



1.NODAĻA: MĀJAS KATASTROFU GATAVĪBA UN REAGĒŠANA

MĀCĪBU MODULIS 5: Mājas katastrofu upuru psiholoģijas izpratne

Autors: Neotalentway / VETREADY Project Partnership

Projekta numurs: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Finansēts ar Eiropas Savienības atbalstu. Izteiktie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) atbildība un neatspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) oficiālo nostāju. Ne Eiropas Savienība, ne finansējuma piešķirējinstanse nav atbildīga par šeit sniegto informāciju.



Mācību moduļa mērķis

Vispārējais mērķis: Nodrošināt izglītojamos ar būtiskām zināšanām un praktiskām prasmēm, lai izprastu un efektīvi reaģētu uz katastrofu upuru psiholoģiskajām vajadzībām mājas apstākļos, ar uzsvaru uz empātiju, situācijas izpratni, emocionālo atbalstu un stresa pārvaldību.

Mācību moduļa ilgums: 2,6 akadēmiskās stundas

Vērtēšanas metode: pēc mācību moduļa pabeigšanas 10 jautājumu testa veida pārbaude ar izvēles atbildēm

Mērķa grupas: VET izglītojamie, CVET izglītojamie, diasporas izglītojamie, VET un CVET pedagogi

Mācību sasniegumu atzišana

Izglītojamiem:

Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi

Mācībspēkiem:

Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi

Apgūstamā transversālā ESCO prasme kategorijā T: T3.3 – Pozitīvas attieksmes saglabāšana:

Spēja saglabāt noturīgu un konstruktīvu domāšanas veidu sarežģītās māsaimniecības krīzes situācijās, sniegt emocionālu atbalstu cietušajiem, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt pārdomātus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību.

Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

Zināšanas

1. Atpazīt katastrofu upuru pamatpsiholoģiskās un emocionālās vajadzības mājas apstākļos.
2. Izprast praktiskas metodes, kā sniegt efektīvu emocionālu atbalstu, mierinājumu un pārliecību.
3. Apzināties garīgās un emocionālās grūtības, ar kurām saskaras gan cietušie, gan palīdzības sniedzēji mājas katastrofu situācijās.

Prasmes

1. Identificēt un ierosināt efektīvas stratēģijas, lai atbalstītu katastrofu upuru emocionālo labklājību
2. Demonstrēt spēju rīkoties empātiski, pieņemt saudzīgus lēmumus un sniegt norādes bez ārējas uzraudzības.
3. Pielāgot pašvadības un stresa pārvarēšanas paņēmienus, lai saglabātu mieru, koncentrēšanos un sniegtu atbalstu emocionāli sarežģītās mājsaimniecības katastrofu situācijās.

Šīs prasmes tieši attiecas uz transversālo ESCO prasmi T3.3 – Saglabāt pozitīvu attieksmi:

- Saglabāt izturību un līdzsvaru emocionāli grūtās situācijās.
- Pārvarēt nenoteiktību un stresu, vienlaikus sniedzot atbalstu citiem.
- Pieņemt pārdomātus, empātiskus lēmumus, lai veicinātu psiholoģisko labklājību un drošību.

Ievads: Katastrofu upuru psiholoģijas izpratne mājas apstākļos

- **Katastrofu upuru psiholoģija** attiecas uz spēju atpazīt, izprast un efektīvi reaģēt uz personu emocionālajām un mentālajām vajadzībām, kuras mājas apstākļos skārušas katastrofas.
- Šādas situācijas var rasties negaidīti — piemēram, pēc dabas katastrofas, ugunsgrēka, plūdiem vai pēkšņa negadījuma —, kad mājsaimniecības locekļi var izjust bailes, apjukumu vai emocionālu spriedzi.
- Šis mācību modulis māca, kā saglabāt mieru, sniegt empātisku atbalstu, pieņemt pārdomātus lēmumus un palīdzēt apmierināt katastrofu upuru psiholoģiskās un emocionālās vajadzības pat stresa vai ierobežotu resursu apstākļos mājās.

Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Psiholoģiskā kontaminācija**
Kaitīgu emocionālu vai psiholoģisku ietekmju – piemēram, panikas, traumas vai dezinformācijas – iedarbība uz katastrofu upuriem. Mājas katastrofas situācijā tā var pastiprināt bailes, stresu vai apjukumu, apgrūtinot drošu lēmumu pieņemšanu.
- **Stresa notikumi un krīzes notikumi**
Krīzes notikums ir konkrēta, spēcīga ietekmējuma katastrofa, kas skar mājsaimniecību (piemēram, ugunsgrēks, plūdi, negadījums). Stresa notikums attiecas uz jebkuru situāciju, kas mājās izraisa ilgstošas rūpes vai trauksmi, piemēram, ilgstošus elektroenerģijas padeves traucējumus vai nelielus plūdus. Ja krīzes notikumi netiek pienācīgi pārvaldīti, tie var ļoti ātri saasināt stresu.
- **Emocionālā dehidratācija (emocionālais izsīkums)**
Kad indivīdi izjūt pārmērīgu stresu, izolāciju vai sociālā atbalsta trūkumu, kas izraisa emocionālu izsīkumu. Pazīmes: aizkaitināmība, noslēgšanās vai grūtības koncentrēties. Ilgstoša emocionālā dehidratācija (emocionālais izsīkums) var negatīvi ietekmēt lēmumu pieņemšanu un spēju tikt galā ar situāciju.
- **Psiholoģiskā hipotermija (emocionālā nejutība)**
Psihiskas sastindzuma vai “izslēgšanās” stāvoklis, kad stress vai trauma kļūst nepanesama. Agrīnās pazīmes: apjukums, nespēja pieņemt lēmumus, apātija vai noslēgšanās. Savlaicīga šo pazīmju atpazīšana ļauj sniegt atbilstošu emocionālu atbalstu un vadību.

Izpratne par mājsaimniecības katastrofu psiholoģijas nozīmi

- Mājās cilvēki parasti izjūt drošību un ikdienas rutīnu, taču tādas katastrofas kā ugunsgrēki, plūdi, vētras vai negadījumi var pēkšņi izjaukt šo drošības sajūtu. Laika posmā no 2021. līdz 2024. gadam mājsaimniecību ārkārtas situāciju skaits Eiropā pieauga, kas uzsvēr arvien lielāku psiholoģiskās gatavības nozīmi mājsaimniecībās.
- Saskaņā ar **Eurobarometer Special 547** gandrīz divas trešdaļas ES pilsoņu izjūt nepieciešamību pēc papildu informācijas par gatavošanos katastrofām un ārkārtas situācijām, un vairāk nekā trešdaļa norāda uz grūtībām piekļūt atbilstošiem norādījumiem no valsts iestādēm un ārkārtas dienestiem.
- **Eiropas Revīzijas palātas 2024. gada ziņojums** uzsvēr, ka, lai gan ES ir spēcīgs klimata pielāgošanās ietvars, veiktās darbības neatpaliek no arvien pieaugošajiem ekstrēmo laikapstākļu draudiem, piemēram, karstuma viļņiem, sausuma un plūdiem.
- Pieaugot mājsaimniecību ārkārtas situācijām, tas norāda uz steidzamu nepieciešamību iedzīvotājiem — īpaši tiem, kas dzīvo ar ģimenes locekļiem, gados vecākiem radniekiem vai apgādājamajiem — būt gataviem ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, stiprinot emocionālo noturību un atbalstot mājsaimniecības locekļus, lai tiktu galā ar nenoteiktību un traumu.

Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Katastrofas mājās — ugunsgrēki, plūdi, vētras vai negadījumi — var notikt pēkšņi un bez brīdinājuma. Šādi notikumi apdraud ne tikai fizisko drošību, bet arī rada bailes, trauksmi un emocionālu stresu jums un jūsu tuviniekiem.
- Sagatavotība nozīmē vairāk nekā tikai resursus. Tā ietver izpratni par to, kā cilvēki psiholoģiski reaģē ārkārtas situācijās, kā arī prasmi sniegt emocionālu atbalstu sev un citiem.
- Šis mācību modulis sniedz praktiskas iemaņas un psiholoģiskās stratēģijas, kas palīdz efektīvi reaģēt, saglabāt mieru un atbalstīt mājsaimniecību nenoteiktības un traumu situācijās.
- Neatkarīgi no tā, vai dzīvojat patstāvīgi, rūpējaties par bērniem vai sniežat atbalstu senioriem, šīs zināšanas palīdz aizsargāt dzīvības un stiprināt noturību mājas vidē.
- Izpratne par katastrofu psiholoģiskajiem aspektiem ir pirmais solis ceļā uz noturīgu un psiholoģiski sagatavotu mājsaimniecību.

Dabas katastrofu ietekme uz cietušo psiholoģiju mājas apstākļos

Dabas katastrofas, piemēram, plūdi, vētras, karstuma viļņi, ugunsgrēki vai zemestrīces, ne tikai bojā mājokļus, bet arī dziļi ietekmē cietušo psiholoģisko stāvokli.

Katastrofas var izraisīt bailes, trauksmi un apjukumu, izjaucot drošības sajūtu, ko parasti sniedz mājas. Emocionālais stress īpaši pastiprinās bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem un neaizsargātiem mājsaimniecības locekļiem.

Cietušo psiholoģijas izpratne mājas apstākļos ir būtiska, lai:

- Atpazītu emocionālās reakcijas katastrofas laikā un pēc tās.
- Sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību mājsaimniecībā.
- Veidotu emocionālo noturību, lai tiktu galā ar nenoteiktību un atveseļošanos.

Zemestrīces

„Zemestrīce dažu sekunžu laikā var pārvērst vietu, kurā jūties visdrošāk — tavas mājas — par baiļu un nenoteiktības avotu.”

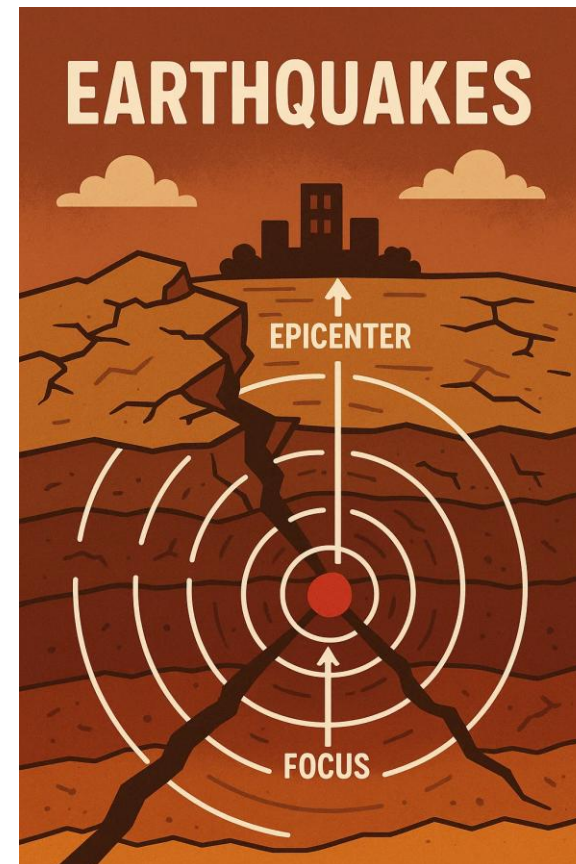
Zemestrīces notiek bez brīdinājuma. Mājas — parasti drošības un komforta vieta — pēkšņi sāk drebēt. Ģimenes locekļi var justies **pārbijušies, apjukuši vai sastinguši**, nezinot, ko darīt vispirms.

- **Pēkšņs šoks pārsteidz**

Zemestrīces notiek bez brīdinājuma. Mājas — parasti komforta un drošības vieta — pēkšņi sāk drebēt. Ģimenes locekļi var justies **pārbijušies, apjukuši vai sastinguši**, nezinot, ko darīt vispirms.

- **Nav tūlītējas palīdzības no malas**

Pat ja kaimiņi vai neatliekamie dienesti ir pieejami, palīdzība var aizkavēties bojātu ceļu vai sakaru traucējumu dēļ. Šajās kritiskajās pirmajās minūtēs māsaimniecības locekļiem pašiem ir jātiek galā ar bailēm un briesmām.



1. attēls. Zemestrīces (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Zemestrīces

Emocionālās reakcijas var strauji saasināties

- **Panika** var izplatīties starp ģimenes locekļiem, apgrūtinot loģisku rīcību.
Vecāki bērni var mēģināt palīdzēt, bet kļūt pārslogoti, savukārt **pieaugušie** var justies pārslogoti ar atbildību.
- **Trauksme, vaina un hipervigilance (pastiprināta modrība)** bieži saglabājas vēl ilgi pēc tam, kad kratīšanās ir beigusies.

Tūlītējas psiholoģiskās pārvarēšanas stratēģijas

- Saglabāiet mieru un skaidri komunicējiet ar visiem mājsaimniecības locekļiem.

- Drošība pirmajā vietā: pārbaudiet, vai nav strukturālu apdraudējumu, pirms sākat pārvietoties.
- Piešķiriet vienkāršas, skaidras lomas: “Tu pārbaudi logus, es pārbaudu durvis.”
- Veiciniet dziļu, vienmērīgu elpošanu, lai **mazinātu paniku** un saglabātu koncentrēšanos.

Pēc zemestrīces

- Izdzīvojušie var piedzīvot **šoku, bezmiegu** vai **atmiņu uzplaisnījumus**, īpaši, ja ir nodarīti mantiskie zaudējumi vai gūti ievainojumi.
- **Psiholoģiskā pirmā palīdzība** ir būtiska: atzīt emocijas, sniegt pārliedību, uzturēt ikdienas rutīnas un savstarpēji sniegt emocionālu atbalstu.

Plūdi

„Plūdi var pārvērst ikdienas vietas bīstamās zonās, aizskalojot mantas un atstājot ģimenes bezspēcīgas un nenoteiktībā.”

Plūdi var celties pakāpeniski vai pēkšņi, bet abos gadījumos tie **izjauc mājsaimniecības drošības sajūtu**. **Ūdens**, iekļūstot mājā, var **sabotāt vai iznīcināt personīgās mantas**, piespiežot ģimenes steigšus evakuēties, bieži vien nezinot, ko iespējams izglābt.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme:

- **Šoks un neticība** – redzot, kā **ūdens** pārņem pazīstamas vietas, rodas emocionāls nejutīgums vai panika, īpaši bērniem.
- **Bailes par tuviniekiem** – vecāki, aprūpētāji un mājsaimniecības neaizsargātie locekļi var izjust **spēcīgu trauksmi** par visu drošību.
- **Bezspēcība** – nespēja kontrolēt pieaugošo **ūdeni** vai pasargāt mantas rada **stresu**, neapmierinātību un vainas sajūtu.

Lēmumu pieņemšana stresa apstākļos:

- **Ģimenēm** jāizlemj, vai palikt vai evakuēties, kādus **nepieciešamos priekšmetus** paņemt un kā nodrošināt, lai visi paliktu kopā.
- **Ātru lēmumu pieņemšanu** apgrūtina ierobežota redzamība, pieaugošs **ūdens** vai bloķētas izejas, kas pastiprina **psiholoģisko spriedzi**.



2. attēls. Plūdi (MI-ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Plūdi

Emocionālā dinamika māsaimniecībā:

- **Stresa reakcijas** var atšķirties: daži **ģimenes locekļi** var sastingt, citi var rīkoties impulsīvi, kas izraisa **konfliktus vai spriedzi**.
- **Bērni** šādās situācijās var kļūt pārlietu pieķērušies, izjust bailes vai noslēgties sevī, savukārt **pieaugušie** bieži sastopas ar smago **aprūpētāju slogu**.

Pielāgošanās stratēģijas plūdu laikā un pēc tiem:

- **Komunicējiet mierīgi** un piešķiriet **vienkāršas lomas**, lai iesaistītu ikvienu un mazinātu **paniku**.
- Koncentrējieties vispirms uz **drošību**, nevis uz mantām.
- Pēc **evakuācijas** ļaujiet izpaust **emocijas**, apstipriniet **jūtas** un uzturiet **rutīnu**, ja tas iespējams.
- **Psihologiskā pirmā palīdzība** ir būtiska: **pārliecība**, **emocionāls atbalsts** un **praktiski norādījumi** palīdz mazināt



Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās:

- **Pēctraumatiskā stresa simptomi** – Pat pēc tam, kad ūdens ir atkāpies, ģimenes locekļi var piedzīvot **epizodes, murgus** vai **trauksmi**, ko izraisa noteiktas skaņas, smaržas vai laikapstākļi.
- **Depresija un emocionālais izsīkums** – mājokļa, personīgo mantu vai mājdzīvnieku zaudējums var izraisīt sāras, skumjas un ilgstoši nomāktu garastāvokli.
- **Izmaiņas ģimenes dinamikā** – aprūpētāja stress, spriedze starp brāļiem un māsām vai laulības attiecību sasprindzinājums var saglabāties ilgtermiņā, tādēļ ir nepieciešama atklāta komunikācija un emocionālais atbalsts.
- **Hipervigilance (pastiprināta modrība) un bailes no atkārtotības** – daudzi izdzīvojušie kļūst pārlietu piesardzīgi lietūs, vētru vai nelielu plūdu laikā, kas var traucēt ikdienas rutīnai.
- **Pakāpeniska emocionālās noturības atjaunošana** – iesaistīšanās atveseļošanās plānošanā, ikdienas rutīnas atjaunošana un pieredzes dalīšanās ģimenes lokā palīdz atgūt drošības un kontroles sajūtu.



Co-funded by
the European Union

Ugunsgrēki

„Ugunsgrēks var pārvērst mājas — drošības un mierinājuma vietu — par traumas avotu dažu minūšu laikā.”

Mājsaimniecību ugunsgrēki vai **meža ugunsgrēki**, kas sasniedz mājokļus, iznīcina **īpašumu**, **personīgās mantas** un **drošības sajūtu**, ko iedzīvotāji parasti izjūt. Ugunsgrēka **pēkšņums** un **intensitāte** var atstāt mājsaimniecības locekļus **šoka stāvoklī**, **baiļu pārņemtus** un **emocionāli pārslogotus**.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- **Panika un bailes:** liesmu, **dūmu** un **karstuma** strauja izplatīšanās var izraisīt **cīņas vai bēgšanas reakcijas**, kas pavada intensīvas bailes un apjukumu.
- **Šoks un neticība:** redzot, kā tiek iznīcinātas **mantas**, **ģimenes relikvijas** vai pat mājokļa daļas, var rasties **emocionāls sastindzums** vai dezorientācija.
- **Vaina un pašpārmetumi:** izdzīvojušie var justies atbildīgi par to, ka nav novērsuši ugunsgrēku, vai par citu mantu zaudējumu, pat ja tas bija neizbēgami.
- **Bailes par tuviniekiem:** **vecāki** vai **aprūpētāji** var piedzīvot akūtu trauksmi, uztraucoties par bērniem, vecāka gadagājuma radniekiem vai mājdzīvniekiem.



3. attēls. Ugunsgrēki (AI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Ugunsgrēki

Mājsaimniecības dinamika:

- Ģimenēm jāpieņem **momentāni lēmumi**: vai evakuēties, kādus **evakuācijas ceļus** izmantot un kurš nesīs kuras **mantas**.
- **Stresa reakcijas** atšķiras: daži ģimenes locekļi var **sastingt**, citi var rīkoties **impulsīvi**, kas izraisa **konfliktus** vai **spriedzi**.
- **Bērni** var kļūt **pārlieku pieķērušies, nobijušies** vai **noslēgties sevī**, savukārt **pieaugušie** var justies **pārslogoti** ar **atbildību**.

Pārvarēšanas stratēģijas ugunsgrēka laikā un pēc tā:

- **Drošība pirmajā vietā, nevis mantas** – pārliecinieties, ka visi pēc iespējas ātrāk **pametuši māju**.
- **Komunicējiet mierīgi un skaidri**, piešķirot **lomas**, ja tas iespējams.

- Kad visi ir **drošībā**, sniedziet **pārliecību** un **emocionālu atbalstu**, atzīstot **bailes** un **sēras**.
- Meklējiet **psiholoģisko pirmo palīdzību**, tostarp palīdzot ģimenes locekļiem apstrādāt **traumu** un, cik iespējams, saglabāt **ikdienas rutīnas**.
- Izmantojiet **kopienas resursus** vai **atbalsta tīklus**, lai mazinātu **izolētības sajūtu**.

Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās:

- **Pēctraumatiskā stresa simptomi** – atmiņu **uzplaiksnījumi**, **murgi** un **hipervigilance** (pastiprināta modrība) var saglabāties, īpaši tad, ja cilvēks tiek pakļauts ar ugunsgrēku saistītiem kairinātājiem.
- **Sēras un zaudējuma izjūta** – **mājokļa** un **personīgo mantu** zaudējums var izraisīt ilgstošas **skumjas** un **depresiju**.
- **Izmaiņas ģimenes lomās un dinamikā** – **aprūpētāju stress**, **spriedze starp brāļiem un māsām** vai **laulības attiecību sasprindzinājums** var turpināties arī pēc katastrofas.

Vētras un viesuļvētras

„Vētras un viesuļvētras var pārvērst mājas no komforta vietas par baiļu, nenoteiktības un emocionālā stresa avotu.”

Spēcīgas vētras un viesuļvētras var sabojāt jumtus, logus un komunālos pakalpojumus, atstājot māsaimniecības bez **elektrības**, **ūdens** vai **sakaru iespējām**. Šo notikumu **neprognozējamība** un **intensitāte** bieži izraisa **tūlītējas bailes** un **emocionālu spriedzi**.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- **Bailes un panika:** spēcīgs **vējš**, stiprs **lietus** un **mājokļa bojājumi** izraisa **akūtas stresa reakcijas**, tostarp **trīcēšanu**, **strauju sirdsdarbību** un **dezorientāciju**.
- **Trauksme par drošību:** ģimenes locekļi var raizēties par **ēkas sabrukumu**, **lidojošiem priekšmetiem** vai **plūdiem**.
- **Bezpēcība un nenoteiktība:** nespēja kontrolēt vētru vai paredzēt tās gaitu rada **stresu**, **spriedzi** un **emocionālu pārslodzi**.
- **Bērnu emocionālās reakcijas:** bērni var kļūt **pārlieku pieķērušies**, **nobijušies** vai **noslēgties sevī**, un viņiem var būt nepieciešama **pastāvīga pārliecība** un **atbalsts**.



4. attēls. Vētras un viesuļvētras (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Vētras un viesuļvētras

Mājsaimniecības dinamika:

- Ģimenēm jāpieņem **ātri lēmumi**, piemēram, pārvietoties uz **drošākām telpām**, sagatavot **ārkārtas somas** vai izlemt, vai nepieciešama **evakuācija**.
- Dažādas **stresa reakcijas** starp ģimenes locekļiem var radīt **konfliktus** vai **spriedzi** — piemēram, daži var iekrist **panikā**, kamēr citi paliek **stingi** vai kļūst **pārlieku kontrolējoši**.
- **Aprūpētāju slogs** pieaug, jo pieaugušie cenšas aizsargāt **bērnus, vecāka gadagājuma radniekus vai mājdzīvniekus**, kas var izraisīt **nogurumu** un **trauksmi**.

Pārvarēšanas stratēģijas vētras laikā un pēc tās:

- Palieci **mierīgi** un **komunicējiet skaidri**, pastāvīgi informējot ģimenes locekļus par **drošības pasākumiem**.

- Izmantojiet **nomierinošas rutīnas** bērniem un neaizsargātiem mājsaimniecības locekļiem, lai mazinātu **paniku**.
- Sniedziet **psiholoģisko pirmo palīdzību**, tostarp **pārliecību, emociju atzīšanu** un, cik iespējams, **ikdienas rutīnas saglabāšanu**.
- Sazinieties ar **kaimiņiem** vai **vietējiem atbalsta tīkliem**, lai saņemtu papildu **emocionālu** un **praktisku palīdzību**.

Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās:

- **Pastāvīga trauksme** vai **hipervigilance** (pastiprināta modrība) nākotnes vētru vai stipra lietus laikā.
- **Miega traucējumi** vai **murgi**, ko izraisa ar vētru saistīti kairinātāji.
- **Emocionāla spriedze** mājsaimniecībā — **konflikti, aizkaitināmība** vai **saspringtas attiecības** var saglabāties, līdz tiek atjaunotas **rutīnas** un **drošības sajūta**.

Vulkāniskā aktivitāte / Lava

„Vulkāna izvirdumi var pārvērst mājas par tūlītējas briesmu zonām, piespiežot veikt strauju evakuāciju un atstājot ģimenes emocionāli satricinātas.”

Vulkāniskā aktivitāte, tostarp lavas plūsmas, pelnu nokrišņi un gāzu izdalīšanās, var iznīcināt īpašumu, piesārņot ūdeni un gaisu, kā arī padarīt mājas neapdzīvojamās. Pēkšņa nepieciešamība evakuēties un nenoteiktība par katastrofas ilgumu var izraisīt intensīvu psiholoģisko stresu.

Tūlītēja psiholoģiskā ietekme

- **Akūtas bailes un panika:** skaļi sprādzieni, redzama lava un pelnu mākoņi izraisa spēcīgas stresa reakcijas māsaimniecības locekļos.
- **Šoks un neticība:** redzot, kā tiek iznīcināta pazīstamā vide, var rasties emocionāls sastindzums un dezorientācija.
- **Bailes par ģimenes drošību:** vecāki un aprūpētāji var izjust pastiprinātu trauksmi par bērniem, vecāka gadagājuma radniekiem vai mājdzīvniekiem.
- **Bezpēcība:** nespēja kontrolēt vai paredzēt izvirduma gaitu izraisa stresu, vilšanos un vainas sajūtu.



5. attēls. Vulkāniskā aktivitāte / Lava (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Vulkāniskā aktivitāte / Lava

Mājsaimniecības dinamika:

- Ģimenēm jāpieņem **momentāni lēmumi** par **evakuāciju**, kas var radīt **steigu** un **apjukumu**.
- **Stresa reakcijas** var būt atšķirīgas: daži ģimenes locekļi var kļūt **paralizēti bailēs**, kamēr citi rīkojas **impulsīvi**.
- **Konflikti** var rasties par to, kādas **mantas ņemt līdzi** vai kur **patverties**.
- **Bērni** var kļūt īpaši **piekērušies, nobijušies** vai **noslēgties sevī**, šādu **pieaugušie** jūt pastiprinātu **atbildības slogu** par visiem ģimenes locekļiem.

Pārvarēšanas stratēģijas izvirduma laikā un pēc tā:

- **Komunicējiet skaidri un mierīgi**, piešķirot **vienkāršas lomas**, lai visi saglabātu **fokusu**.
- **Prioritāte – fiziskā drošība**: **evakuējieties savlaicīgi**, izvairieties no **lavas ceļiem** un turieties tālāk no **pelnu mākoņiem**.
- Sniedziet **psiholoģisko pirmo palīdzību**: atzīstiet **emocijas**, cik iespējams, saglabājiet **rutīnas** un atbalstiet **neaizsargātos locekļus**.

- Sazinieties ar **kopienas atbalsta tīkliem**, lai saņemtu praktisku palīdzību un emocionālu pārliecību.

Ilgtermiņa psiholoģiskās sekas un atveseļošanās:

- **Pēctraumatiskā stresa simptomi**, piemēram, **atmiņu uzplaisnījumi, murgi** un **trauksme**, ko izraisa ar vulkānu saistīti signāli.
- **Sēras un zaudējums** saistībā ar **bojātiem mājokļiem, mantām** vai **mājdzīvniekiem**.
- **Izmaiņas mājsaimniecības dinamikā** stresa, **aprūpētāja sloga** vai **spriedzes** starp locekļiem dēļ.
- **Bailes par atkārtoto**: izdzīvojušie var piedzīvot **hipervigilanci** vai **trauksmi** pat nelielas **seismiskas aktivitātes** vai **vulkānisko brīdinājumu** laikā.
- **Izturības atjaunošana** caur dalību **atveseļošanās plānošanā**, **rutīnu atjaunošanu** un **savstarpēju mājsaimniecības atbalstu** palīdz no jauna nostiprināt **drošības sajūtu** un **kontroles izjūtu**.

Apstājies un padomā

Mājas plūdu scenārijs

Ir vēls vakars, un spēcīga lietusgāze ir strauji cēlusi upes līmeni pie jūsu mājām. Ūdens sāk sūkties jūsu viesistabā. Elektrība ir pazudusi, un mājas telefona līnijas nedarbojas. Jūs esat mājās kopā ar saviem bērniem un vecākiem.

Vadošie jautājumi:

- Ko jūs darītu vispirms, lai nodrošinātu visu mājsaimniecības locekļu drošību?
- Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus palīdzot citiem saglabāt mieru?
- Kuri priekšmeti vai uzdevumi ir būtiski un jāizvirza kā prioritāte īsajā laikā pirms evakuācijas?
- Kā jūs varat efektīvi komunicēt ar savu ģimeni, lai izvairītos no panikas?



6. attēls. Mājas plūdu scenārijs (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Apstājies un padomā

Ko **nevajadzētu** darīt:

- **Nekrītiēt panikā:** panika aizēno spriestspēju un var novest pie bīstamiem lēmumiem. Palieciet mierīgi, lai domātu skaidri.
- **Neapdraudiet drošību mantu dēļ:** mēģinājumi glābt vērtslietas, kamēr ūdens ceļas, var apdraudēt jūs un jūsu ģimeni.
- **Nekāpiet augošā ūdenī:** pat daži centimetri tekoša ūdens var jūs nogāzt vai aizskalot. Izvairieties no kontakta.
- **Neatstājiet bērnus vai seniorus bez uzraudzības:** nekad nemēģiniet pārvietoties vai evakuēties vieni, atstājot neaizsargātus mājsaimniecības locekļus.
- **Nelietojiet elektroierīces vai rozetes:** ūdens un elektrība kopā var izraisīt elektrošoku.

Ko **darīt**:

- **Pārvietojiet visus uz augstāko drošo vietu mājā.** Izvairieties no pagrabtelpām vai jau applūdušām telpām.
- **Palieciet kopā un komunicējiet mierīgi.** Piešķiriet katram mājsaimniecības loceklim vienkāršus uzdevumus.
- **Sagatavojiet būtiskākās lietas,** piemēram, dokumentus, medikamentus, ūdeni un lukturīti, taču neapdraudiet drošību mantu dēļ.
- **Izmantojiet segas, sausas drēbes vai mugursomas,** lai saglabātu siltumu un sausumu.
- **Nekrītiēt panikā.** Palieciet mierīgi un gaidiet, līdz situācija stabilizējas, vai ievērojiet oficiālās norādes.

Kāpēc tas palīdz:

- Augstākas vietas samazina noslīkšanas vai savainojumu risku.
- Palikšana kopā un mierīgā gaisotnē mazina stresu un apjukumu.
- Būtiskākās lietas un siltumizolācija nodrošina drošību, siltumu un komfortu.

Tehnoloģiskās/Industriālās katastrofas upuru psiholoģijā mājas apstākļos

- **Tehnoloģiskās un industriālās katastrofas** rodas, kad cilvēka radītas sistēmas vai iekārtas sabojājas, izraisot negadījumus, kas var tieši ietekmēt dzīvojamo vidi. Šie notikumi atšķiras no dabas katastrofām, jo tie bieži vien ir **pēkšņi, neprognozējami** un reizēm pat **neredzami** — piemēram, **gāzes noplūdes, ķīmiskas noplūdes** vai **starojuma iedarbība**.
- Mājas apstākļos šādas katastrofas var ietekmēt **pamatpakalpojumus**, piemēram, elektrību, ūdeni vai apkuri, sabojāt īpašumu un pat apdraudēt dzīvību. To negaidītais raksturs bieži izraisa **akūtu psiholoģisko stresu, bailes no piesārņojuma vai savainojuma** un **bezpālīdzības sajūtu**.
- Ģimenes var piedzīvot **spēcīgu trauksmi, paniku** vai **apjukumu**, īpaši tad, ja ir iesaistīti bērni, seniori vai citi **neaizsargāti locekļi**. Lēmumu pieņemšana stresa apstākļos kļūst kritiska, jo iedzīvotājiem jāizvēlas, vai **evakuēties, palikt patvertnē** vai īstenot **aizsardzības pasākumus**.
- Izpratne par **tehnoloģisko un industriālo katastrofu psiholoģisko ietekmi** palīdz māsaimniecībām **sagatavoties, reaģēt un atveseļoties**, nodrošinot gan fizisko drošību, gan emocionālo noturību cilvēka radītu ārkārtas situāciju laikā.

Mājsaimniecības ugunsgrēki

Pat nelieli ugunsgrēki mājās var radīt **spēcīgas bailes, stresu un traumu**. Ugunsgrēki var izcelties virtuvē, bojātu elektroierīču vai pārslogotu elektrotīklu dēļ, un pat īslaicīga saskarsme ar tiem var atstāt ilgstošu emocionālu ietekmi.

Kas var notikt?

- **Ugunsgrēks, kas izcēlies ēdiena gatavošanas laikā**, strauji izplatās un piespiež nekavējoties evakuēties.
- **Dzirksteles no bojātas elektroinstalācijas vai ierīcēm izraisa dūmus un paniku.**
- **Ģimenes locekļi var tikt uz laiku iesprostoti vai justies nedroši savās mājās.**

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:

- **Ugunsgrēki izraisa akūtu stresu un bailes**, jo pēkšņi apdraud dzīvību un īpašumu.
- **Dūmi, liesmas un trauksmes signāli var radīt paniku, apjukumu un dezorientāciju.**
- **Bērni un seniori var justies bezpalīdzīgi vai pārslogoti**, tādējādi pastiprinot **trauksmi mājsaimniecībā.**
- **Cietušie pēc notikuma var piedzīvot vainas sajūtu, paaugstinātu modrību vai ilgstošas bailes.**

Atpazīstiet stresa pazīmes savā mājsaimniecībā:

- **Raudāšana, aizkaitināmība vai strīdi** starp ģimenes locekļiem.
- **Bērni izrāda bailes, noslēgšanos vai pastiprinātu pieķeršanos.**
- **Pieaugušie izjūt spriedzi, trauksmi vai nespēj pieņemt lēmumus mierīgi.**



7. attēls. Ķīmiskā ugunsgrēka sekas (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Mājsaimniecības ugunsgrēki

Kā rīkoties, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu mājsaimniecības ugunsgrēka laikā?

- **Saglabāiet mieru un nomieriniet visus.** Runāiet klusi un skaidri, lai mazinātu paniku bērniem un senioriem.
- **Evakuējieties kopā droši.** Prioritāte ir fiziskā drošība, vienlaikus sniedzot emocionālu atbalstu.
- **Uzturiet kontroli.** Piešķiriet mazus, drošus uzdevumus ģimenes locekļiem, piemēram, nest būtiskas lietas vai pārbaudīt brāļus un māsas.
- Izmantojiet **dziļo elpošanu** vai **pašsavaldīšanās tehnikas**, gaidot ārā vai glābšanas dienestu ierašanos.
- **Runāiet atklāti par emocijām.** Mudiniet bērnus un pieaugušos izteikt bailes, apjukumu vai vilšanos.
- **Izveidojiet pagaidu drošu vietu** ārpus mājas, kur ģimene var sapulcēties un nomierināties.

- **Palieciet kopā un, ja iespējams, saglabāiet ierasto rutīnu.** Vienkāršas darbības, piemēram, turēšanās kopā ar brāļiem un māsām vai pazīstamu paradumu ievērošana, sniedz stabilitāti.
- **Ierobežojiet kontaktu ar kairinātājiem,** piemēram, dūmu smaku, trauksmes signāliem vai vizuālām atgādnēm par ugunsgrēku, kad esat drošībā.
- Izmantojiet **novēršanas** vai **mierināšanas aktivitātes.** Iesaistiet bērnus spēlēs, stāstu stāstīšanā vai dziesmās, lai novirzītu uzmanību no bailēm.
- **Plānojiet nākamos soļus kopīgi.** Apspriediet pagaidu patvērumu, saziņu ar iestādēm un to, ko darīt, kad ugunsgrēks ir kontrolēts.
- **Regulāri pārliecinieties par neaizsargātajiem locekļiem.** Sniedziet papildu nomierinājumu bērniem, senioriem vai cilvēkiem ar invaliditāti.

Gāzes noplūdes

Pat nelielas gāzes noplūdes mājās var radīt **spēcīgas bailes, paniku un trauksmi**. Noplūdes var rasties no plītīm, ūdenssildītājiem vai bojātiem savienojumiem, un gāzes neredzamā daba var pastiprināt stresu.

Kas var notikt?

- Gāze uzkrājas **virtuvē** vai **dzīvojamā istabā** bez tūlītējas atklāšanas.
- Bojāti savienojumi vai ierīces palielina **sprādziena** vai **ugunsgrēka** risku.
- Ģimenes locekļi var justies **iesprostoti** vai **nedroši** savās mājās.

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:

- Gāze bieži ir **bez smaržas** vai ar **vāju smaržu**, radot **pastiprinātu modrību** un **bailes**.
- Pēkšņa evakuācija vai **trauksmes signāli** var izraisīt **paniku, apjukumu** un **dezorientāciju**.
- Bērni un seniori var justies **bezpalīdzīgi** vai **pārslogoti**, kas palielina **trauksmi** mājsaimniecībā.
- Cietušie pēc notikuma var piedzīvot **ilgstošas bailes, stresu** vai **izvairšanās uzvedību**.

Atpazīstiet stresa pazīmes savā mājsaimniecībā:

- Bērni izrāda **pastiprinātu pieķeršanos, bailes** vai **noslēgšanos**.
- Pieaugušie izjūt **spriedzi, trauksmi** vai **neizlēmību**.



8. attēls. Gāzes noplūdes mājās (MI ģenerēts, izmantojot Sora, autors S. Arenas)

Gāzes noplūdes

Kā rīkoties, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu gāzes noplūdes laikā?

- **Saglabāiet mieru un nomieriniet visus.** Runājiet klusi un skaidri, lai mazinātu paniku.
- **Evakuējieties kopā droši.** Prioritāte ir fiziskā drošība, vienlaikus sniedzot viens otram emocionālu atbalstu.
- **Uzturiet kontroli.** Piešķiriet mazus, drošus uzdevumus, piemēram, pārliecināties, ka visi ir gatavi doties prom.
- Izmantojiet **dziļo elpošanu** vai **pašsavaldīšanās tehnikas**, atrodoties ārpus telpām vai gaidot glābšanas dienestu ierašanos.
- **Runājiet atklāti par emocijām.** Mudiniet bērnus un pieaugušos izteikt bailes vai apjukumu.
- **Palieciet kopā** un, ja iespējams, saglabāiet **ierastos paradumus** evakuācijas laikā.
- **Ierobežojiet kontaktu ar kairinātājiem.** Izvairieties uzturēties pie gāzes ierīcēm vai vietās ar spēcīgu smaku, kad esat ārā.
- **Izveidojiet pagaidu drošu vietu** ārpus mājas, lai nomierinātos un sapulcētos kā ģimene.
- **Plānojiet nākamos soļus kopīgi.** Apspriediet, kā sazināties ar iestādēm, ko darīt pēc tam, kad noplūde ir novērsta, un kādus pagaidu risinājumus īstenot.
- **Regulāri pārliecinieties par neaizsargātajiem locekļiem.** Sniedziet nomierinājumu bērniem, senioriem vai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.
- **Praktizējiet pozitīvu pašsarunu.** Atgādiniet visiem, ka mājas pamešana un palikšana kopā nodrošina drošību.
- **Uzraugiet ilgstošu stresu.** Vērojiet, vai pēc notikuma nepaliek trauksme vai bailes, un, ja nepieciešams, meklējiet profesionālu atbalstu.

Ūdens vai elektroapgādes traucējumi

Kas var notikt?

- Elektroapgādes pārtraukums atstāj mājokli tumsā, aukstumā vai bez funkcionējošām ierīcēm.
- Pārsprāgusi ūdens caurule negaidīti appludina daļu mājas.
- Apkures, ledusskapja vai apgaismojuma traucējumi izjauc ikdienas rutīnu.

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:

- Pēkšns komunālo pakalpojumu zudums var izraisīt **trauksmi, bezpalīdzību un bailes**, īpaši bērniem vai senioriem.
- Nenoteiktība par bojājuma ilgumu **palielina stresu un spriedzi** māsaimniecībā.
- Saziņas līdzekļu zudums (tālruna, interneta) var radīt **paniku un izolētības** sajūtu.
- Ikdienas rutīnas izjaukšana var veicināt **aizkaitināmību, konfliktus vai emocionālu izsīkumu**.

Pazīmes, kas liecina par stresu jūsu māsaimniecībā:

- Aizkaitināmība, raudāšana vai strīdi starp ģimenes locekļiem.
- Bērni izrāda bailes vai apjukumu.
- Pieaugušie jūtas pārņemti vai nespēj pieņemt lēmumus mierīgi.



9. attēls. Māsaimniecības komunālo pakalpojumu traucējumi (MI ģenerēts, S. Arenas, izmantojot Sora)

Ūdens vai elektroapgādes traucējumi

Kā rīkoties, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu komunālo pakalpojumu traucējumu laikā?

- **Saglabā mieru un nomierini mājiniekus.** Mierīgi pieaugušie mazina bailes bērniem un senioriem.
- **Ievēro ikdienas rutīnu, cik vien iespējams.** Ēdienreizes, gulētiešanas laiks un nelieli ikdienas darbi rada stabilitāti.
- **Izmanto drošas alternatīvas apgaismojumam, siltumam un ūdenim.** Lukturīši, bateriju sildītāji un pudelēs pildīts ūdens mazina trauksmi.
- **Komunicē atklāti un skaidri.** Izskaidro situāciju, gaidāmo ilgumu un veicamās darbības.
- **Atpūties un pārvaldi stresu.** Iedrošini dziļi elpot, praktizēt apzinātību vai nodarboties ar mierīgām aktivitātēm.
- **Uzdod nelielus uzdevumus mājiniekiem.** Sajūta, ka esi noderīgs un kontrolē situāciju, mazina bezpalīdzību.
- **Iedrošini kustēties un būt aktīviem.** Vieglas fiziskas nodarbības telpās palīdz mazināt spriedzi un uzlabo noskaņojumu.
- **Ierobežo satraucošu ziņu skatīšanos.** Nepārtraukta mediju informācija var vairot paniku vai trauksmi.
- **Plāno atveseļošanos kopā.** Apspried, kā rīkoties pēc tam, kad komunālie pakalpojumi tiks atjaunoti, lai atgūtu kontroli pār situāciju.
- **Atbalsti viens otru emocionāli.** Atzīsti bailes, klausies aktīvi un sniedz mierinājumu ievainojamajiem ģimenes locekļiem.

Nelielas ķīmisko vielu noplūdes

Pat nelielas ķīmisko vielu noplūdes mājās var radīt **stresu, satraukumu un trauksmi**, īpaši, ja klāt ir bērni vai mājdzīvnieki. Biežākie avoti ir tīrīšanas līdzekļi, krāsas, pesticīdi vai citas sadzīvē lietojamās ķīmiskās vielas.

Kas var notikt?

- Tīrīšanas līdzekļi izlīst uz grīdas vai darba virsmām, radot slidenas un toksiskas vietas.
- Krāsas vai pesticīdi nejauši izplūst, piesārņojot gaisu vai virsmas.
- Ģimenes locekļi, īpaši bērni vai mājdzīvnieki, ir pakļauti saskares vai norīšanas riskam.

Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:

- Bailes no **piesārņojuma** pastiprina stresu un hiperuzmanību.
- Rūpes par bērniem, mājdzīvniekiem vai citiem neaizsargātiem mājniekiem var izraisīt **paniku vai pārmērīgu aizsardzības uzvedību**.
- Tīrīšana un neskaidrība par pakļautības risku var radīt **trauksmi, frustrāciju vai spriedzi** ģimenē.

Pazīmes, ka mājsaimniecībā ir stress:

- Pārmērīgas rūpes vai atkārtota pārbaudīšana skartajās vietās.
- Aizkaitināmība, strīdi vai spriedze starp ģimenes locekļiem.
- Bērni izrāda bailes, raud vai nevēlas tuvoties skartajai vietai.



10. attēls. Nelielas ķīmisko vielu noplūdes
(MI ģenerēts, autors S. Arenas, izmantojot Sora)

Nelielas ķīmisko vielu noplūdes

Kā rīkoties, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu nelielas ķīmiskas noplūdes gadījumā?

- **Saglabā mieru un nomierini visus.** Paskaidro, ka situācija ir kontrolējama un droši pārvaldāma.
- **Evakuējies no tuvākās zonas,** ja gaisā ir izgarojumi vai klātesošas ķīmikālijas, īpaši bērnu un mājdzīvnieku drošībai.
- **Saglabā kontroli.** Piešķir nelielus, drošus uzdevumus, piemēram, dvieļu savākšanu vai priekšmetu pārvietošanu.
- **Izmanto aizsardzības līdzekļus.** Veicot tīrīšanu, lieto cimdus vai masku un rūpīgi izvēdini telpu.
- **Atklāti runā par emocijām.** Iedrošini izteikt bailes vai satraukumu, lai mazinātu trauksmi.
- **Paturi bērnus un mājdzīvniekus drošībā,** līdz telpa ir pilnībā attīrīta un droša.
- **Ievēro pareizas uzkopšanas procedūras** un seko norādījumiem uz etiķetēm vai vadlīnijām, lai droši apstrādātu ķīmikālijas.
- **Izveido pagaidu drošu vietu** citā telpā, kamēr notiek uzkopšana.
- **Plāno nākotnes profilaksi.** Pārrunā drošu ķīmikāliju glabāšanu un lietošanu, lai atgūtu kontroli.
- **Novēro ilgstošu stresu.** Pievērš uzmanību, vai pēc notikušā nepastāv trauksme vai bažas, īpaši bērniem.

Apstājies un padomā

Mājsaimniecības gāzes un ķīmisko vielu noplūde

Tu esi mājās ar savu ģimeni. Pēkšņi:

- Virtuvē sajūti spēcīgu ķīmisku smaku no tīrīšanas līdzekļiem, kas nejauši izlijuši.
- Bērni spēlējas tuvumā, izrādot interesi par izlijumu.
- Tev rodas trauksme un nedrošība par iespējamo saindēšanās risku.

Toksiskas vielas var izraisīt saindēšanos, nonākot saskarē ar **ādu, ieelpojot vai pieskaroties**. Ātra rīcība, distances ievērošana un profesionāļu izsaukšana ir drošākais un vienīgais atbildīgais risinājums.

Ko tu vispirms darītu, lai pasargātu sevi un savu ģimeni?

Kā tu pārvaldītu savu stresu, vienlaikus nomierinot bērnus?

Kā tu izšķirtu, kuras darbības ir drošas un kuras – bīstamas?



11. attēls. Nelielas ķīmiskas noplūdes (MI ģenerēts, S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstājies un pārdomā

Pat neliela ķīmiska noplūde mājās var izraisīt bailes, trauksmi vai paniku. Rīkojoties mierīgi, saglabājot distanci un droši vadot savu ģimeni, iespējams mazināt stresu un samazināt emocionālās pārslodzes risku.

Kāpēc dažas izvēles var būt nedrošas vai neefektīvas

- Pietuvoties noplūdei vai **pieskarties** šķidrumam var izraisīt **saindēšanos, ķīmiskus apdegumus vai elpošanas problēmas**.
- Palikšana tuvumā palielina **pakļaušanos toksiskiem izgarojumiem**, kas var nebūt redzami, bet ir **bīstami**.
- **Mēģināt tīrīt vai palīdzēt** bez pienācīgas aizsardzības nopietni apdraud dzīvību.

Kāda rīcība atspoguļo labāko praksi?

- **Pārvietot** visus vismaz **100–200 metrus** prom, vēlams augstākā vietā un pretvējā.
- **Pārklāt** muti un degunu ar **audumu** vai **masku**, ja nepieciešams iet garām izgarojumiem.

- **Zvanīt** ārkārtas dienestiem (**112**) un sniegt **precīzu atrašanās vietu un aprakstu**.
- **Neatgriezties**, kamēr **iestādes** nav apstiprinājušas, ka tas ir **droši**.

Ko teiktu uzticami avoti:

- **ES Civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības aģentūras** iesaka **attālināties**, pārvietoties **pretvējā** un **zvanīt 112**.
- **Redzami signāli**, piemēram, **miglai līdzīgi izgarojumi, beigti dzīvnieki vai novītuši augi**, norāda uz **toksisku iedarbību**.
- Tikai **apmācīts personāls** ar **aizsargaprīkojumu** drīkst apstrādāt **ķīmiskus negadījumus**.

Bioloģisko un veselības apdraudējumu situācijas mājas psiholoģiskajā vidē

Pat mājas apstākļos bioloģiski un ar veselību saistīti apdraudējumi var radīt **stresu, bailes un nedrošības sajūtu**. Būtiskākie riski ir:

- **Pandēmijas vai epidēmijas** (piemēram, COVID-19, gripa), kas var izraisīt trauksmi par savu un ģimenes locekļu veselību, stresu izolācijas vai karantīnas laikā un ikdienas rutīnas izjaukšanu.
- **Pārtikas piesārņojums** bojātu vai nepareizi uzglabātu ēdienu dēļ, kas rada bažas, bailes no saslimšanas, kā arī vainas vai pārlietu piesardzības sajūtu, īpaši, ja skarti bērni vai gados vecāki ģimenes locekļi.
- **Zoonozes uzliesmojumi** (infekcijas, kas tiek pārnestas no mājdzīvniekiem vai lauksaimniecības dzīvniekiem), kas var palielināt satraukumu par māsaimniecības drošību, trauksmi par inficēšanos un paaugstinātu modrību.

Šādas situācijas apdraud ne tikai fizisko veselību, bet arī emocionālo labklājību, pieprasot no ģimenes locekļiem spēju pārvaldīt **bailes, nedrošību un stresu**, vienlaikus saglabājot drošību un ikdienas rutīnas.

Pandēmijas vai epidēmijas

“Nekad nenovērtējiet par zemu stresu, ko pandēmija var radīt mājās!

Zinot, kā pārvaldīt bailes, atbalstīt ģimeni un saglabāt ikdienas rutīnas, var pasargāt garīgo veselību.”

Pandēmijas vai epidēmijas, **piemēram, COVID-19 vai gripa**, ietekmē mājāsaimniecības daudzus veidos, pārsniedzot tikai tūlītējos veselības riskus.

Psihologiskā ietekme:

- **Trauksme un bailes:** Raizes par slimības iegūšanu vai par ievainojamāko ģimenes locekļu veselību (bērniem, senioriem vai cilvēkiem ar novājinātu imunitāti).
- **Stress izolācijas laikā:** Karantīna vai sociālā distancēšanās var izjaukt ierastās rutīnas, izraisot vilšanos, garlaicību vai vientulības sajūtu.
- **Neskaidrība un pastiprināta modrība:** Nepārtraukta simptomu, higiēnas prakses vai ziņu uzraudzīšana var radīt garīgu izsīkumu un pastiprinātu stresu.



12. attēls. Pandēmijas radīta trauksme mājās
(Attēls MI ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

Pandēmijas vai epidēmijas

- **Emocionālais saspringums ģimenē:** Atšķirīgi veidi, kā tiek galā ar **stresu, var radīt konfliktus**, aizkaitināmību vai pārmērīgu aizsargājošu uzvedību, īpaši, ja palielinās aprūpes pienākumi.
 - **Miega un apetītes traucējumi:** Trauksme un izjauktas ikdienas rutīnas var ietekmēt miega kvalitāti, ēšanas paradumus un vispārējo pašsajūtu.
 - **Kontroles sajūtas zudums:** Pārvietošanās ierobežojumi un nenoteiktība par pandēmijas ilgumu var radīt bezpalīdzības vai vilšanās sajūtu.
- Izturēšanās stratēģijas:**
- Uzturēt skaidru komunikāciju ģimenē, daloties ar precīzu informāciju, kas pielāgota vecumam un izpratnes līmenim.
 - **Saglabāiet ikdienas rutīnas** pēc iespējas nemainīgas, lai nodrošinātu struktūru un mazinātu nenoteiktību.
 - **Veiciniet veselīgus izturēšanās veidus**, piemēram, fiziskās aktivitātes, relaksācijas tehnikas vai **apzinātības praksi**.
 - **Sniedziet viens otram emocionālu atbalstu**, piedāvājot pārliecību, atzīstot izjūtas un saglabājot **sociālos kontaktus** drošā veidā.
 - **Ierobežojiet saskari ar sensacionāliem medijiem**, kas var pastiprināt bailes.
 - **Meklējiet profesionālu palīdzību**, ja trauksme, stress vai sasprindzinājums kļūst pārmērīgs vai ilgstošs.

Pārtikas piesārņojums

„Nekad neignorējiet sabojātu pārtiku mājās!

Zināšanas par to, kā rīkoties un novērst piesārņojumu, palīdz aizsargāt gan veselību, gan arī sirdsmieru.”

Pārtikas piesārņojums no sabojātām vai nepareizi uzglabātām maltītēm var radīt ne tikai fiziskas saslimšanas, bet arī stresu, bailes un trauksmi mājsaimniecības locekļos, īpaši bērniem, senioriem vai personām ar novājinātu imunitāti.

Psiholoģiskā ietekme:

- **Bailes no saslimšanas:** Raizes par to, ka ģimenes locekļi varētu saslimt, kas var izraisīt pārmērīgu piesardzību ēdiena gatavošanā vai pasniegšanā.
- **Vainas apziņa un pašpārmetumi:** Rūpētāji var justies atbildīgi, ja kāds saslimst, radot emocionālu spriedzi.
- **Paaugstināta trauksme:** Atkārtota derīguma termiņu pārbaude, virsmu pastiprināta tīrīšana vai pārmērīga maltīšu uzraudzīšana.



13. attēls. Pārtikas piesārņojums mājās (MI ģenerēts, S. Arenas, izmantojot Sora)

Pārtikas piesārņojums

- **Emocionālais saspringums:** Stress, ko rada nesaskaņas par higiēnas vai pārtikas drošības praksēm, var radīt konfliktus ģimenē.
- **Samazināta kontroles sajūta:** Neziņa par to, kuri pārtikas produkti ir droši, var novest pie apjukuma vai pārmērīgi piesardzīgas rīcības.

Izturēšanās stratēģijas:

- Uzturēt labu **pārtikas higiēnu, pareizu uzglabāšanu** un nekavējoties izmest aizdomīgus produktus.
- Mierīgi un skaidri komunicēt ar ģimenes locekļiem par drošības pasākumiem.

- **Piešķirt** bērniem vai pieaugušajiem nelielus, drošus pienākumus, lai veicinātu **kontroles sajūtu**.
- Izmantot **veselīgas stresa mazināšanas stratēģijas**, piemēram, dziļo elpošanu, **apzinātības tehnikas** vai īsas atpūtas pauzes.
- **Mierināt** ģimenes locekļus un normalizēt kļūdas, lai mazinātu **vainas sajūtu** un **spriedzi**.
- Meklēt **medicīnisku palīdzību**, ja kādam parādās ar **pārtiku saistītas saslimšanas simptomi**.

Zoonožu uzliesmojumi

“Pat draudzīgi mājdzīvnieki var slēpt sevī riskus!

Izpratne par zoonožu infekcijām un to profilaksi palīdz pasargāt gan fizisko, gan psiholoģisko labsajūtu.”

Zoonožu uzliesmojumi — infekcijas, kas tiek pārnestas no mājdzīvniekiem vai lauksaimniecības dzīvniekiem — var izraisīt stresu, trauksmi un **pastiprinātu modrību** ģimenes locekļos.

Psiholoģiskā ietekme:

- **Trauksme par inficēšanos:** Bailes, ka bērni, gados veci vai imūnsistēmas ziņā novājināti ģimenes locekļi var saslimt no mājdzīvniekiem.
- **Pastiprināta modrība:** Nepārtraukta dzīvnieku uzvedības, higiēnas un kontaktu novērošana var palielināt stresu.
- **Emocionāla spriedze:** Domstarpības par mājdzīvnieku aprūpi vai profilaktiskiem pasākumiem var radīt konfliktus vai aizkaitināmību.
- **Vainas apziņa vai pārmērīga aizsargāšana:** Aprūpētāji var justies atbildīgi, ja kāds tomēr saslimst.
- **Rutīnas izjaukšana:** Papildu tīrīšana, dzīvnieku izolācija vai kustības ierobežojumi var radīt neapmierinātību un spriedzi.



14. attēls. Zoonožu uzliesmojumi (MI ģenerēts, S. Arenas, izmantojot Sora)

Zoonožu uzliesmojumi

Izdzīvošanas stratēģijas:

- Praktizējiet **drošu higiēnu** attiecībā uz mājdzīvniekiem (roku mazgāšana, būru tīrīšana, izvairīšanās no kontakta ar dzīvnieku atkritumiem).
- Saglabāiet **mierīgu komunikāciju** par profilakses pasākumiem, neizraisot trauksmi ģimenes locekļos.
- Piešķiriet **vecumam atbilstošus pienākumus** mājdzīvnieku aprūpē, lai veicinātu kontroli un mazinātu trauksmi.
- Izmantojiet **relaksācijas tehnikas**, lai pārvaldītu personīgo stresu un rādītu mierīgu piemēru citiem.
- Meklējiet **profesionālus padomus** pie veterinārārstiem vai veselības iestādēm, ja nepieciešams.
- Veiciet **sabalansētas ikdienas rutīnas**, lai mājdzīvnieku aprūpe un drošības pasākumi neķļūtu par dominējošu ikdienas dzīves daļu.

Apstājies un padomā

Pārtikas piesārņojums mājās

Tu esi mājās kopā ar savu ģimeni. Tu tikko esi pasniedzis maltīti, un pēc dažām minūtēm:

- Viens no taviem bērniem sūdzas par sāpēm vēderā un sāk vemt.
- Tu saproti, ka daļa ēdiena pārpalikumu varēja būt nepareizi uzglabāti vai sabojājušies.
- Citi ģimenes locekļi izskatās satraukti un sāk krist panikā.

Ko tu darītu šādā situācijā?

- Ļaut bērnam turpināt ēst vai tūlīt dot ūdeni? – Tu vēlies viņu ātri nomierināt.
- Mēģināt izraisīt vemšanu vai dot mājas līdzekļus?
- Izolēt bērnu un vērot simptomus, vienlaikus saglabājot mieru?
- Nekavējoties izsaukt ārstu vai saindēšanās kontroles centru?



15. attēls. Pārtikas piesārņojums (MI ģenerēts, autors S. Arenas, izmantojot Sora)

Apstāties un padomā

Kāda ir drošākā rīcība, ja pārtika varētu būt piesārņota?

- Ļaut bērnam turpināt ēst vai dzert **bez izvērtējuma** var pasliktināt simptomus vai aizkavēt ārstēšanu.
- **Vemšanas izraisīšana** vai **mājas līdzekļu lietošana** bez speciālista norādījumiem var būt bīstama.
- Drošākā pieeja ir izolēt cietušo personu, vērot simptomus, **saglabāt mieru** un **nekavējoties meklēt profesionālu padomu**.
- **Nodrošināt šķidrumu uzņemšanu nelielos daudzumos**, ja tas ir droši un piemēroti, bet izvairīties no riskantām darbībām.
- **Nomierināt pārējos ģimenes locekļus**, skaidri izskaidrot situāciju un novērst panikas vai baiļu izplatīšanos.

Kāpēc tas ir svarīgi psiholoģiski:

- **Trauksme, vainas apziņa un bailes** ir bieži sastopamas šādās situācijās.
- **Saglabāt mieru, organizētību un komunikāciju** palīdz mazināt stresu un novērst pārmērīgu reakciju.
- **Nelielu uzdevumu piešķiršana ģimenes locekļiem** (piemēram, atnest ūdeni, palīdzēt ar higiēnu) atjauno kontroles sajūtu.
- **Skaidras un mierīgas norādes** kalpo kā piemērs emociju regulēšanai un aizsargā garīgo labklājību.

Labākā prakse:

- **Neļaut nevienam lietot aizdomīgu pārtiku.**
- **Droši izolēt cietušo personu.**
- **Sazināties ar mediķiem** un saņemt profesionālus norādījumus.
- **Atbalstīt un nomierināt pārējos mājsaimniecības locekļus**, lai pārvaldītu stresu un novērstu paniku.

Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

Reset Tavernes: Kopienas garīgās veselības atbalsts pēc DANA plūdiem

2024.gada oktobrī **DANA** (Depresija ar izolētiem augsta līmeņa nokrišņiem) izraisīja smagus plūdus **Tavernes de la Valldigna**, Spānijā. Šī katastrofa ne tikai radīja īpašumu bojājumus, bet arī izraisīja **psiholoģiskas ciešanas** iedzīvotāju vidū, tostarp **trauksmi, bailes un traumu**, kas saistīta ar pēkšņu mājokļu evakuāciju un drošības apdraudējumu.

Kopienas vadīta reakcija:

- **Tavernes pašvaldība**, sadarbībā ar NVO Sembrem un ar Spānijas Jaunatnes un bērnu lietu ministrijas finansējumu, uzsāka programmu Reset Tavernes, lai nodrošinātu psiholoģisko un emocionālo atbalstu skartajiem iedzīvotājiem, īpaši jauniešiem (18–30 gadu vecumā).
- **Individuāls psihosociālais atbalsts:** iedzīvotāji varēja saņemt individuālu emocionālu palīdzību, lai tiktu galā ar stresu, trauksmi un bezspēcības sajūtu.
- **Emocionālais pavadījums un vienaudžu atbalsts:** brīvprātīgie palīdzēja ģimenēm pārvaldīt paniku, bailes un traumu, vienlaikus veicinot mierīgu saziņu mājās.
- **Darbnīcas un apmācības:** jaunieši un vietējās asociācijas tika apmācītas psiholoģiskās pirmās palīdzības pamatos un stresa pārvaldības stratēģijās sadzīves katastrofu situācijās.
- **Kopienas informēšanas kampaņas:** centieni uzsvēra garīgās veselības nozīmi un veicināja atklātas diskusijas par emocionālo labklājību pēc katastrofām.



Kāpēc tas ir iedvesmojoši:

Reset Tavernes parāda, ka **kopienas vadītas iniciatīvas** var nodrošināt **ātru emocionālu atvieglojumu**, veicināt **noturību** un **iedrošināt indivīdus psiholoģiski tikt galā ar katastrofām** mājas apstākļos. Pat pēc tam, kad īpašuma bojājumi ir novērsti, **rūpes par garīgo veselību** nodrošina **visaptverošu atveseļošanos**.

Saite uz stāstu:

<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/>

Padziļinātai izpētei

Projekts HOPE – Kas ir psiholoģiskā pirmā palīdzība?

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

Sniedz ieskatu PPA principos un tās lomā, atbalstot cilvēkus, kurus skārušas katastrofas, īpaši pievēršoties noturības veidošanai un pārvarēšanas stratēģijām.

Sarkanais Krusts – Garīgā veselība katastrofu situācijās

Uzzini, kā Sarkanā Krusta brīvprātīgie sniedz garīgās veselības aprūpi katastrofu situācijās, tostarp veicina pozitīvu kultūru patversmēs un piedāvā emocionālu atbalstu cietušajiem.

Nacionālais bērnu traumatiskā stresa tīkls – Psiholoģiskā pirmā palīdzība (PPA) tiešsaistē

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

Šis bezmaksas, 5 stundu interaktīvais kurss ir izstrādāts cilvēkiem, kuriem nav iepriekšējas pieredzes katastrofu situāciju risināšanā, un sniedz PPA pamatmērķus, piedāvājot inovatīvas aktivitātes, video demonstrācijas un ekspertu padomus. Verywell Health+4nctsn.org+4APA+4

Verywell Health – Psiholoģiskā pirmā palīdzība: kā tā tiek izmantota

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

PPA pārskats, tās pamatdarbības un pielietojums katastrofu situācijās, uzsverot drošības, stabilitātes un savstarpējās saiknes nozīmi. ed.gov+4Verywell Health+4nctsn.org+4



Co-funded by
the European Union

Avoti

- **American Psychological Association (APA). (2020).** *Disaster Preparedness and Response: Psychological Resources*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/disasters-response>
- **Breitschwerdt, E. B., Maggi, R. G., Moore, C. O., Robveille, C., Greenberg, R., & Kingston, E. (2025).** A One Health zoonotic vector borne infectious disease family outbreak investigation. *Pathogens*, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/pathogens14020110>
- **Centers for Disease Control and Prevention. (2025).** *About One Health*. <https://www.cdc.gov/one-health/about/index.html>
- **European Commission. (2024).** *Disaster risk awareness and preparedness of the EU population*. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations. Retrieved from <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3228>
- **European Commission. (2024, September 30).** *Europeans believe they need more information to prepare for emergencies*. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations. Retrieved from 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
- **European Commission. (2025, March 26).** *Stockpile 72 hours of supplies in case of disaster or attack, EU tells citizens*. *The Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/world/2025/mar/26/stockpile-supplies-72-hours-disasters-attack-eu-tells-citizens>

Avoti

- **European Court of Auditors. (2024).** *Special report 15/2024: Climate adaptation in the EU – Action not keeping up with ambition.* Publications Office of the European Union. Retrieved from <https://www.eca.europa.eu/en/publications?ref=SR-2024-15>
- **European Court of Auditors. (2024, September).** *EU auditors on climate adaptation: EU action not keeping up with ambition.* Retrieved from 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).** The association between food insecurity and mental health during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- **Galea, S., Nandi, A., & Vlahov, D. (2005).** The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*, 27, 78–91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- **Peek, L. (2008).** Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience. *Children, Youth and Environments*, 18(1), 1–29. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.18.1.0001>
- **World Health Organization. (2022).** *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide.* <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).** Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY 1. nodaļu «Mājas katastrofu gatavība un reaģēšana» un 5. mācību moduli «Mājas katastrofu upuru psiholoģijas izpratne»!

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>