



EINING 1: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ HEIMILA VIÐ HAMFÖRUM

ÞJÁLFUNARLOTA 5: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á heimilum

Höfundur: Neotalentway/VETREADY Project Partnership

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspeгла ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



Markmið þjálfunarlotunnar

Helsta markmið: Að veita nemendum nauðsynlega þekkingu og hagnýta færni til að skilja og bregðast á áhrifaríkan hátt við tilfinningalegum þörfum fórnarlamba hamfara á heimili, með áherslu á samkennd, ástandsvitund, tilfinningalegan stuðning og streitustjórnun.

Lengd lotunnar: 2,6 kennslustundir

Matsaðferð: Fjölvalspróf við lok lotunnar

Markhópar: Nemendur í starfs- og verknámi, nemendur í endurmenntun, nemendur af erlendum uppruna og kennarar endurmenntunar og starfs- og verknáms

Viðurkenning fyrir nemendur:

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini sem staðfestir aukna faglega hæfni

Markviss þverfagleg ESCO færni í flokknum T: T3.3: Viðhalda jákvæðu viðhorfi: Hæfni til að viðhalda seiglu og uppbyggilegu hugarfari í krefjandi hamfaraaðstæðum heimilaa, veita fórnarlömbum tilfinningalegan stuðning, takast á við óvissu og taka ígrundaðar ákvarðanir til að stuðla að sálrænni vellíðan og öryggi.



Co-funded by
the European Union

Markmið þjálfunarlotunnar

Þekking

1. Þekkja andlegar og tilfinningalegar þarfir fórnarlamba hamfara á heimili.
2. Skilja hagnýtar aðferðir til að veita skilvirkan tilfinningalegan stuðning og huggun.
3. Þekkja andlegar og tilfinningalegar áskoranir sem bæði fórnarlömb og viðbragðsaðilar standa frammi fyrir í hamfaraaðstæðum heima fyrir.

Færni

1. Þekkja og leggja til árangursríkar aðferðir til að styðja við tilfinningalega vellíðan fórnarlamba.
2. Sýna fram á getu til að starfa af samúð, taka skilvirkar ákvarðanir og veita leiðbeiningar án stuðnings utanaðkomandi aðila.
3. Aðlaga sjálfsstjórnun til að halda ró sinni, einbeitingu og ná tökum á tilfinningalega krefjandi neyðarástandi.

Þessi færni tengist beint þverfaglegri ESCO færni T3.3: Viðhalda jákvæðu viðhorfi:

- Viðhalda seiglu í tilfinningalega erfiðum aðstæðum.
- Takast á við óvissu og streitu um leið og þú styður aðra.
- Taka ígrundaðar ákvarðanir til að stuðla að sálrænni vellíðan og öryggi.

Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á heimilum

- **Sálræn viðbrögð fólks við hamförum á heimilum** vísar til þess að viðurkenna, skilja og bregðast á áhrifaríkan hátt við tilfinningalegum og andlegum þörfum einstaklinga sem verða fyrir hamförum heima fyrir.
- Fjölskyldumeðlimir geta fundið fyrir ótta, óreiðu eða vanlíðan t.d. eftir náttúruhamfarir, eldsvoða, flóð eða skyndilegt slys.
- Þessi lota kennir nemendum hvernig á að halda ró sinni í slíkum aðstæðum, veita stuðning, taka skilvirkar ákvarðanir og hjálpa til við að mæta andlegum- og tilfinningalegum þörfum fórnarlamba hamfara heima fyrir.

Lykilhugtök

- **Sálræn viðbrögð**

Þegar skaðleg tilfinningaleg eða andleg áhrif, eins og t.d. skelfing, áföll eða rangfærslur, hafa áhrif á fórnarlömb hamfara. Í neyðarástandi geta slík áhrif aukið ótta, streitu eða óreiðu, sem gerir einstaklingum erfiðara fyrir að taka öruggar ákvarðanir.

- **Streituvaldandi atburður - neyðarástand**

Neyðarástand vísar til sérstaks og áhrifamikils hörmungaratburðs sem hefur áhrif á allt heimilið (t.d. eldsvoði, flóð, slys). Streituvaldandi atburður vísar til hvers kyns ástands sem veldur langvarandi áhyggjum eða kvíða á heimilinu, svo sem viðvarandi rafmagnsleysi eða minniháttar flóð. Neyðaratburðir auka oft streitu hratt ef honum er ekki stjórnað á réttan og skilvirkan hátt.

- **Tilfinningalegur doði**

Þegar einstaklingar upplifa yfirpyrmandi streitu, einangrun eða skort á félagslegum stuðningi, sem leiðir til tilfinningalegs doða. Merki um tilfinningalegan doða eru t.d. pirringur, fráhvarf eða erfiðleikar með einbeitingu. Langvarandi tilfinningalegur doði getur skert ákvarðanatöku og viðbragðsgetu við neyðarástand.

- **Tilfinningaleg ofkólnun**

Ástand algjör tilfinningaleysis eða lokunar þegar streita eða áföll verða yfirpyrmandi. Fyrstu merki: ruglingur, óákveðni, sinnuleysi eða fráhvarf. Viðurkenning á þessum merkjum gerir viðbragðsaðilum kleift að veita aukinn tilfinningalegan stuðning og leiðbeiningar.

Skilningur á mikilvægi lotunnar

- Á heimilum sínum upplifir fólk venjulega öryggi og vanagang, en hamfarir eins og eldar, flóð, stormar eða slys geta skyndilega truflað þá öryggistilfinningu. Á milli ársins 2021 og 2024 fjölgaði neyðartilvikum út um alla Evrópu, sem undirstrikar þá vaxandi þörf fyrir sálrænan viðbúnað á heimilinu.
- Samkvæmt könnun Eurobarometer Special 547 telja næstum 2/3 af þeim íbúum ESB sem spurðir voru í könnuninni að þeim skorti frekari upplýsingar til að búa sig undir hamfarir og neyðartilvik. Jafnframt greindi yfir þriðjungur svarenda frá erfiðleikum við að fá aðgang að viðeigandi leiðbeiningum frá opinberum yfirvöldum og neyðarþjónustu. Í skýrslu Evrópska endurskoðunardómstólsins (2024) er lögð áhersla á að aðgerðir stofnunarinnar séu ekki í samræmi við þá vaxandi ógn sem stafar af öfgakenndum veðuratburðum eins og hitabylgjum, þurrkum og flóðum.
- Þar sem neyðartilvikum innan Evrópu fer fjölgandi er brýn þörf fyrir alla íbúa Evrópu, sérstaklega þá sem búa með fjölskyldumeðlimum, öldruðum ættingjum eða ósjálfbjarga einstaklingum, til að vera viðbúnir þeim bæði líkamlega og tilfinningalega. Auk þess er mikilvægt að byggja upp tilfinningalega seiglu og stuðning við heimilismenn til að takast á við óvissu og áföll.

Hvers vegna þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Hamfarir heima fyrir, hvort sem það eru eldar, flóð, stormar eða slys, geta gerst fyrirvaralaust. Þessir atburðir ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi heldur geta þeir einnig skapað ótta, kvíða og tilfinningalega streitu fyrir þig og ástvini þína.
- Að vera undirbúin/n fyrir þeim þýðir meira en að útbúa vistir og neyðarbúnaður, það þýðir einnig að skilja hvernig fólk bregst sálrænt við í neyðartilvikum og vita hvernig á að styðja sjálfan sig og aðra tilfinningalega.
- Þessi lota útvegar þér hagnýta færni og aðferðir til að bregðast við neyðarástandi á skilvirkan hátt, halda ró og hjálpa heimilinu að takast á við óvissu og áföll.
- Hvort sem þú býrð ein/n, annast börn eða aldraða ættingja, þá hjálpar þekkingin í þessari lotu þér til að vernda líf og byggja upp seiglu í heimilisumhverfi þínu.
- Skilningur á sálfræðilegum þáttum hamfara er fyrsta skrefið í átt að því að verja heimilið fyrir áhrifum hamfara.

Náttúruhamfarir í samhengi við sálræn viðbrögð

Náttúruhamfarir eins og flóð, stormar, hitabylgjur, eldar eða jarðskjálftar eyðileggja ekki aðeins heimili heldur hafa þær einnig mikil áhrif á andlega líðan fórnarlamba.

Hamfarir geta valdið ótta, kvíða, óreiðu og truflað öryggistilfinninguna sem heimilið veitir venjulega. Tilfinningalegt álag er oft aukið fyrir börn, aldraða ættingja og aðra viðkvæma heimilismenn.

Skilningur á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba á heimili er mikilvægt til að :

- Viðurkenna tilfinningaleg viðbrögð meðan og eftir að á hamförum stendur
- Veita skyndihjálp innan heimilisins.
- Byggja upp tilfinningalega seiglu til að takast á við óvissu og bata.



VET-READY



Co-funded by
the European Union

Jarðskjálftar

“Jarðskjálfti getur breytt staðnum sem þú finnur öruggast, heimili þitt, í uppsprettu ótta og óvissu á nokkrum sekúndum.”

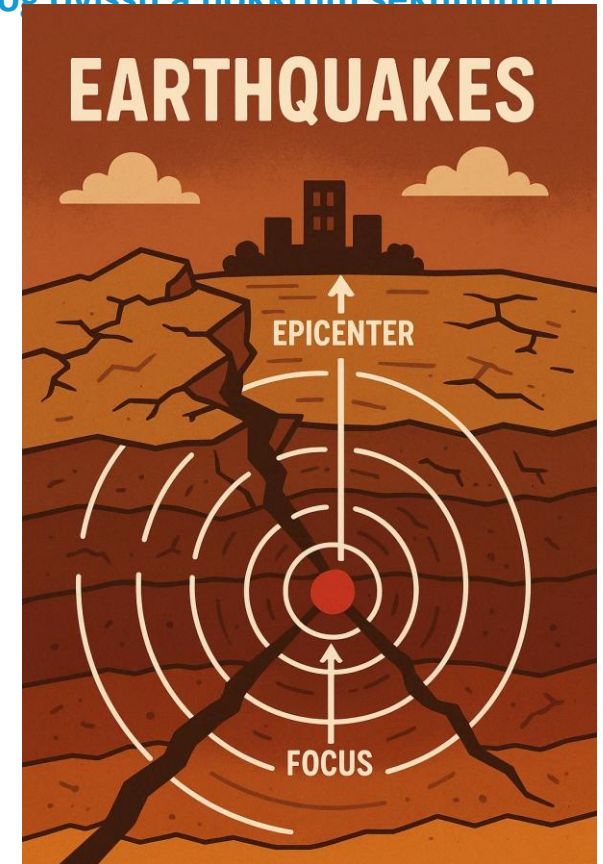
Jarðskjálftar eiga sér stað án fyrirvara. Heimilið, sem er venjulega staður þæginda og öryggis, hristist skyndilega. Algengt er að fjölskyldumeðlimir verða **dauðhræddir**, **ráðavilltir eða frjósa í stað**. Ekki er alltaf víst hvernig á að bregðast við.

- **Skyndilegt áfall**

Jarðskjálftar eiga sér stað án fyrirvara. Heimilið, sem er venjulega staður þæginda og öryggis, hristist skyndilega. Algengt er að fjölskyldumeðlimir verða dauðhræddir, ráðavilltir eða frjósa í stað. Ekki er alltaf víst hvernig á að bregðast við.

- **Engin utanaðkomandi aðstoð strax í boði**

Jafnvel þótt nágrannar eða neyðarþjónusta séu til staðar getur **aðstoð tafist** vegna skemmdra vega eða samskiptalína. Á þessum mikilvægu fyrstu mínútum, **verða heimilismenn að stjórna ótta sínum og komast yfir hættuna á eigin spýtum**.



Mynd 1. Jarðskjálftar (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Jarðskjálftar

Tilfinningaleg viðbrögð geta aukist hratt

- Hræðsla getur breiðst út á milli fjölskyldumeðlima, sem gerir **erfiðara fyrir að bregðast við rökrétt**. Eldri börn geta reynt að hjálpa en verða útkeyrð á meðan fullorðnum getur liðið eins og þeir beri **yfirþyrmandi** ábyrgð.
- Tilfinningar eins og **kvíði, sektarkennd og ofurárverkni** eru oft viðvarandi löngu eftir að jarðskjálftinn hefur gengið yfir.

Sálfræðilegar bjargráðaaðferðir

- Vertu róleg/ur og hafðu samskipti við alla á heimilinu.

- Forgangsraðaðu öryggi fyrst: athugaðu hvort að hættur sem stafa af byggingunni séu ekki til staðar áður en þú ferð út.
- Úthlutaðu einföldum og skýrum hlutverkum til fjölskyldumeðlima: “Þú athugar gluggana, ég athuga hurðirnar.”
- Hvettu þá til að anda djúpt, til að koma í veg fyrir óreiðu og gera þeim kleift að halda einbeindingu.

Eftir jarðskjálftann

- Eftirlifendur geta upplifað **áfall, svefnleysi eða afturhvörf**, sérstaklega ef mikil eignatjón eða meiðsli áttu sér stað.
- Sálfræðileg hjálp er nauðsynleg: **mikilvægt er að viðurkenna tilfinningar, veita huggun, viðhalda daglegum venjum** og styðja hvert annað tilfinningalega eftir jarðsjálfta.

Flóð

“Flóð geta breytt hversdagslegum rýmum í hættusvæði, sópað burt eigum og skilið fjölskyldur eftir vanmáttugar og óvissar.”

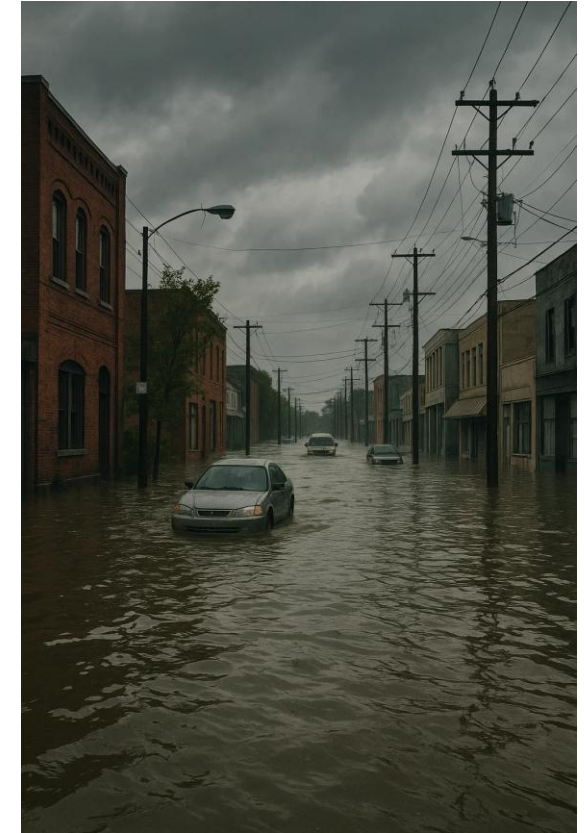
Vatnsmagn í flóðum getur aukist smám saman eða skyndilega, en í báðum tilfellum **raska flóð öryggistilfinningu heimilisins**. Vatn sem kemur inn á heimilið getur **skemmt eða eyðilaggt persónulega muni**, sem neyðir fjölskyldur til að **rýma heimili sín fljótt** og vita þær oft ekki hverju eða hverjum hægt er að bjarga.

Tilfinningaleg áhrif:

- **Áfall og vantrú** - Að sjá vatn flæða yfir kunnugleg rými getur valdið tilfinningum eins og **dofa og/eða skelfingu**, sérstaklega hjá börnum.
- **Áhyggjur af ástvinum** - Foreldrar, umönnunaraðilar og viðkvæmir heimilismenn geta fundið fyrir **miklum kvíða** um öryggi allra.
- **Hjálparleysi** - Vangeta til að stjórna vatsnmagni eða vernda eigur veldur **streitu, gremju og sektarkennd**.

Ákvarðanataka undir pressu:

- Fjölskyldur þurfa að ákveða hvort þær eigi að **halda sig inni á heimilinu eða rýma**, hvaða muni á að **taka með ef rýmt verður** og **hvernig á að halda öllum saman**.
- Slíkar ákvarðanir geta verið flóknar þegar einstaklingar eru í **takmarkaðu skyggni, ofan í hækkandi vatn eða við stíflaðar útgönguleiðir**, sem eykur tilfinningalegt álag.



Mynd 2. Flóð (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Flóð

Tilfinningaleg viðbrögð:

- Viðbrögð við flóðum geta verið mismunandi: sumir fjölskyldumeðlimir **frjósa í stað** á meðan aðrir geta **brugðist við hvatvíslega**.
- Börn geta orðið **ágeng, hrædd eða einangruð** á meðan fullorðnir glíma við aukna umönnunarbyrði.

Aðferðir til að takast á við tilfinningar á meðan og eftir að flóð stendur:

- Hafðu róleg samskipti við fjölskyldumeðlimi og úthlutaðu þeim **einföldum hlutverkum til** að draga úr skelfingu.
- Einbeittu þér að **öryggi þínu fyrst**, ekki eigum þínum.
- Viðurkenndu tilfinningar þínar eftir rýmingu og viðhantu daglegum **venjum eins og mögulega hægt er**.
- Þættir eins og **huggun, góður tilfinningalegan stuðningur og hagnýt leiðsögn** hjálpa við að draga úr áföllum.



Langtíma sálfræðileg áhrif og bati

- **Áfallastreitueinkenni:** Jafnvel eftir að vatnið hörfar gætu fjölskyldumeðlimir upplifað afturhvarf, **martraðir eða kvíða vegna** hljóða, lykta eða veðurskilyrða.
- **Þunglyndi og tilfinningaleg þreyta:** Að missa heimili sitt, eigur eða gæludýr getur valdið **sorg og langvarandi þunglyndi**.
- **Breytingar á fjölskyldulífi:** Streita forráðarmanna, spenna milli systkina eða álag í hjónabandi getur verið viðvarandi, og krefst slíkt ástand aukina **samskipta og tilfinningalegs stuðnings**.
- **Ofurárverkni og ótti:** Margir eftirlifendur verða of varkárir í **rigningu, stormi eða minniháttar flóðum**, sem getur haft áhrif á daglegar venjur.
- **Enduruppbygging tilfinningalegrar seiglu:** að taka þátt í bataáætlun, endurheimta daglegar venjur og að deila **reynslu innan heimilisins** **hjálp**ar til við að endurbyggja tilfinningu, fyrir öryggi og stjórn.



Co-funded by
the European Union

Eldar

“Eldsvoði getur breytt heimilinu, stað öryggis og þæginda, í uppsprettu áverka á nokkrum mínútum.”

Heimiliseldar eða skógareldar sem ná til íbúðarhúsa eyðileggja **eignir, muni og þá öryggistilfinningu** sem íbúar upplifa jafnan á heimilum sínum. Skyndileiki og mikill kraftur eldsvoða getur skilið heimilisfólk eftir í **losti, ótta og tilfinningalegu álagi**.

Sálfræðileg áhrif:

- **Hræðsla og ótti:** Hröð útbreiðsla loga, reyks og hita getur ýtt undir **fight-or-flight viðbrögð**.
- **Áfall:** Að sjá eigur, ættargripi eða jafnvel hluta heimilisins eyðileggjast getur leitt til **tilfinningalegs dofa eða ráðaleysi**.
- **Sektarkennd og sjálfsásökun:** Eftirlifendur geta fundið fyrir **ábyrgð á að hafa ekki komið í veg fyrir eldinn** eða fyrir tap á eigum annarra, jafnvel þótt slíkt hafi verið óumflýjanlegt.
- **Áhyggjur um ástvini:** Foreldrar eða umönnunaraðilar geta upplifað **mikinn kvíða** og haft áhyggjur af börnum, öldruðum ættingjum og/eða gæludýrum.



Mynd 3. Eldar (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Eldar

Tilfinningaleg viðbrögð:

- Fjölskyldur verða að taka **ákvarðanir á nokkrum sekúndum**: Hvort á að rýma eða ekki? Við hvaða útgönguleiðir á að notast? Og hver á að bera hvaða eigur?
- Tilfinningaleg viðbrögð eru mismunandi: Sumir meðlimir **frjósa í stað**, aðrir geta tekið ákvarðanir hvatvíslega, sem leiðir til **átaka eða spennu**.
- Börn geta orðið **ágeng, hrædd eða einangruð** á meðan fullorðnir glíma við aukna **umönnunarbyrði**.

Aðferðir til að takast á við tilfinningar á meðan og eftir að á eldsvoða stendur:

- **Forgangsraðaðu öryggi yfir eigur** – tryggðu að allir fari fljótt út af heimilinu.
- **Tryggðu skýr samskipti** - úthlutaðu hlutverkum til fjölskyldumeðlima þar sem hægt er.

- Þegar það er öruggt, veittu huggun **og tilfinningalean stuðningu**. Mikilvægt er að viðurkenna tilfinningar eins og ótta og sorg.
- Leitaðu sálfræðiaðstoða og hjálpaðu fjölskyldumeðlimum að vinna úr áföllum og viðhalda **daglegar venjur** þar sem hægt er.
- **Viðhaltu góðu stuðningsneti** til að draga úr einangrunartilfinningu.

Langtíma sálfræðileg áhrif og bati:

- **Áfallastreitueinkenni**: Endurminningar, martraðir og ofurárverni geta verið viðvarandi.
- **Sorg og missir**: Að missa heimili sitt og aðra persónulega muni getur valdið langvarandi **sorg og þunglyndi**.
- **Breytingar á fjölskylduhlutverkum og gangverki**: Streita forráðarmanna, spenna milli systkina eða álag í hjónabandi getur verið viðvarandi.

Stormar og fellibylir

“Stormar og fellibylir geta umbreytt heimili úr þægindastað í uppsprettu ótta, óvissu og tilfinningalegrar streitu.”

Alvarlegir stormar og fellibylir geta **skemmt þök, glugga og veitur**, sem skilur heimilin eftir án rafmagns, vatns eða samskiptaleiða. Ófyrirsjáanleiki og eyðileggingarmáttur þessara atburða velur oft miklum **ótta og tilfinningaleg vanlíðan**.

Sálfræðileg áhrif:

- **Ótti og skelfing:** Mikill vindur, mikil rigning og eignatjón valda **miklum streituviðbrögðum**, þar með talið skjálfta, hröðum hjartslátti og ráðaleysi.
- **Kvíði:** Fjölskyldumeðlimir geta haft áhyggjur af hruni bygginga, fljúgandi hlutum eða flóðum.
- **Hjálparleysi og óvissa:** Vangeta til að stjórna storminum eða spá fyrir um afleiðingar hans skapar **streitu, spennu og tilfinningalegt álag**.
- **Tilfinningaleg viðbrögð barna:** Börn geta orðið **ágeng, hrædd eða einangruð**, og þarfnast þau oft stöðugrar fullvissu og huggunar.



Mynd 4. Stormar og fellibylir (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Stormar og fellibylir

Tilfinningaleg viðbrögð:

- Fjölskyldur verða að búa sig undir að taka **hraðar ákvarðanir**, eins og að rýma í öruggari herbergi, útbúa neyðarbúnað eða ákveða hvort á að rýma eða ekki.
- Mismunandi streituviðbrögð meðal fjölskyldumeðlima geta skapað **átök eða spennu** - sumir geta t.d. Fyllst skelfingu á meðan aðrir eru stífir eða of stjórnsamir.
- **Umönnunarbyrði** eykst þegar fullorðnir reyna að vernda börn, aldraða ættingja eða gæludýr, sem getur leitt til **þreytu og kvíða**.

Aðferðir til að takast á við tilfinningar á meðan og eftir að á stormi stendur:

- Vertu **róleg/ur og hafðu skýr samskipti**, haltu öllum upplýstum um öryggisaðgerðir.

- **Reyndu að róa** börn og aðra viðkvæma heimilismenn til að draga úr skelfingu.
- Veittu **sálfræðilega aðstoð**, þar með talið huggun, og viðhaltu daglegum venjum eins og mögulegt er.
- Haltu sambandi við **nágranna eða nýttu þér stuðningsnet** fyrir frekari aðstoð.

Langtíma sálfræðileg áhrif og bati:

- **Viðvarandi kvíði eða ofurárvirkni** í óveðri í framtíðinni eða mikilli rigningu.
- **Svefntruflanir eða martraðir** sem eru orsakaðar af mismunandi orsökum.
- **Tilfinningalegt álag innan heimilisins** - átök, pirringur eða spenna geta haldið áfram þar til venjur og öryggistilfinningu er komið á.

Eldvirkni /hraun

“Eldgos geta breytt heimilum í brátt hættusvæði, þvingað fram hraða rýmingi og skilið fjölskyldur eftir í andlegu áfalli.”

Eldvirkni, þar á meðal hraun, öskufall og gaslosun, getur **eyðileggt eignir, mungað bæði vatn og loft og gert heimili óbyggileg**. Skyndileg þörf á að rýma og óvissa um lengd hamfaranna getur valdið **mikillri streitu meðal fjölskyldumeðlima**.

Sálfræðileg áhrif:

- **Ótti og skelfing:** Hávær eldgos, sýnileg hraun og öskuský skapa **mikil streituviðbrögð** meðal heimilismanna.
- **Áfall og vantrú:** Að horfa á kunnuglegt umhverfi eyðileggjast getur valdið **tilfinningalegum dofa og ráðaleysi**.
- **Áhyggjur:** Foreldrar og umönnunaraðilar geta upplifað **aukinn kvíða** vegna barna, aldraða ættingja og/eða gæludýra.
- **Hjálparleysi:** Vangeta til að stjórna eða spá fyrir um gosið leiðir til **streitu, gremju og sektarkenndar**.



Mynd 5. Eldvirkni/hraun (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Eldvirkni /hraun

Tilfinningaleg viðbrögð:

- Fjölskyldur verða að taka **ákvarðanir um rýmingu**, þar á meðal að velja öruggar rýmingarleiðir og forgangsraða nauðsynlegum hlutum.
- Mismunandi streituvíðbrögð geta skapað **spennu eða átök meðal fjölskyldumeðlima**; sumir geta fyllst skelfingu á meðan aðrir geta tekið hvatvíslegar ákvarðanir.
- Börn geta orðið **ágeng, hrædd eða einangruð**. Mikilvægt er að hugga þau og veita þeim rólegrar leiðbeiningar.

Aðferðir til að takast á við tilfinningar á meðan og eftir að á eldvirkni stendur :

- Hafðu skýr samskipti, úthlutaðu einföldum hlutverkum til að halda öllum einbeittum.



Forgangsraðaðu **líkamlegu öryggi**: rýmdu snemma, forðastu hraunstiga og haltu þig frá öskuskýjum.

Veittu sálfræðilega hjálp: viðurkenndu tilfinningar og viðheltu deilum venjunnar þinnar og mögulegt er

- Tengdu **stuðningsneti samfélagsins** fyrir hagnýta hjálp og tilfinningalega huggun.

Langtíma sálfræðileg áhrif og bati:

- **Áfallastreitueinkenni** eins og afturhvörf, martraðir og kvíði.
- **Sorg og missir** vegna skemmdra heimila, eigna eða gæludýra.
- **Breytingar á gangverki heimilanna** vegna streitu, umönnunarbyrði eða spennu meðal heimilismanna.
- **Ótti**: eftirlifendur geta upplifað **ofurárverkni eða kvíða** við minniháttar jarðskjálftavirkni eða eldgosviðvaranir.
- **Endurreisa seiglu** með þátttöku í bataáætlun hjálpar til við að endurheimta venjur og gagnkvæmur stuðningur heimilismanna eykur öryggistilfinningu.



Co-funded by
the European Union

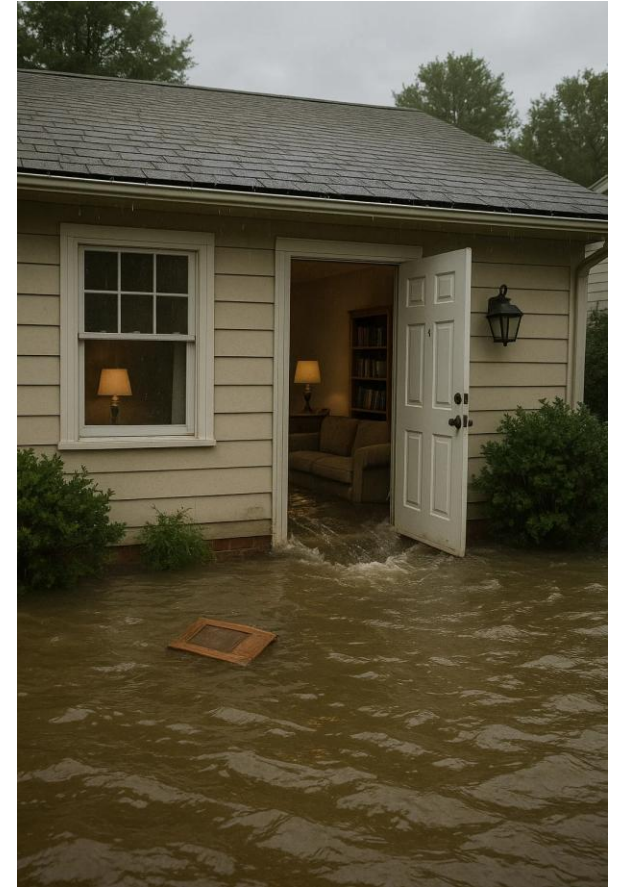
Staldraðu og veltu fyrir þér

Flóð á heimili

Það er seint að kvöldi til og mikil úrkoma hefur valdið því að vatnsmagn árinna sem er nálægt heimili þínu hefur hækkað hratt. Vatn byrjar að flæða inn í stofuna þína. Rafmagnið fer af og símalínur hússins eru niðri. Þú ert heima með börnum þínum og öldruðum foreldrum.

Spurningar til íhugunar:

- Hvað myndir þú gera fyrst til að tryggja öryggi allra heimilismanna?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á meðan þú hjálpar öðrum að halda ró?
- Hvaða atriðum eða verkefnum eru nauðsynlegt að forgangsraða á stuttum tíma fyrir rýmingu?
- Hvernig geturðu átt skilvirk samskipti við fjölskyldu þína til að forðast óreiðu?



Mynd 6. Atburðarás í heimaflóðum (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Stalдраðu við og veltu fyrir þér

Það sem þú **ættir EKKI** að gera:

- **Ekki fyllast skelfingu:** Óreiði dregur úr dómgreind og getur leitt til hættulegra ákvarðana. Vertu róleg/ur til að hugsa skýrt.
- **Ekki fórna eigin öryggi fyrir eigur þínar:** Að reyna að bjarga verðmætum meðan vatnsmagn eykst getur sett þig og fjölskyldu þína í hættu.
- **Ekki fara yfir hækkandi vatn:** Jafnvel nokkrir sentímetrar af hreyfanlegu vatni getur slegið þig niður eða sópað þér í burtu. Forðastu snertingu við vatnið.
- **Ekki skilja börn eða aldraða eftir án eftirlits:** Aldrei reyna að flytja eða rýma einn og skilja viðkvæma heimilismenn eftir.
- **Ekki nota rafmagnstæki eða innstungur:** Saman geta vatn og rafmagn saman valdið rafstuði.

Það sem þú **ÆTTIR** að gera:

- Færa alla á það svæði á heimilinu sem er á hæstu hæðum. Forðastu kjallara eða herbergi þar sem hefur flætt inn.
- Haltu fjölskyldumeðlimum saman og eigðu róleg samskipti við þá. Úthlutaðu einföldum verkefnum til hvers fjölskyldumeðlims.
- Safnaðu saman nauðsynlegum hlutum eins og skjölum, lyfjum, vatni og vasaljósi, en ekki fórna eigin öryggi fyrir eigur.
- Notaðu teppi, þurr föt eða bakpoka til að halda hita og þér þurri/þurrum
- Ekki fyllast skelfingar. Vertu róleg/ur og bíddu eftir að ástandið verði stöðugt eða fylgdu opinberum leiðbeiningum.

Af hverju hjálpar þetta:

- Hærri svæði draga úr hættu á drukknun eða meiðslum.
- Að vera saman og halda ró dregur úr streitu og óreiðu.
- Nauðsynjar og einangrun viðhalda öryggi, hlýju og þægindi.

Tækni-/iðnaðarhamfarir

- Tækni- og iðnaðarhamfarir eiga sér stað þegar manngerð kerfi eða aðstaða bilar, sem leiðir til slysa sem geta haft bein áhrif á íbúðabyggð. Þessir atburðir eru frábrugðnir náttúruhamförum vegna þess að þeir eru oft **skyndilegir, ófyrirsjáanlegir og stundum ósýnilegir**, til dæmis í sambandið við gasleka, efnaleka eða geislun.
- Í heimilisumhverfi geta slíkir atburðir raskað grunnþjónustu á borð við rafmagn, vatn og húshitun, valdið eignatjóni og jafnvel ógnað lífi fólks. Óvænt eðli slíkra atburða leiðir oft til tilfinningalegs álags, ótta við mengun eða meiðsli og tilfinningar um vanmátt.
- Fjölskyldur geta upplifað **mikinn kvíða og óreiðu**, sérstaklega þegar börn, aldraðir eða viðkvæmir meðlimir eiga í hlut. Ákvarðanatataka undir pressu verður mikilvæg þar sem íbúar verða að velja hvort þeir eigi að **rýma, finna skjól á heimilinu eða framkvæma verndarráðstafanir**.
- Að skilja sálfræðileg áhrif tækni- og iðnaðarhamfara hjálpar heimilum að **undirbúa, takast á við og jafna sig eftir hamfarir**. Auk þess tryggir það bæði **líkamlegt öryggi og tilfinningalega seiglu** í ljósi neyðartilvika af mannavöldum.

Heimiliseldar

Jafnvel litlir eldar geta skapað **mikinn ótta, streitu og áföll**. Eldar geta kviknað í eldhúsinu, gölluðum tækjum eða ofhlaðnum hringrásum og jafnvel stutt útsetning getur valdið varanlegum tilfinningalegum áhrifum.

Hvað getur gerst?

- Eldur breiðist hratt út og neyðir íbúa til að flýja heimili sín.
- Neistar frá gölluðum raflögnum eða tækjum mynda reyk og valda skelfingu.
- Fjölskyldumeðlimir geta verið fastir tímabundið eða fundið fyrir óöryggi á eigin heimili.

Af hverju er eldur tilfinningalega hættulegur:

- Eldar valda **streituástandi og ótta** vegna skyndilegrar ógnar við líf og eignir.
- Reykur, logar og viðvaranir geta valdið **óreiðu, skelfingu og ráðaleysi**.
- Börn og aldraðir geta fundið fyrir **hjálparleysi**, sem getur aukið kvíða heimilanna.
- Eftirlifendur geta þróað með sér **sektarkennd, ofurárverkni eða ótta** eftir atburðinn.

Merki um streitu á heimili þínu:

- Grátur, pirringur eða rifrildi meðal fjölskyldumeðlima.
- Börn sem sýna ótta, einangrun eða ágengni.
- Fullorðnir finna fyrir spennu, kvíða og eiga erfitt með að taka ákvarðanir.



Mynd 7. Efnældur eftir stærðfræði (Al-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Eldsvoðar

Hvað á að gera til að stjórna tilfinningalegu álagi meðan á eldsvoða stendur?

- **Vertu róleg/ur og hughreystu alla.** Talaðu mjúklega og skýrt til að draga úr læti hjá börnum og öldruðum.
- **Haldiði ykkur saman.** Forgangsraðaðu líkamlegu öryggi en veittu einnig tilfinningalegan stuðning.
- **Haltu ró.** Úthlutaðu öruggum verkefnum til fjölskyldumeðlima, eins og að bera nauðsynlega hluti eða athuga með systkini.
- **Andaðu djúpt og notaðu hugleiðslu** meðan bæði er úti eða eftir björgunaraðilum.
- **Talaðu opinskátt um tilfinningar.** Mikilvægt er að hvetja bæði börn og fullorðna til að tala um tilfinningar sínar.
- **Búðu til tímabundið öruggt rými** fyrir utan heimilið þar sem fjölskyldan getur safnast saman og róast.

- **Veriði saman og viðhalið daglegum venjum eins og mögulegt er.** Einfaldar aðgerðir eins og að halda systkinum nálægt eða að fylgja hefðum og venjum veitir stöðugleika.
- **Reyndu að forðast** reyklykt, eldviðvaranir eða sjónrænar áminningar um eldinn þegar allir eru öruggir.
- **Beindu athyglinni annað.** Leiktu við börnin, segðu þeim sögur eða syngdu lög til að beina athygli þeirra frá ótta.
- **Skipuleggið næstu skref í samvinnu.** Ákveðið tímabundið skjól, hafðu samband við yfirvöld og ákveðið hvað á að gera þegar búið er að ná tökum á eldinum.
- **Hughreystu viðkvæða fjölskyldumeðlimi.** Veittu börnum, öldruðum eða fötluðum einstaklingum huggun.

Gasleki

Jafnvel lítill gasleki heima fyrir getur skapað **mikinn ótta, óreiðu og kvíði**. Leki getur komið frá heimilisofnum, vatnshitara eða gölluðum tengingum og ósýnilegt eðli gass getur aukið streitu.

Hvað getur gerst?

- Gas safnast fyrir í eldhúsinu eða stofunni án þess að fjölskyldumeðlimir finni fyrir því strax.
- Gallaðar rafmagnstengingar eða gölluð rafmangstæki auka hættu á **sprengingu eða eldsvoða**.
- Fjölskyldumeðlimir geta fundið fyrir óöryggi á sínu eigin heimili.

Af hverju er þetta tilfinningalega hættulegt:

- Gas er oft **lyktarlaus**, sem leiðir til ótta, kvíða og ofurárverkni.
- Skyndileg rýming eða viðvörun getur komið af stað **óreiðu, skelfingu og ráðaleysi**.
- Börn og aldraðir geta fundið fyrir hjálparleysi, sem eykur kvíða heimilanna.
- Eftirlifendur geta þróað með sér **langvarandi ótta og streitu** eftir atburðinn.

Merki um streitu á heimili þínu:

- Börn sem sýna ótta, einangrun eða ágengni.
- Fullorðnir finna fyrir spennu, kvíða eða óákveðni.



Mynd 8. Gasleki heima (Al-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Gasleki

Hvað á að gera til að stjórna tilfinningalegu álagi meðan á gasleka stendur?

- **Vertu róleg/ur og hughreystu alla.** Talaðu mjúklega og skýrt til að draga úr skelfingu.
- **Haltu fjölskyldumeðlimum saman.** Forgangsraðaðu líkamlegu öryggi og taktu mið að tilfinningum fjölskyldumeðlima.
- **Haltu ró.** Úthlutaðu öruggum verkefnum til fjölskyldumeðlima, eins og t.d. að athuga hvort allir séu tilbúnir til rýmingar.
- **Andaðu djúpt og notaðu hugleiðslu** meðan þú ert úti eða bíður eftir neyðarviðbragðsaðilum.
- **Talaðu opinskátt um tilfinningar.** Hvettu börn og fullorðna til að tjá tilfinningar sínar.
- **Haldiði saman og viðhaldið daglegum venjum** þegar mögulegt er og meðan á rýmingu stendur.

- **Takmarkaðu áhrif.** Forðastu að dvelja nálægt gastækjum eða svæðum með sterka lykt þegar ástandið er öruggst.
- **Búðu til tímabundið öruggt rými** utandyra þar sem hægt er að róa sig niður og safnast saman sem fjölskylda.
- **Skipuleggðu næstu skref í samvinnu.** Ræddu hvernig á að hafa samband við yfirvöld og hvað á að gera eftir að lekinn er lagaður.
- **Gáðu að viðkvæmum fjölskyldumeðlimum.** Veittu börnum, öldruðum eða öðrum með sérþarfir sérstaka huggun.
- **Talaðu með jákvæðum hætti við sjálfan þig og aðra.** Minntu alla á að það að fara út úr húsi og vera saman tryggir öryggi.
- **Fylgstu með áframhaldandi streitu og öðrum tilfinningum.** Fylgstu með tilfinningum eins og kvíða eða ótta eftir viðburðinn og leitaðu eftir faglegum stuðningi ef þörf krefur.

Vatns- eða rafmagnsbilun

Hvað getur gerst?

- Rafmagnsleysi gerir heimilið dimmt, kalt eða án virkra rafmagnstækja.
- Þegar vatnsrör springa getur óvænt flætt yfir hluta hússins.
- Skemmdir á húshita, kælingu eða lýsingu truflar daglegar venjur.

Af hverju er þetta sálfræðilega hættulegt:

- Skyndilegt tap á veitum getur valdið **kvíða, hjálparleysa og ótta**, einkum hjá börnum eða öldruðum.
- Óvissa um hversu lengi bilunin varir eykur streitu og spennu innan heimilisins.
- Samskiptaleysi, til dæmis vegna truflana á síma- og netsambandi, getur valdið skelfingu og einangrun.
- Truflun á daglegum venjum getur leitt til **pirrings, átaka eða tilfinningalegri þreytu**.

Merki um streitu á heimili þínu:

- Pirringur, grátur eða rifrildi meðal fjölskyldumeðlima.
- Börn sem sýna ótta eða eru ráðalaus.
- Fullorðnir eru útkeyrðir eða geta ekki tekið ákvarðanir rólega.



Mynd 9. Bilanir á heimili (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Vatns- eða rafmagnsbilun

Hvað á að gera til að stjórna tilfinningalegu álagi meðan á vatns- eða rafmagnsbilun stendur?

- **Vertu róleg/ur og hughreystu fjölskyldumeðlimi.** Ef fullorðnir eru rólegir getur það dregið úr ótta hjá börnum og öldruðum.
- **Viðhaltu daglegum venjum eins mikið og mögulegt er.** Hefðbundnar máltíðir, háttatími á réttum tíma og lítil dagleg verkefni veita stöðugleika.
- **Notaðu örugga valkosti fyrir ljós, hita og vatn.** Vasaljós, rafhlöðuhitarar og flöskuvatn draga úr kvíða.
- **Eigðu skýr samskipti.** Útskýrðu ástandið, áætlaðu tímalengd og aðgerðir sem grípa hægt væri til.
- **Haltu ró og reyndu að stjórna streituáhrifum.** Andaðu djúpt, stundaðu núvitund og aðrar rólegar athafnir.
- **Úthlutaðu litlum verkefnum til heimilismanna.** Þegar fjölskyldumeðlimir telja sig vera gagnlega dregur það úr tilfinningu um vanmátt.
- **Hreyfðu þig og stundaðu tómstundir.** Léttar æfingar innanhúss hjálpa til við að losa um spennu og bæta skapið.
- **Takmarkaðu útsetningu fyrir ógnvekjandi fréttum.** Neikvæð fjölmiðlaumfjöllun getur aukið skelfingu eða kvíða.
- **Myndið áætlun um bata saman.** Ræddu hvaða aðgerðir á að grípa til þegar veitur eru endurreistar til að endurheimta tilfinningu um stjórn.
- **Veittu tilfinningalegan stuðning.** Ræðið um tilfinningar, hlustaðu á aðra og veittu viðkvæmum fjölskyldumeðlimum huggun.

Lítill efnaleki

Jafnvel minniháttar efnaleki heima getur valdið **streitu, áhyggjum og kvíða**, sérstaklega þegar börn eða gæludýr eru til staðar. Algengar uppsprettur efnaleka eru hreinsiefni, málning, skordýraeitur eða önnur heimilisefni.

Hvað getur gerst?

- Hreinsivörur leka á gólf eða borðplötur og mynda hált og eitrað yfirborð.
- Málning eða skordýraeitur leka fyrir slysi, og menga loft eða yfirborð.
- Fjölskyldumeðlimir, sérstaklega börn eða gæludýr, eru í sérstakri hættu á að komast í snertingu við efnið eða að taka það inn.

Af hverju er þetta tilfinningalega hættulegt:

- Ótti við **mengun** eykur streitu og ofurárverkni.
- Áhyggjur af börnum, gæludýrum eða viðkvæmum heimilismönnum geta valdið **óreiðu eða hegðun sem reynir að ofvernda þau**.
- Tiltekt og óvissa um mögulega útsetningu geta valdið **kvíða, gremju eða spennu** innan fjölskyldunnar.

Merki um streitu á heimili þínu:

- Óhóflegar áhyggjur eða endurteknar athuganir á viðkomandi svæðum.
 - Pirringur, rifrildi eða spenna meðal fjölskyldumeðlima.
- Börn sýna ótta, bresta oft í grát eða tregðu til að fara nálægt viðkomandi svæði.



Mynd 10. Lítill efnaleki (Al-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Lítill efnaleki

Hvað á að gera til að stjórna tilfinningalegu álagi meðan á litlum efnaleka standur?

- **Vertu róleg/ur og hughreystu alla.** Útskýrðu að hægt er að stjórna ástandinu á öruggan hátt.
- **Rýmdu nánasta svæði** ef gufur eða hættuleg efni eru til staðar, sérstaklega ef börn eða gæludýr eru á heimili þínu.
- **Haltu ró.** Úthlutaðu öruggum hreinsunarhlutverkum til fjölskyldumeðlima ef við á (t.d. að safna saman handklæðum, flytja hluti frá svæðinu).
- **Notaðu verndarráðstafanir.** Notaðu hanska eða grímur við hreinsun og loftræstu svæðið á öruggan hátt.
- **Talaðu opinskátt um tilfinningar.** Hvettu til umræðu um ótta til að draga úr kvíða.
- **Haltu börnum og gæludýrum í burtu** þar til svæðið er fullhreinsað.
- **Notaðu viðeigandi hreinsunaraðferðir** og fylgdu leiðbeiningum til að meðhöndla efni á öruggan hátt.
- **Búðu til tímabundið öruggt rými** í öðru herbergi á meðan hreinsun á sér stað.
- **Skipuleggið forvarnir saman.** Ræddu örugga geymslu og meðhöndlun hættulegra efna í framtíðinni.
- **Fylgstu með áframhaldandi streitu.** Fylgstu með langvarandi kvíða eða áhyggjum eftir atburðinn, sérstaklega hjá börnum.

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Gas- og efnaleki á heimili

Þú ert heima með fjölskyldunni þinni. Skyndilega:

- Tekur þú eftir sterkri efnalykt í eldhúsinu, sem kemur frá hreinsiefni sem hellt var niður fyrir slysi.
- Börn eru að leika sér í nágrenninu, og eru þau forvitin um lekann.
- Þú finnur fyrir kvíða og óvissu þar sem þú ert hrædd/ur um að komast í snertingu við efnið.

Hættuleg efni geta valdið eitrun ef þau komast í **snertingu við húð eða ef þeim er andað inn**. Mikilvægt er að bregðast hratt við, halda fjarlægð og gera fagfólki viðvart er.

Hvað myndir þú gera til að vernda þig og fjölskyldu þína?

Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu meðan þú heldur börnum rólegum?

Hvernig ákveður þú hvaða aðgerðir eru öruggar og hverjar eru það ekki?



Mynd 11. Lítil efnaleki (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Jafnvel lítil efnaleki heima fyrir getur valdið ótta, kvíða eða óreiðu. Að bregðast rólega við, halda fjarlægð frá efningu og leiðbeina fjölskyldu þinni á öruggan hátt hjálpar til við að stjórna streitu.

Hvers vegna gætu sumir kostir verið óöruggir eða árangurslausir?

- Að komast í nálægt við efnaleka eða að snerta hættuleg efni getur leitt til **eitrunar, efnabruna og/eða öndunarerfiðleika**.
- Nálægð við hættuleg efni eykur útsetningu fyrir **eiturgufum**, sem geta verið ósýnilegar en jafnframt mjög hættulegar.
- Að reyna að þrifa eða veita aðstoð án viðeigandi verndar setur líf þitt í **alvarlega hættu**.

Hvaða aðgerðir endurspegla bestu starfsvenjur?

- Færðu alla að minnsta kosti **100–200 metra í burtu**, helst upp á við og á móti vindi.
- **Hyljið munninn og nefið** með klút eða grímu ef þið þurfið að fara nálægt eiturgufum.

- **Hringdu í neyðarþjónustu (112)** og gefðu þeim nákvæma staðsetningu og lýsingu á atburðum.
- **Ekki snúa aftur** þar til yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.

Hvað áreiðanlegar heimildir myndu segja:

- Almennavarnir og efnaöryggisstofnanir ESB mæla með að **halda sér burtu, hreyfa sig á móti vindi og hringja í 112**.
- Sjónræn merki, **svo sem mistur eða dauð dýr og plöntur**, geta bent til útsetningar fyrir eitruðum efnum.
- **Aðeins þjálfað starfsfólk með hlífðarbúnað** ætti að takast á við efnaatvik.

Líffræðilegar/heilsutengdar hamfarir

Jafnvel heima fyrir geta líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir skapað **streitu, ótta og óvissu**. Helstu áhætturnar eru:

- **Heimsfaraldur eða farsóttir** (td COVID-19, Inflúensa), sem geta valdið kvíða um heilsu þína og heilsu og fjölskyldumeðlima, streitu vegna einangrununar/sóttkví eða truflun á daglegum venjum.
- **Matareitrun** frá skemmdum matvælum, sem veldur áhyggjum, ótta við veikindi og sektarkennd, sérstaklega þegar börn eða aldraðir verða fyrir áhrifum matarmengunar.
- **Dýrasjúkdómafaraldur** (sýkingar sem berast frá gæludýrum eða húsdýrum), sem geta aukið áhyggjur af öryggi heimilisins, valdið kvíða vegna smits og leitt til aukinnar árvekni.

Þessar aðstæður reyna ekki aðeins á **líkamlega heilsu** heldur einnig á **tilfinningalega vellíðan** og krefjast þess að heimilismenn takist á **við ótta, óvissu og streitu**, á sama tíma og öryggi og daglegar venjur geta raskast.

Heimsfaraldur eða farsóttir

“Vanmettu aldrei þá streitu sem heimsfaraldur getur valdið á heimilum. Að kunna að takast á við ótta, styðja fjölskyldu sína og viðhalda daglegum venjum getur verndað geðheilbrigði.

Heimsfaraldur eða farsóttir, svo sem **COVID-19** eða **inflúensa**, hafa áhrif á heimili á marga vegu.

Sálfræðileg áhrif:

- **Kvíði og ótti:** Áhyggjur af því að smitast af sjúkdómnum eða um heilsu viðkvæmra fjölskyldumeðlima (barna, aldraðra eða ónæmisbældra).
- **Streita frá einangrun:** Sóttkví eða félagsleg fjarlægð getur truflað daglegar venjur, sem leiðir til **gremju, leiðinda eða einmanaleika**.
- **Óvissa og ofurárverkni:** Stöðugt eftirlit með einkennum, hreinlætisaðferðum eða fréttauppfærslum getur valdið **andlegri þreytu og aukinni streitu**.



Mynd 12. Kvíði vegna heimsfaraldurs (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Heimsfaraldur eða farsóttir

- **Tilfinningaleg spenna í fjölskyldum:** Mismunur á viðbragðsstíl getur leitt til **átaka, þirringa eða ofverndar**, sérstaklega þegar umönnunarskyldur aukast.
 - **Svefn og matarlyst:** Kvíði og trúfun á daglegum venjum geta haft áhrif **svefngæði, matarvenjur og almenna vellíðan**.
 - **Tilfinning um stjórnleysi:** Takmarkanir á hreyfingu og óvissu um lengd heimsfaraldursins geta valdið **hjálparleysi eða gremju**.
- Aðferðir við að takast á við heimsfaraldur eða farsóttir:**
- **Eigðu skýr samskipti** innan heimilisins, deildu nákvæmum upplýsingum sem henta aldri og skilningsstigum.
 - Viðhaltu **daglegum venjum** eins og mögulegt er til að veita uppbyggingu og draga úr óvissu.
 - Hvettu til **heilbrigða bjargráða**, svo sem hreyfingu, slökunartækni eða núvitund.
 - **Veittu tilfinningalegan stuðning**, veittu huggun og fullvissu, ræðið um tilfinningar og viðhaldið félagslegum tengslum með öruggum hætti.
 - Takmarkaðu útsetningu fyrir fréttum og neikvæðri umfjöllun í fjölmiðlum sem aukið getur ótta.
 - Leitaðu **faglegar aðstoðar** ef kvíði, streita eða spenna verður yfirþyrmandi eða langvarandi.

Matareitrun

“Aldrei borða skemmda mat á heimilinu!

Þekking á réttri meðhöndlun matvæla og því hvernig koma má í veg fyrir matareitrun getur verndað bæði heilsu og hugarró.”

Matarmengun vegna skemmdra eða óviðeigandi geymdra matvæla getur haft í för með sér meira en líkamleg veikindi; hún getur einnig valdið streitu, ótta og kvíða meðal heimilismanna, sérstaklega hjá börnum, öldruðum og ónæmisbældum einstaklingum.

Sálfræðileg áhrif:

- **Heilsukvíði:** Áhyggjur af því að fjölskyldumeðlimir veikist, sem getur leitt til **ofurárvekni** við meðhöndlun eða framreiðslu matar.
- **Sektarkennd og sjálfsásökun:** Umönnunaraðilar geta fundið fyrir ábyrgð ef einhver veikist, sem veldur **tilfinningalegri vanlíðan**.
- **Aukinn kvíði:** Ítrekað að athuga best-fyrir dagsetningar matvæla, þrifa yfirborð eða að fylgjast með matvælum.



Mynd 12. Matareitrun heima fyrir (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Matareitrun

- **Tilfinningaleg spenna:** Streita sem skapast vegna ágreinings um hreinlæti eða matvælaöryggi getur valdið togstreitu og **árekstrum innan heimilisins.**
- **Skert tilfinning fyrir stjórn:** Óvissa um hvaða matvæli eru örugg getur leitt til **aðgerðarleysis eða of varfærinnar hegðunar.**
- Úthlutaðu börnum eða **fullorðnum litlum og öruggum** verkefnum til að efla tilfinningu fyrir stjórn.
- Róaðu fjölskyldumeðlimi og gerðu mistök eðlileg til að **draga úr sektarkennd og spennu.**
- Leitaðu til **læknis** ef einhver sýnir einkenni matareitrunar.

Aðferðir til að takast á við matareitrun:

- Haltu **góðu hreinlæti**, geymdu matvæli rétt og fargaðu grunsamlegum matvælum
- Eigðu skýr **samskipti** með fjölskyldumeðlimum um öryggisráðstafanir.

Dýrasjúkdómafaraaldur

“Jafnvel vingjarnleg gæludýr geta borið með sér falda áhættu.

Skilningur á dýrasjúkdómum og hvernig hægt er að koma í veg fyrir þá hjálpa til við að vernda bæði líkamlega og andlega heilsu”.

Dýrasjúkdómafaraaldrar, þ.e. sýkingar sem berast frá gæludýrum eða húsdýrum, geta valdið **streitu, kvíða og aukinni árvekni** meðal heimilismanna.

Sálfræðileg áhrif:

- **Kvíði:** Áhyggjur af því að börn, aldraðir eða ónæmisbældir meðlimir geti veikst af gæludýrum.
- **Aukin árvekni:** Stöðugt eftirlit með hegðun dýra, hreinlæti og samskiptum getur aukið streitu.
- **Tilfinningaleg spennan:** Ágreiningur um umönnun gæludýra eða fyrirbyggjandi aðgerðir getur leitt til **átaka eða þirringa**.
- **Sektarkennd eða ofvernd:** Umönnunaraðilar geta fundið fyrir ábyrgð ef einhver veikist.
- **Truflun á daglegum venjum:** Einangrun gæludýra eða takmörkuð hreyfing getur skapað **gremju og spennu á heimilinu**.



Mynd 13. Dýrasjúkdómafaraaldur (AI-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Dýrasjúkdómafaraður

Aðferðir við að takast á við dýrasjúkdómafaraðra:

- Viðhafðu **öruggar hreinlætisvenjur við umönnun gæludýra** (handþvott, hreinsun búra og forðast snertingu við dýraúrgang).
- Haltu **rólegum og yfirveguðum samskiptum** um fyrirbyggjandi aðgerðir án þess að vekja óþarfa ótta meðal fjölskyldumeðlima.
- Úthlutaðu **verkefnum við hæfi** aldurs hvers fjölskyldumeðlims þegar kemur að umönnun gæludýra til að efla tilfinningu fyrir stjórn og draga úr kvíða.
- Beittu **slökunaraðferðum** til að minnka streitu og sýna rólega hegðun.
- Fáðu **faglega ráðgjöf** frá dýralæknum eða heilbrigðisyfirvöldum ef þörf krefur.
- Hvetjið **til jafnvægis í daglegum venjum** svo umönnun gæludýra og öryggisráðstafanir taki ekki yfir heimilislífið.

Stalдраðu við og veltu fyrir þér

Matareitrun á heimili

Þú ert heima með fjölskyldunni þinni. Máltíð hefur nýlega verið borðin fram og nokkrum mínútum síðar:

- Kvartar barn undan magaverkjum og byrjar að kasta upp.
- Þú áttar þig á því að sumir afgangar gætu hafa verið geymdir á óviðeigandi máta eða orðið skemmdir.
- Aðrir fjölskyldumeðlimir verða kvíðnir og fyllast skelfingar.

Hvað myndir þú gera í þessum aðstæðum?

- Leyfa barninu að halda áfram að borða eða drekka vatn strax? - Þú vilt róa það fljótt.
- Reyna að fá barnið til að kasta upp eða styðjast við heima úrræði?
- Einangra viðkomandi barn og fylgjast með einkennum á meðan þú heldur ró?
- Hringja strax í lækni?



Mynd 14. Matarmengun (Al-myndað af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Hver er öruggasta aðgerðin þegar matur gæti verið eitraður?

- Að leyfa barninu að halda áfram að borða eða drekka án mats á aðstæðum getur versnað einkennum eða tafið meðferð.
- Að fá barnið til að kasta upp eða styðjast við heimilisúrræði án leiðbeiningar getur verið **hættulegt**.
- Öruggasta aðferðin er að **einangra viðkomandi einstakling, fylgjast með einkennum, halda öllum rólegum og leita ráða hjá fagaðilum** strax.
- Vökvagjöf í **litlu magni** er heimil ef hún er örugg og viðeigandi; forðast skal áhættusamar inngripir.
- Huggaðu aðra fjölskyldumeðlimi, útskýrðu ástandið rólega og **komdu í veg fyrir skelfingu og ótta**.

Hver er öruggasta aðgerðin þegar matur gæti verið eitraður?

- Að leyfa barninu að halda áfram að borða eða drekka án mats á aðstæðum getur versnað einkennum eða tafið meðferð.
- Að fá barnið til að kasta upp eða styðjast við heimilisúrræði án leiðbeiningar getur verið **hættulegt**.



• Öruggasta aðferðin er að **einangra viðkomandi einstakling, fylgjast með einkennum, halda öllum rólegum og leita ráða hjá fagaðilum** strax.

- Huggaðu aðra fjölskyldumeðlimi, útskýrðu ástandið rólega og **komdu í veg fyrir skelfingu og ótta**.

Hvers vegna skiptir þetta máli:

- Tilfinningar eins og kvíði, sektarkennd og ótti eru algengar í þessum aðstæðum. Að halda **ró sinni og eiga góð samskipti** hjálpar til við að draga úr streitu og kemur í veg fyrir óskilvirk viðbrögð.
- Að úthluta fjölskyldumeðlimum **litlum verkefnum** (til dæmis að sækja vatn eða aðstoða við hreinlæti) getur endurheimt tilfinningu fyrir stjórn.
- Skýr og róleg leiðsögn hjálpar fólki að **halda stjórn á tilfinningum** og verndar geðheilsu.

Bestu starfsvenjur:

- **Ekki láta neinn neyta matvæla sem eru grunsamleg**
- **Einangraðu viðkomandi á öruggan hátt.**
- **Hringdu í lækna** til að fá leiðbeiningar.
- **Stuðningur og fullvissa gagnvart heimilismönnum** eru lykilatriði til að stjórna streitu og koma í veg fyrir óhófleg viðbrögð.



Hvetjandi aðgerðir og góðar fyrirmyndir

Tavernes á fætur: Stuðningur við geðheilbrigði samfélagsins eftir DANA-flóðin

Í október 2024 olli DANA (Depression Aislated of High Levels) miklum flóðum í Tavernes de la Valldigna á Spáni. Hamfarirnar skemmdu ekki aðeins eignir heldur ollu einnig verulegri sálrænni vanlíðan meðal íbúa, meðal annars kvíða, ótta og áfallastreitu sem tengdist skyndilegri rýmingu og áhyggjum af öryggi.

Samfélagsbundin viðbrögð:

- **Borgarráð Tavernes**, í samstarfi við félagasamtökin Sembrem og með fjármögnun frá spænska barna- og æskulýðsráðuneytinu, hleypti af stokkunum verkefninu **Tavernes á fætur** (e. reset Tavernes), sem miðar að því að veita íbúum **sálrænan og tilfinningalegan stuðning**, einkum ungu fullorðnu fólki á aldrinum 18–30 ára.
- **Einstaklingsbundinn sálfélagslegur stuðningur**: Íbúar geta fengið persónulega ráðgjöf til að takast á við streitu, kvíða og tilfinningu um vanmátt.
- **Tilfinningalegur stuðningur og jafningjastuðningur**: Sjálfboðaliðar studdu fjölskyldur við að takast á við skelfingu, ótta og áföll og stuðluðu jafnframt að rólegum og uppbyggilegum samskiptum á heimilum.
- **Vinnustofur og þjálfun**: Ungt fólk og starfsfólk sveitarfélaga hlaut þjálfun í grunnatriðum **andlegrar aðstoðar** og aðferðum til að takast á við streitu í tengslum við hamfarir innanlands.
- **Samfélagsvitundarherferðir**: Í áttakinu var lögð áhersla á mikilvægi geðheilbrigðis og hvatt til opinna umræðu um tilfinningalega líðan í kjölfar hamfara.



Af hverju er þetta hvetjandi:

Verkefnið Tavernes á fætur sýnir að samfélagsstýrð frumkvæði geta **veitt skjótan tilfinningalegan létti, byggt upp seiglu og styrkt einstaklinga til að takast á við hamfarir innan heimilisins**. Jafnvel eftir að brugðist hefur verið við eignatjóni er það að hlúa að geðheilbrigði lykilforsenda bata.

Hlekkur á söguna:

<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/>

Til frekari skoðunar

Project HOPE: Hvað er sálfræðileg skyndihjálp?

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

Veitir innsýn í meginreglur PFA og hlutverk þess í að styðja einstaklinga sem verða fyrir hamförum, með áherslu á að byggja upp seiglu og takast á við aðferðir.

Rauði krossinn: hörmung geðheilsa

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

Lærðu hvernig sjálfbóðaliðar Rauða krossins veita geðheilbrigðisþjónustu, þar á meðal hvernig þeir hlúa að jákvæðri menningu í skjólum og bjóða tilfinningalegan stuðning til þeirra sem verða fyrir áhrifum. Cruz Roja Americana

National Child Traumatic Stress Network: Psychological First Aid (PFA) á netinu

[4nctsn.org](https://www.4nctsn.org) Þetta ókeypis, 5 tíma gagnvirka námskeið er hannað fyrir

einstaklinga sem eru nýir í hamfaraviðbrögðum og veitir kjarnamarkmið PFA, með nýstárlegri starfsemi, myndbandssýningum og ráðleggingum sérfræðinga. Verywell Health+4nctsn.org+4APA+4

Verywell Health, Sálfræðileg skyndihjálp: Hvernig það er notað

[rems.ed.gov](https://www.rems.ed.gov) Yfirlit yfir PFA, kjarnaaðgerðir þess og beitingu

þess í hamfaraviðbrögðum, þar sem lögð er áhersla á mikilvægi öryggis, stöðugleika og tengingar. rems.ed.gov+4Verywell Health+4nctsn.org+4



Co-funded by
the European Union

Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- **American Psychological Association (APA). (2020).** *Hamfaraviðbúnaður og viðbrögð: Sálfræðileg úrræði.* Sótt frá <https://www.apa.org/topics/disasters-response>
- **Breitschwerdt, E. B., Maggi, R. G., Moore, C. O., Robveille, C., Greenberg, R., & Kingston, E. (2025).** Rannsókn á fjölskyldufaraldri með eins heilsufars dýrasjúkdómum. *Sýklar*, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/pathogens14020110>
- **Miðstöðvar fyrir sjúkdómseftirlit og forvarnir. (2025).** *Um eina heilsu.* <https://www.cdc.gov/one-health/about/index.html>
- **Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. (2024).** *Hamfaraáættumeðvitund og viðbúnaður íbúa ESB.* Aðalskrifstofa evrópskra almannavarna og mannúðaraðstoðar. Sótt frá <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3228>
- **Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. (2024,30. september).** *Evrópubúar telja sig þurfa frekari upplýsingar til að búa sig undir neyðartilvik.* Aðalskrifstofa evrópskra almannavarna og mannúðaraðstoðar. Sótt frá 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
- **Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. (2025,26. mars).** *Safna 72 klukkustundum af birgðum ef hamfarir eða árás, segir ESB borgarana.* *The Guardian.* Sótt frá <https://www.theguardian.com/world/2025/mar/26/stockpile-supplies-72-hours-disasters-attack-eu-tells-citizens>

Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- **Endurskoðendadómstóll Evrópu. (2024).** Sérstök skýrsla 15/2024: Loftslagsaðlögun í ESB, Action fylgist ekki með metnaði. Útgáfustofa Evrópusambandsins. Sótt frá <https://www.eca.europa.eu/en/publications?ref=SR-2024-15>
- **Endurskoðendadómstóll Evrópu. (2024, september).** Endurskoðendur ESB um loftslagsaðlögun: Aðgerðir ESB halda ekki í við metnað. Sótt frá 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, RM (2021).** Tengsl fæðuöryggis og geðheilbrigðis meðan á COVID-19 heimsfaraldrinum stóð. *BMC Public Health*, 21(1), 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- **Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005).** Faraldsfræði áfallastreituröskunar eftir hamfarir. *Faraldsfræðilegar umsagnir*, 27,78,91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- **Peek, L. (2008).** Börn og hamfarir: Að skilja varnarleysi, þróa getu og stuðla að seiglu. *Börn, ungmenni og umhverfi*, 18(1), 1,29. Sótt frá <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.18.1.0001>
- **Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. (2022).** COVID-19 heimsfaraldur kallar fram 25% aukningu á algengi kvíða og þunglyndis um allan heim. <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, LM W., Gill, H., Phan, L., & McIntyre, RS (2020).** Áhrif COVID-19 heimsfaraldurs á geðheilbrigði meðal almennings: Kerfisbundin úttekt. *Journal of Affective Disorders*, 277,55,64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Hafðu gaman af náminu með VET-READY

Titill einingar 1

Þjálfunareining 5 titill!

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>



Co-funded by
the European Union