονο φόβο, πανικό και άγχος. Οι διαρροές μπορεί να προέρχονται από οικιακές σόμπες, θερμοσίφωνες ή ελαττωματικές συνδέσεις, και η αόρατη φύση του αερίου μπορεί να αυξήσει το άγχος.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Το αέριο συσσωρεύεται στην κουζίνα ή στο σαλόνι χωρίς άμεση ανίχνευση.
- Οι ελαττωματικές συνδέσεις ή οι ελαττωματικές συσκευές αυξάνουν τον κίνδυνο έκρηξης ή πυρκαγιάς.
- Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να αισθάνονται παγιδευμένα ή ανασφαλή στο ίδιο τους το σπίτι.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Το αέριο είναι συχνά άοσμο ή έχει ελαφρώς άρωμα, δημιουργώντας υπερεπαγρύπνηση και φόβο.
- Η ξαφνική εκκένωση ή οι συναγερμοί μπορούν να προκαλέσουν πανικό, σύγχυση και αποπροσανατολισμό.
- Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται αβοήθητοι ή καταβεβλημένοι, αυξάνοντας το άγχος του νοικοκυριού.
- Οι επιζώντες μπορεί να αναπτύξουν επίμονο φόβο, άγχος ή συμπεριφορές αποφυγής μετά το συμβάν.

Γνωρίστε τα σημάδια του στρες στο σπίτι σας:

- Παιδιά που δείχνουν προσκόλληση, φόβο ή απόσυρση.
- Ενήλικες που αισθάνονται ένταση, άγχος ή αναποφασιστικότητα.



Σχήμα 8. Διαρροές αερίου στο σπίτι (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Διαρροές αερίου

Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια διαρροής αερίου;

- **Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους πάντες.** Μιλήστε απαλά και καθαρά για να μειώσετε τον πανικό.
- **Εκκενώστε μαζί με ασφάλεια.** Δώστε προτεραιότητα στη σωματική ασφάλεια, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον συναισθηματικά.
- **Διατηρήστε την αίσθηση του ελέγχου.** Αναθέστε ασφαλείς, μικρές εργασίες, όπως να ελέγχετε ότι όλοι είναι έτοιμοι να φύγουν.
- **Χρησιμοποιήστε τεχνικές βαθιάς αναπνοής ή γείωσης ενώ βρίσκεστε έξω ή περιμένετε τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης.**
- **Μιλήστε ανοιχτά για τα συναισθήματά σας.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους ενήλικες να εκφράσουν φόβο ή σύγχυση.
- **Μείνετε μαζί και διατηρήστε τις οικείες ρουτίνες** όταν είναι δυνατόν κατά την εκκένωση.

- **Περιορίστε την έκθεση σε ερεθίσματα.** Αποφύγετε να παραμένετε κοντά σε συσκευές αερίου ή σε περιοχές με έντονες οσμές αφού βγείτε έξω.
- **Δημιουργήστε έναν προσωρινό ασφαλή χώρο** έξω για να ηρεμήσετε και να συγκεντρωθείτε ως οικογένεια.
- **Σχεδιάστε τα επόμενα βήματα σε συνεργασία.** Συζητήστε πώς να επικοινωνήσετε με τις αρχές, τι πρέπει να κάνετε μετά την επισκευή της διαρροής και προσωρινές ρυθμίσεις.
- **Ελέγχετε συχνά τα ευάλωτα μέλη.** Παρέχετε καθησυχασμό σε παιδιά, ηλικιωμένους ή σε άτομα με ειδικές ανάγκες.
- **Εξασκηθείτε στη θετική αυτοδιάθεση.** Υπενθυμίστε σε όλους ότι η έξοδος από το σπίτι και η παραμονή μαζί διασφαλίζει την ασφάλεια.
- **Παρακολουθήστε το συνεχιζόμενο άγχος.** Παρακολουθήστε για τυχόν επίμονο άγχος ή φόβο μετά το συμβάν και ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη εάν χρειάζεται.

Βλάβες νερού ή ηλεκτρικού ρεύματος

Τι μπορεί να συμβεί;

- Η διακοπή ρεύματος αφήνει το σπίτι σκοτεινό, κρύο ή χωρίς λειτουργικές συσκευές.
- Σπάσιμο σωλήνα νερού πλημμυρίζει απροσδόκητα μέρη του σπιτιού.
- Η διαταραγμένη θέρμανση, ψύξη ή φωτισμός διαταράσσει την καθημερινή ρουτίνα.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Η ξαφνική απώλεια υπηρεσιών κοινής ωφέλειας μπορεί να **προκαλέσει άγχος, αδυναμία και φόβο**, ειδικά σε παιδιά ή ηλικιωμένους.
- Η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της αποτυχίας **αυξάνει το άγχος και την ένταση** μέσα στο νοικοκυριό.
- Η απώλεια επικοινωνίας (τηλέφωνα, διαδίκτυο) μπορεί να **προκαλέσει πανικό και απομόνωση**.
- Η διαταραχή της ρουτίνας μπορεί να οδηγήσει σε **ευερεθιστότητα, συγκρούσεις ή συναισθηματική εξάντληση**.

Γνωρίστε τα σημάδια του στρες στο σπίτι σας:

- Ευερεθιστότητα, κλάμα ή διαφωνίες μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Παιδιά που εκδηλώνουν φόβο ή σύγχυση.
- Ενήλικες που αισθάνονται καταβεβλημένοι ή ανίκανοι να λάβουν αποφάσεις με ηρεμία.



Σχήμα 9. Βλάβες στην παροχή οικιακής βοήθειας (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Βλάβες νερού ή ηλεκτρικού ρεύματος

Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια διακοπών λειτουργίας της κοινής ωφέλειας;

- **Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τα μέλη του νοικοκυριού.** Οι ήρεμοι ενήλικες μειώνουν τον φόβο στα παιδιά και τους ηλικιωμένους.
- **Διατηρήστε τις ρουτίνες όσο το δυνατόν περισσότερο.** Οι ώρες των γευμάτων, η ώρα του ύπνου και οι μικρές καθημερινές δραστηριότητες παρέχουν σταθερότητα.
- **Χρησιμοποιήστε ασφαλείς εναλλακτικές λύσεις για φως, θέρμανση και νερό.** Οι φακοί, οι θερμαντήρες με μπαταρία και το εμφιαλωμένο νερό μειώνουν το άγχος.
- **Επικοινωνήστε ανοιχτά και με σαφήνεια.** Εξηγήστε την κατάσταση, την αναμενόμενη διάρκεια και τις ενέργειες που αναλαμβάνονται.

- **Κάντε διαλείμματα και διαχειριστείτε το άγχος.** Ενθαρρύνετε τις βαθιές αναπνοές, την ενσυνειδητότητα ή ήσυχες δραστηριότητες.
- **Αναθέστε μικρές εργασίες στα μέλη του νοικοκυριού.** Το να αισθάνεστε χρήσιμοι και να έχετε τον έλεγχο μειώνει την αδυναμία.
- **Ενθαρρύνετε τη σωματική κίνηση και δραστηριότητα.** Οι ελαφριές ασκήσεις σε εσωτερικούς χώρους βοηθούν στην απελευθέρωση της έντασης και στη βελτίωση της διάθεσης.
- **Περιορίστε την έκθεση σε ανησυχητικά νέα.** Η συνεχής κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να αυξήσει τον πανικό ή το άγχος.
- **Σχεδιάστε μαζί την ανάκαμψη.** Συζητήστε ποιες ενέργειες θα αναληφθούν μόλις αποκατασταθούν οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας για να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου.
- **Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον συναισθηματικά.** Επιβεβαιώστε τους φόβους σας, ακούστε ενεργά και παρηγορήστε τα ευάλωτα μέλη.

Μικρές χημικές διαρροές

Ακόμα και μικρές διαρροές χημικών ουσιών στο σπίτι μπορούν να προκαλέσουν άγχος, ανησυχία και ανησυχία, ειδικά όταν υπάρχουν παιδιά ή κατοικίδια ζώα. Συνήθεις πηγές περιλαμβάνουν προϊόντα καθαρισμού, χρώματα, φυτοφάρμακα ή άλλα οικιακά χημικά.

Τι μπορεί να συμβεί;

- Τα προϊόντα καθαρισμού χύνονται στα δάπεδα ή στους πάγκους, δημιουργώντας ολισθηρές και τοξικές επιφάνειες.
- Χρώματα ή φυτοφάρμακα διαρρέουν κατά λάθος, μολύνοντας τον αέρα ή τις επιφάνειες.
- Τα μέλη της οικογένειας, ειδικά τα παιδιά ή τα κατοικίδια ζώα, διατρέχουν κίνδυνο έκθεσης ή κατάποσης.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Ο φόβος της **μόλυνσης** αυξάνει το άγχος και την υπερεπαγρύπνηση.
- Η ανησυχία για παιδιά, κατοικίδια ζώα ή ευάλωτα μέλη του νοικοκυριού μπορεί να προκαλέσει **πανικό ή υπερπροστατευτική συμπεριφορά**.
- Ο καθαρισμός και η αβεβαιότητα σχετικά με την έκθεση μπορούν να προκαλέσουν **άγχος, απογοήτευση ή ένταση στην οικογένεια**.

Γνωρίστε τα σημάδια του στρες στο σπίτι σας:

- Υπερβολική ανησυχία ή επαναλαμβανόμενος έλεγχος των πληγείσων περιοχών.
- Ευερεθιστότητα, διαφωνίες ή ένταση μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Παιδιά που δείχνουν φόβο, κλάμα ή απροθυμία να πλησιάσουν την πληγείσα περιοχή.



Σχήμα 10. Μικρές χημικές διαρροές (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Μικρές χημικές διαρροές

Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια μιας μικρής χημικής διαρροής;

- **Μείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε τους πάντες.** Εξηγήστε ότι η κατάσταση μπορεί να αντιμετωπιστεί με ασφάλεια.
- **Εκκενώστε την άμεση περιοχή** εάν υπάρχουν αναθυμιάσεις ή χημικές ουσίες, ειδικά εάν υπάρχουν παιδιά ή κατοικίδια.
- **Διατηρήστε την αίσθηση ελέγχου.** Αναθέστε ρόλους ασφαλούς καθαρισμού, εάν είναι απαραίτητο (π.χ., μάζεμα πετσετών, μετακίνηση αντικειμένων).
- **Χρησιμοποιήστε προστατευτικά μέτρα.** Φορέστε γάντια ή μάσκες κατά τον καθαρισμό και αερίστε τον χώρο με ασφάλεια.
- **Μιλήστε ανοιχτά για τα συναισθήματά σας.** Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για τους φόβους σας για να μειώσετε το άγχος.
- **Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά** μέχρι να καθαριστεί πλήρως η περιοχή.

- **Ακολουθήστε τις κατάλληλες διαδικασίες καθαρισμού** και συμβουλευτείτε τις ετικέτες ή τις οδηγίες για τον ασφαλή χειρισμό των χημικών ουσιών.
- **Δημιουργήστε έναν προσωρινό ασφαλή χώρο** σε ένα άλλο δωμάτιο όσο θα γίνεται ο καθαρισμός.
- **Σχεδιάστε μαζί τη μελλοντική πρόληψη.** Συζητήστε για την ασφαλή αποθήκευση και χειρισμό των χημικών ουσιών, ώστε να ανακτήσετε την αίσθηση ελέγχου.
- **Παρακολουθήστε το συνεχιζόμενο άγχος.** Παρακολουθήστε για τυχόν επίμονο άγχος ή ανησυχία μετά το συμβάν, ειδικά στα παιδιά.

Παύση και αναστοχασμός

Διαρροή αερίου και χημική διαρροή σε οικιακή χρήση

Είσαι σπίτι με την οικογένειά σου. Ξαφνικά:

- Παρατηρείτε μια έντονη χημική μυρωδιά στην κουζίνα από καθαριστικά που χύθηκαν κατά λάθος.
- Παιδιά παίζουν κοντά, περίεργα για τη διαρροή.
- Νιώθετε άγχος και αβεβαιότητα σχετικά με τον κίνδυνο έκθεσης.

Οι τοξικές χημικές ουσίες μπορούν να προκαλέσουν δηλητηρίαση μέσω της επαφής με το **δέρμα, της εισπνοής ή της αφής**. Η γρήγορη δράση, η τήρηση αποστάσεων και η ειδοποίηση των επαγγελματιών είναι η ασφαλέστερη και η μόνη υπεύθυνη επιλογή.

Τι θα κάνατε πρώτα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας;

Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος διατηρώντας παράλληλα τα παιδιά ήρεμα;

Πώς αποφασίζετε ποιες ενέργειες είναι ασφαλείς έναντι ποιες μη ασφαλείς;



Σχήμα 11. Μικρές χημικές διαρροές (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Ακόμα και μια μικρή διαρροή χημικών ουσιών στο σπίτι μπορεί να προκαλέσει φόβο, άγχος ή πανικό. Η ήρεμη συμπεριφορά, η διατήρηση αποστάσεων και η καθοδήγηση της οικογένειάς σας με ασφάλεια βοηθά στη διαχείριση του στρες και μειώνει τον κίνδυνο συναισθηματικής υπερφόρτωσης.

Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές

- Η προσέγγιση της διαρροής ή το άγγιγμα του υγρού μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση, χημικά εγκαύματα ή αναπνευστικά προβλήματα.
- Η παραμονή σε κοντινή απόσταση αυξάνει την έκθεση σε τοξικούς ατμούς, οι οποίοι μπορεί να μην είναι ορατοί αλλά είναι επικίνδυνοι.
- Η προσπάθεια καθαρισμού ή βοήθειας χωρίς την κατάλληλη προστασία θέτει τη ζωή σας σε **σοβαρό κίνδυνο**.

Ποια ενέργεια αντικατοπτρίζει τις βέλτιστες πρακτικές;

- Μετακινήστε όλους τουλάχιστον **100-200 μέτρα μακριά**, κατά προτίμηση σε ανηφόρα και αντίθετα από τον άνεμο.
- **Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας** με ένα πανί ή μάσκα εάν πρέπει να περάσετε κοντά σε αναθυμιάσεις.

- Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112) και δώστε μια ακριβή τοποθεσία και περιγραφή.
- **Μην επιστρέψετε** μέχρι να επιβεβαιώσουν οι αρχές ότι είναι ασφαλές.

Τι θα έλεγαν αξιόπιστες πηγές:

- Οι υπηρεσίες πολιτικής προστασίας και χημικής ασφάλειας της ΕΕ συνιστούν να μην κινείστε, να κινείστε αντίθετα με τον άνεμο και να καλείτε το **112**.
- Οπτικά σημάδια όπως **ομίχλη, νεκρά ζώα ή μαραμμένα φυτά** υποδηλώνουν έκθεση σε τοξικές ουσίες.
- **Μόνο εκπαιδευμένο προσωπικό με προστατευτικό εξοπλισμό** θα πρέπει να χειρίζεται χημικά περιστατικά.

Βιολογικές / Καταστροφές που Σχετίζονται με την Υγεία σε Οικιακό Ψυχολογικό Πλαίσιο

Ακόμα και στο σπίτι, οι βιολογικές καταστροφές και οι καταστροφές που σχετίζονται με την υγεία μπορούν να δημιουργήσουν άγχος, φόβο και αβεβαιότητα. Οι πιο σχετικοί κίνδυνοι περιλαμβάνουν:

- **Πανδημίες ή επιδημίες (π.χ. COVID-19, γρίπη),** οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν άγχος για την υγεία σας και των μελών της οικογένειάς σας, άγχος από την απομόνωση ή την καραντίνα και διατάραξη της καθημερινής ρουτίνας.
- **Μόλυνση τροφίμων από αλλοιωμένα ή ακατάλληλα αποθηκευμένα γεύματα,** που προκαλεί ανησυχία, φόβο ασθένειας και αισθήματα ενοχής ή υπερεπαγρύπνησης, ειδικά όταν επηρεάζονται παιδιά ή ηλικιωμένοι.
- **Ζωνόσοι (λοιμώξεις που μεταδίδονται από κατοικίδια ή οικόσιτα ζώα),** οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη ανησυχία για την ασφάλεια των νοικοκυριών, άγχος για μετάδοση και αυξημένη επαγρύπνηση.

Αυτές οι καταστάσεις θέτουν σε κίνδυνο όχι μόνο τη **σωματική υγεία** αλλά και τη **συναισθηματική ευεξία**, απαιτώντας από τα μέλη του νοικοκυριού να διαχειρίζονται τον φόβο, την αβεβαιότητα και το άγχος, διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια και τις ρουτίνες.

Πανδημίες ή επιδημίες

«Ποτέ μην υποτιμάτε το άγχος που μπορεί να προκαλέσει μια πανδημία στο σπίτι!»

Το να γνωρίζετε πώς να διαχειρίζεστε τον φόβο, να στηρίζετε την οικογένειά σας και να διατηρείτε ρουτίνες μπορεί να προστατεύσει την ψυχική σας υγεία.

Οι πανδημίες ή οι επιδημίες, όπως η **COVID-19** ή η **γρίπη**, επηρεάζουν τα νοικοκυριά με πολλαπλούς τρόπους, πέρα από τους άμεσους κινδύνους για την υγεία.

Ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Άγχος και φόβος:** Ανησυχία για τη μόλυνση από την ασθένεια ή για την υγεία ευάλωτων μελών της οικογένειας (παιδιά, ηλικιωμένοι ή ανοσοκατεσταλμένα).
- **Άγχος από την απομόνωση:** Η καραντίνα ή η κοινωνική αποστασιοποίηση μπορούν να διαταράξουν την καθημερινή ρουτίνα, οδηγώντας σε απογοήτευση, πλήξη ή αισθήματα μοναξιάς.
- **Αβεβαιότητα και υπερεπαγρύπνηση:** Η συνεχής παρακολούθηση των συμπτωμάτων, των πρακτικών υγιεινής ή των ενημερώσεων μπορεί να δημιουργήσει ψυχική εξάντληση και αυξημένο άγχος.



Σχήμα 12. Άγχος στο Σπίτι λόγω Πανδημίας (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Πανδημίες ή επιδημίες

- **Συναισθηματική ένταση στις οικογένειες:** Οι διαφορές στους τρόπους αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις, ευερεθιστότητα ή υπερπροστατευτικότητα, ειδικά όταν αυξάνονται οι ευθύνες φροντίδας.
- **Διαταραχές ύπνου και όρεξης:** Το άγχος και η διαταραγμένη ρουτίνα μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου, τις διατροφικές συνήθειες και τη συνολική ευεξία.
- **Αίσθημα απώλειας ελέγχου:** Οι περιορισμοί στην κίνηση και η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να προκαλέσουν αδυναμία ή απογοήτευση.

Στρατηγικές αντιμετώπισης:

- **Διατηρήστε σαφή επικοινωνία** εντός του νοικοκυριού, μοιράζοντας ακριβείς πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία και τα επίπεδα κατανόησης.

- Διατηρήστε τις **καθημερινές σας ρουτίνες** όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικές για να έχετε δομή και να μειώσετε την αβεβαιότητα.
- Ενθαρρύνετε **υγιείς συμπεριφορές αντιμετώπισης**, όπως άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητα.
- **Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον συναισθηματικά**, προσφέροντας επιβεβαίωση, επικυρώνοντας τα συναισθήματά σας και διατηρώντας την κοινωνική σας σύνδεση με ασφαλή μέσα.
- Περιορίστε την **έκθεση σε μέσα ενημέρωσης** που προκαλούν ανησυχία και μπορούν να αυξήσουν τον φόβο.
- **Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια** εάν το άγχος, το στρες ή η ένταση γίνουν συντριπτικά ή επίμονα.

Μόλυνση τροφίμων

«Ποτέ μην αγνοείτε τα χαλασμένα τρόφιμα στο σπίτι!»

Η γνώση του τρόπου χειρισμού και της πρόληψης της μόλυνσης μπορεί να προστατεύσει τόσο την υγεία όσο και την ψυχική ηρεμία.

Η μόλυνση των τροφίμων από **αλλοιωμένα ή ακατάλληλα αποθηκευμένα** γεύματα μπορεί να προκαλέσει περισσότερα από απλώς σωματική ασθένεια· μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχος, φόβο και ανησυχία στα μέλη του νοικοκυριού, ειδικά σε παιδιά, ηλικιωμένους ή ανοσοκατεσταλμένα άτομα.

Ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Φόβος ασθένειας:** Ανησυχία μήπως αρρωστήσουν μέλη της οικογένειας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε υπερεπαγρύπνηση κατά το χειρισμό ή το σερβίρισμα φαγητού.
- **Ενοχή και αυτοκατηγορία:** Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι εάν κάποιος αρρωστήσει, προκαλώντας του συναισθηματική δυσφορία.
- **Αυξημένο άγχος:** Επαναλαμβανόμενος έλεγχος των ημερομηνιών λήξης των τροφίμων, καθαρισμός επιφανειών ή υπερβολική παρακολούθηση των γευμάτων.



Σχήμα 12. Μόλυνση τροφίμων στο σπίτι (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Μόλυνση τροφίμων

- **Συναισθηματική ένταση:** Το άγχος από διαφωνίες σχετικά με τις πρακτικές υγιεινής ή ασφάλειας των τροφίμων μπορεί να δημιουργήσει συγκρούσεις μέσα στο νοικοκυριό.

Μειωμένη αίσθηση ελέγχου: Η αβεβαιότητα σχετικά με το ποια τρόφιμα είναι ασφαλή μπορεί να οδηγήσει σε παράλυση ή υπερβολικά προσεκτικές συμπεριφορές.

Στρατηγικές αντιμετώπισης:

- **Διατηρείτε καλή υγιεινή των τροφίμων,** σωστή αποθήκευση και απορρίπτετε άμεσα ύποπτα αντικείμενα.
- **Επικοινωνήστε ήρεμα και με σαφήνεια** με τα μέλη της οικογένειας σχετικά με τα μέτρα ασφαλείας.

- Αναθέστε **μικρές, ασφαλείς ευθύνες** σε παιδιά ή ενήλικες για να καλλιεργήσετε ένα αίσθημα ελέγχου. Χρησιμοποιήστε υγιείς στρατηγικές ανακούφισης από το άγχος, όπως βαθιές αναπνοές, ενσυνειδητότητα ή σύντομα διαλείμματα.
- **Καθησυχάστε τα μέλη της οικογένειας** και εξομαλύνετε τα λάθη σας για να μειώσετε την ενοχή και την ένταση.
- Ζητήστε **ιατρική συμβουλή** εάν κάποιος εμφανίσει συμπτώματα τροφιογενούς νοσήματος.

Ζωνόσων

«Ακόμα και τα φιλικά κατοικίδια μπορούν να κρύβουν κρυμμένους κινδύνους!»

Η κατανόηση των ζωνόσων και των τρόπων πρόληψής τους βοηθά στην προστασία τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής ευεξίας.

Οι ζωνόσοι — λοιμώξεις που μεταδίδονται από κατοικίδια ή οικόσιτα ζώα — μπορούν να προκαλέσουν στρες, άγχος και υπερεπαγρύπνηση στα μέλη του νοικοκυριού.

Ψυχολογικός αντίκτυπος:

- **Άγχος για μετάδοση:** Ανησυχία ότι παιδιά, ηλικιωμένοι ή ανοσοκατεσταλμένα μέλη μπορεί να αρρωστήσουν από κατοικίδια.
- **Αυξημένη επαγρύπνηση:** Η συνεχής παρακολούθηση της συμπεριφοράς, της υγιεινής και των αλληλεπιδράσεων των ζώων μπορεί να αυξήσει το άγχος.
- **Συναισθηματική ένταση:** Οι διαφωνίες σχετικά με τη φροντίδα των κατοικίδιων ζώων ή τα προληπτικά μέτρα μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις ή ευερεθιστότητα.
- **Ενοχή ή υπερπροστατευτικότητα:** Οι φροντιστές μπορεί να αισθάνονται υπεύθυνοι εάν κάποιος αρρωστήσει.
- **Διαταραχή των ρουτινών:** Ο επιπλέον καθαρισμός, η απομόνωση των κατοικίδιων ζώων ή ο περιορισμός των κινήσεων μπορούν να δημιουργήσουν απογοήτευση και ένταση.



Σχήμα 13. Ζωνόσοι (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Ζωνόσων

Στρατηγικές αντιμετώπισης:

- **Εφαρμόστε την ασφαλή υγιεινή των κατοικίδιων ζώων** (πλύσιμο χεριών, καθαρισμός κλουβιών, αποφυγή επαφής με ζωικά περιττώματα).
- **Διατηρήστε ήρεμη επικοινωνία** σχετικά με τα προληπτικά μέτρα χωρίς να ανησυχείτε τα μέλη της οικογένειας.
- **Αναθέστε ευθύνες για τη φροντίδα των κατοικίδιων ζώων**, κατάλληλες για την ηλικία τους, για να ενισχύσετε τον έλεγχο και να μειώσετε το άγχος.
- **Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης** για να διαχειριστείτε το προσωπικό σας άγχος και να δείξετε ήρεμη συμπεριφορά.
- **Ζητήστε επαγγελματική συμβουλή** από κτηνιάτρους ή υγειονομικές αρχές όταν χρειάζεται.
- **Ενθαρρύνετε ισορροπημένες ρουτίνες**, ώστε τα μέτρα φροντίδας και ασφάλειας των κατοικίδιων ζώων να μην κυριαρχούν στην οικιακή ζωή.

Παύση και αναστοχασμός

Μόλυνση Τροφίμων στο Σπίτι

Είσαι σπίτι με την οικογένειά σου. Μόλις σερβίρισες ένα γεύμα και λίγα λεπτά αργότερα:

- Ένα από τα παιδιά σας παραπονιέται για πόνο στο στομάχι και αρχίζει να κάνει εμετό.
- Αντιλαμβάνεστε ότι κάποια περισσεύματα μπορεί να μην έχουν αποθηκευτεί σωστά ή να έχουν χαλάσει.
- Άλλα μέλη της οικογένειας φαίνονται ανήσυχα και αρχίζουν να πανικοβάλλονται.

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;

- Αφήστε το παιδί να συνεχίσει να τρώει ή να πει νερό αμέσως; – Θέλετε να το ηρεμήσετε γρήγορα.
- Προσπαθώ να προκαλέσω εμετό ή να δώσω σπιντικές θεραπείες;
- Απομόνωση του πάσχοντος παιδιού και παρακολούθηση των συμπτωμάτων διατηρώντας παράλληλα την ψυχραιμία του;
- Καλέστε αμέσως γιατρό ή κέντρο δηλητηριάσεων;



Σχήμα 14. Μόλυνση τροφίμων (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

Παύση και αναστοχασμός

Ποια είναι η ασφαλέστερη ενέργεια όταν τα τρόφιμα ενδέχεται να έχουν μολυνθεί;

- Αν αφήσετε το παιδί να συνεχίσει να τρώει ή να πίνει χωρίς αξιολόγηση, μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα ή να καθυστερήσει τη θεραπεία.
- Η πρόκληση εμετού ή η λήψη σπιτικών θεραπειών χωρίς καθοδήγηση μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Η ασφαλέστερη προσέγγιση είναι η **απομόνωση του προσβεβλημένου ατόμου, η παρακολούθηση των συμπτωμάτων**, η διατήρηση της ψυχραιμίας όλων και η άμεση αναζήτηση επαγγελματικής συμβουλής.
- Παρέχετε **ενυδάτωση σε μικρές ποσότητες** εάν είναι ασφαλές και ενδείκνυται, αλλά αποφύγετε επικίνδυνες παρεμβάσεις.
- Καθησυχάστε τα άλλα μέλη της οικογένειας, εξηγήστε την κατάσταση ήρεμα και αποτρέψτε την εξάπλωση του πανικού ή του φόβου.

Ποια είναι η ασφαλέστερη ενέργεια όταν τα τρόφιμα ενδέχεται να έχουν μολυνθεί;

- Αν αφήσετε το παιδί να συνεχίσει να τρώει ή να πίνει χωρίς αξιολόγηση, μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα ή να καθυστερήσει τη θεραπεία.
- Η πρόκληση εμετού ή η λήψη σπιτικών θεραπειών χωρίς καθοδήγηση μπορεί να είναι **επικίνδυνη**.

- Παρέχετε **ενυδάτωση σε μικρές ποσότητες** εάν είναι ασφαλές και ενδείκνυται, αλλά αποφύγετε επικίνδυνες παρεμβάσεις.
- Καθησυχάστε τα άλλα μέλη της οικογένειας, εξηγήστε την κατάσταση ήρεμα και αποτρέψτε την εξάπλωση του πανικού ή του φόβου.

Γιατί αυτό έχει ψυχολογική σημασία:

- Το άγχος, η ενοχή και ο φόβος είναι συνηθισμένα σε αυτές τις καταστάσεις. Η διατήρηση της ηρεμίας, της οργάνωσης και της επικοινωνίας βοηθά στη μείωση του στρες και αποτρέπει την υπερβολική αντίδραση.
- Η ανάθεση μικρών εργασιών σε μέλη της οικογένειας (να φέρνουν νερό, να βοηθούν με την υγιεινή) μπορεί να αποκαταστήσει την αίσθηση ελέγχου.
- Η σαφής, ήρεμη καθοδήγηση αποτελεί πρότυπο συναισθηματικής ρύθμισης και προστατεύει την ψυχική ευεξία.

Βέλτιστη πρακτική:

- **Μην επιτρέπετε σε κανέναν να καταναλώσει ύποπτα τρόφιμα.**
- **Απομονώστε το προσβεβλημένο άτομο με ασφάλεια.**
- **Καλέστε επαγγελματίες υγείας για καθοδήγηση.**
- **Υποστηρίξτε και καθησυχάστε τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού** για να διαχειριστούν το άγχος και να αποτρέψουν τον πανικό.

Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

Reset Tavernes: Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας Κοινότητας μετά τις Πλημμύρες DANA

Τον Οκτώβριο του 2024, η DANA (Κατάθλιψη Υψηλών Επιπέδων) προκάλεσε σοβαρές πλημμύρες στην Ταβέρνες ντε λα Βαλντίνια της Ισπανίας. Η καταστροφή όχι μόνο προκάλεσε ζημιές σε περιουσίες, αλλά προκάλεσε και ψυχολογική δυσφορία στους κατοίκους, συμπεριλαμβανομένου άγχους, φόβου και τραύματος που σχετίζεται με την ξαφνική εκκένωση του σπιτιού και ανησυχίες για την ασφάλεια.

Απόκριση με πρωτοβουλία της κοινότητας:

- Το Δημοτικό Συμβούλιο των Ταβέρνες, σε συνεργασία με την MKO Sembrem και με χρηματοδότηση από το **Ισπανικό Υπουργείο Νεολαίας και Παιδιών**, ξεκίνησε το **Reset Tavernes**, ένα πρόγραμμα για την παροχή ψυχολογικής και συναισθηματικής υποστήριξης στους πληγέντες κατοίκους, **ιδίως στους νέους ενήλικες (18-30 ετών)**.
- **Ατομική ψυχοκοινωνική υποστήριξη:** Οι κάτοικοι θα μπορούσαν να λάβουν ατομική συναισθηματική καθοδήγηση για να αντιμετωπίσουν το στρες, το άγχος και τα συναισθήματα αδυναμίας.
- **Συναισθηματική συνοδεία και υποστήριξη από ομοτίμους:** Οι εθελοντές βοήθησαν τις οικογένειες να διαχειριστούν τον πανικό, τον φόβο και το τραύμα, προωθώντας παράλληλα την ήρεμη επικοινωνία στο σπίτι.
- **Εργαστήρια και εκπαίδευση:** Νέοι και τοπικοί σύλλογοι εκπαιδεύτηκαν σε βασικές ψυχολογικές πρώτες βοήθειες και στρατηγικές διαχείρισης του στρες σε σενάρια οικιακών καταστροφών.
- **Εκστρατείες ευαισθητοποίησης της κοινότητας:** Οι προσπάθειες τόνισαν τη σημασία της ψυχικής υγείας και ενθάρρυναν τις ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τη συναισθηματική ευεξία μετά από καταστροφές.



Γιατί αυτό είναι εμπνευστικό:

Το Reset Tavernes καταδεικνύει ότι οι **πρωτοβουλίες με επικεφαλής την κοινότητα μπορούν να προσφέρουν ταχεία συναισθηματική** ανακούφιση, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και να ενδυναμώσουν τα άτομα ώστε να αντιμετωπίζουν ψυχολογικά τις καταστροφές μέσα στο σπίτι. Ακόμα και μετά την αντιμετώπιση των ζημιών σε περιουσιακά στοιχεία, η φροντίδα της ψυχικής υγείας διασφαλίζει μια ολιστική ανάρρωση.

Σύνδεσμος προς την ιστορία:

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/07/15/tavernes-ofrece-apoyo-psicologico-y-emocional-gratuito-a-jovenes-de-entre-18-y-30-anos-radio-gandia/>

Περισσότερα για εξερεύνηση

Project HOPE – Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας;

<https://www.projecthope.org/news-stories/story/what-is-psychological-first-aid/>

Παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις αρχές των Α΄ Βραβείων Βίος και τον ρόλο τους στην υποστήριξη ατόμων που έχουν πληγεί από καταστροφές, εστιάζοντας στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στρατηγικών αντιμετώπισης.

Ερυθρός Σταυρός – Ψυχική Υγεία σε Καταστροφές

<https://www.redcross.org/about-us/our-work/disaster-relief/disaster-mental-health.html>

Μάθετε πώς οι εθελοντές του Ερυθρού Σταυρού παρέχουν φροντίδα ψυχικής υγείας σε περιπτώσεις καταστροφών, συμπεριλαμβανομένης της καλλιέργειας μιας θετικής κουλτούρας σε καταφύγια και της προσφοράς συναισθηματικής υποστήριξης σε όσους έχουν πληγεί. Cruz Roja Americana

Εθνικό Δίκτυο Παιδικού Τραυματικού Στρες – Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (PFA) στο Διαδίκτυο

<https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-online>

Αυτό το δωρεάν, διαδραστικό μάθημα 5 ωρών έχει σχεδιαστεί για άτομα που είναι αρχάριοι στην αντιμετώπιση καταστροφών και παρέχει τους βασικούς στόχους του PFA, με καινοτόμες δραστηριότητες, επιδείξεις βίντεο και συμβουλές από ειδικούς. Verywell Health+4nctsn.org+4APA+4

Verywell Health – Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας: Πώς Χρησιμοποιούνται

<https://www.verywellhealth.com/psychological-first-aid-5210291>

Μια επισκόπηση των Α΄ Προϋπολογισμού και των Προσωπικών Δεδομένων (Α΄ Προϋπολογισμού), των βασικών δράσεών τους και της εφαρμογής τους στην αντιμετώπιση καταστροφών, με έμφαση στη σημασία της ασφάλειας, της σταθερότητας και της σύνδεσης. rem.s.ed.gov+4Verywell

Health+4nctsn.org+4



Co-funded by
the European Union

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- **Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA). (2020).** Ετοιμότητα και Αντιμετώπιση Καταστροφών: Ψυχολογικοί Πόροι. Ανακτήθηκε από <https://www.apa.org/topics/disasters-response>
- **Breitschwerdt, E. B., Maggi, R. G., Moore, C. O., Robveille, C., Greenberg, R., & Kingston, E. (2025).** Διερεύνηση επιδημιών σε οικογένειες με ζωνόσους που μεταδίδονται από φορείς του One Health. *Pathogens*, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/pathogens14020110>
- **Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. (2025).** Σχετικά με την Ενιαία Υγεία. <https://www.cdc.gov/one-health/about/index.html>
- **Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2024).** Ευαισθητοποίηση και ετοιμότητα του πληθυσμού της ΕΕ σχετικά με τον κίνδυνο καταστροφών. Γενική Διεύθυνση Ευρωπαϊκής Πολιτικής Προστασίας και Επιχειρήσεων Ανθρωπιστικής Βοήθειας. Ανακτήθηκε από <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3228>
- **Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (30 Σεπτεμβρίου 2024).** Οι Ευρωπαίοι πιστεύουν ότι χρειάζονται περισσότερες πληροφορίες για να προετοιμαστούν για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Γενική Διεύθυνση Ευρωπαϊκής Πολιτικής Προστασίας και Επιχειρήσεων Ανθρωπιστικής Βοήθειας. Ανακτήθηκε από https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/news/europeans-believe-they-need-more-information-prepare-emergencies-recent-eurobarometer-survey-shows-2024-09-30_en
- **Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (26 Μαρτίου 2025).** Αποθήκευση προμηθειών για 72 ώρες σε περίπτωση καταστροφής ή επίθεσης, λέει η ΕΕ στους πολίτες. *The Guardian*. Ανακτήθηκε από <https://www.theguardian.com/world/2025/mar/26/stockpile-supplies-72-hours-disasters-attack-eu-tells-citizens>

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- **Ευρωπαϊκό Ελεγκτικό Συνέδριο. (2024).** Ειδική έκθεση 15/2024: Προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή στην ΕΕ – Η δράση δεν ανταποκρίνεται στις φιλοδοξίες. Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ανακτήθηκε από <https://www.eca.europa.eu/en/publications?ref=SR-2024-15>
- **Ευρωπαϊκό Ελεγκτικό Συνέδριο. (Σεπτέμβριος 2024).** Ελεγκτές της ΕΕ σχετικά με την προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή: Η δράση της ΕΕ δεν ανταποκρίνεται στις φιλοδοξίες. Ανακτήθηκε από https://ieu-monitoring.com/editorial/eu-auditors-on-climate-adaptation-eu-action-not-keeping-up-with-ambition/444584?utm_source=ieu-portal
- **Fang, D., Thomsen, M. R., & Nayga, R. M. (2021).** Η συσχέτιση μεταξύ της επισιτιστικής ανασφάλειας και της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. *BMC Public Health*, 21(1), 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- **Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005).** Η επιδημιολογία της διαταραχής μετατραυματικού στρες μετά από καταστροφές. *Epidemiologic Reviews*, 27, 78–91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- **Peek, L. (2008).** Παιδιά και καταστροφές: Κατανόηση της ευαλωτότητας, ανάπτυξη ικανοτήτων και προώθηση της ανθεκτικότητας. *Παιδιά, Νέοι και Περιβάλλοντα*, 18(1), 1–29. Ανακτήθηκε από <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.18.1.0001>
- **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2022).** Η πανδημία COVID-19 προκαλεί αύξηση 25% στη συχνότητα εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης παγκοσμίως. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- **Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, R. S. (2020).** Επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού: Μια συστηματική ανασκόπηση. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

Καλή διασκέδαση με τον τίτλο Εκπαιδευτική Ενότητα 5 της Μονάδας 1 του VET-READY!

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>