

# РОЗДІЛ 1: ГОТОВНІСТЬ ДО ЛИХ ТА РЕАГУВАННЯ НА НИХ

## НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 5: Розуміння психології жертв стихійних лих у домашніх умовах

Автор: Neotalentway / Проектне партнерство VETREADY

Номер проекту: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише автору(ам) і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу або Іспанської служби з питань інтернаціоналізації освіти (SEPIE). Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть за них відповідальності.



# Мета навчального модуля

**Загальна мета:** Надати учням необхідні знання та практичні навички для розуміння та ефективного реагування на психологічні потреби жертв стихійних лих у домашніх умовах, з акцентом на емпатію, ситуаційну усвідомленість, емоційну підтримку та управління стресом.

**Тривалість навчального модуля:** 2,6 академічних годин

**Метод оцінювання:** тест з вибором однієї правильної відповіді після завершення навчального модуля

**Цільові групи:** учні професійно-технічної освіти, учні безперервної професійно-технічної освіти, учні діаспори, викладачі професійно-технічної та безперервної професійно-технічної освіти

**Визнання для учнів:**

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

**Визнання для освітян:**

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

**Цільова перехресна навичка ESCO в категорії Т:** Т3.3 – Підтримка позитивного ставлення: Здатність зберігати стійкий та конструктивний настрій у складних ситуаціях побутових катастроф, надавати емоційну підтримку жертвам, справлятися з невизначеністю та приймати обдумані рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці.

# Результати навчання навчального модуля

## Знання

1. Розпізнавати основні психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих у домашніх умовах.
1. Розуміти практичні методи надання ефективної емоційної підтримки, комфорту та заспокоєння.
1. Визнайте психічні та емоційні труднощі, з якими стикаються як жертви, так і рятувальники під час надзвичайних ситуацій удома.

## Навички

1. Визначити та запропонувати ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя жертв стихійних лих.
2. Продемонструвати здатність діяти з емпатією, приймати делікатні рішення та надавати поради без зовнішнього нагляду.
3. Адаптуйте методи самоконтролю та подолання стресу, щоб залишатися спокійними, зосередженими та підтримувати людей у емоційно складних сценаріях домашньої катастрофи.

**Ці навички безпосередньо пов'язані з наскрізною навичкою ESCO T3.3 –**

**Підтримка позитивного ставлення:**

- Зберігайте стійкість та самовладання в емоційно складних ситуаціях.
- Справлятися з невизначеністю та стресом, підтримуючи інших.
- Приймайте обдумані, чуйні рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці.

# Вступ: Розуміння психології жертв катастроф у домашніх умовах

- Психологія жертв катастроф стосується розпізнавання, розуміння та ефективного реагування на емоційні та психічні потреби людей, які постраждали від катастроф вдома.
- Такі ситуації можуть виникнути несподівано — наприклад, після стихійного лиха, пожежі, повені чи раптової аварії — коли члени домогосподарства можуть відчувати страх, розгубленість або емоційний стрес.
- Цей модуль навчає, як зберігати спокій, надавати емпатичну підтримку, приймати чутливі рішення та допомагати задовольняти психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих, навіть у стресових або обмежених ресурсах домашніх умовах.



# Ключові поняття та термінологія

- Психологічне забруднення

Коли шкідливий емоційний або психологічний вплив, такий як паніка, травма чи дезінформація, впливає на жертв стихійного лиха. У випадку домашньої катастрофи це може посилити страх, стрес чи розгубленість, ускладнюючи для людей прийняття безпечних рішень.

- Стресові події проти кризових подій

Кризова подія – це конкретне лихо з великими наслідками, яке впливає на домогосподарство (наприклад, пожежа, повінь, аварія).

Стрессова подія – це будь-яка ситуація, яка викликає тривале занепокоєння або тривогу вдома, така як постійні відключення електроенергії або незначні повені. Кризові події часто швидко посилюють стрес, якщо їх не врегулювати належним чином.

- Емоційне зневоднення

Коли люди відчувають надмірний стрес, ізоляцію або брак соціальної підтримки, що призводить до емоційного виснаження.

Ознаками є дратівливість, замкнутість або труднощі з концентрацією уваги. Тривале емоційне зневоднення може погіршити прийняття рішень та подолання труднощів.

- Психологічна гіпотермія

Стан психічного оніміння або відключення, коли стрес або травма стають непереборними. Ранні ознаки: сплутаність свідомості, нерішучість, апатія або замкнутість. Розпізнавання цих ознак дозволяє службам реагування своєчасно надати емоційну підтримку та керівництво.

# Розуміння важливості психології домашніх катастроф

- Дім – це місце, де люди зазвичай відчують безпеку та розпорядок дня, але такі стихійні лиха, як пожежі, повені, шторми чи аварії, можуть раптово порушити це відчуття безпеки. Між 2021 і 2024 роками по всій Європі почастишали побутові надзвичайні ситуації, що підкреслює зростаючу потребу в психологічній готовності вдома.
- Згідно з даними Eurobarometer Special 547, майже дві третини громадян ЄС вважають, що їм потрібно більше інформації для підготовки до стихійних лих та надзвичайних ситуацій, а понад третина повідомляє про труднощі з доступом до відповідних рекомендацій від державних органів та служб екстреної допомоги. У звіті Європейської аудиторської палати за 2024 рік наголошується, що, хоча ЄС має потужну систему адаптації до зміни клімату, дії не встигають за зростаючою загрозою, яку створюють екстремальні погодні явища, такі як спека, посуха та повені.
- З огляду на зростання кількості надзвичайних ситуацій у побуті, це підкреслює нагальну потребу для громадян, особливо тих, хто проживає з членами сім'ї, літніми родичами або утриманцями, бути готовими не лише фізично, а й психологічно, розвиваючи емоційну стійкість та підтримуючи членів домогосподарства у подоланні невизначеності та травм.

# Чому цей навчальний модуль важливий

- Лиха вдома — пожежі, повені, шторми чи нещасні випадки — можуть статися без попередження. Ці події не лише загрожують фізичній безпеці, але й можуть викликати страх, тривогу та емоційний стрес у вас та ваших близьких.
- Бути готовим означає більше, ніж просто мати припаси, — це означає розуміти, як люди психологічно реагують у надзвичайних ситуаціях, і знати, як емоційно підтримати себе та інших.
- Цей модуль надасть вам практичні навички та психологічні стратегії для ефективного реагування, збереження спокою та допомоги вашій родині впоратися з невизначеністю та травмою.
- Незалежно від того, чи живете ви самотійно, доглядаєте за дітьми чи підтримуєте літніх родичів, знання з цього модуля допоможуть вам захистити життя та розвинути стійкість у вашому домашньому середовищі.
- Розуміння психологічних аспектів катастроф — це перший крок до того, щоб стати домогосподарством, стійким до стихійних лих.

# Стихійні лиха в психології жертви в домашньому контексті

Стихійні лиха, такі як повені, шторми, спека, пожежі чи землетруси, не лише пошкоджують будинки, а й глибоко впливають на психологію жертв.

Стихійні лиха можуть викликати страх, тривогу та розгубленість, порушуючи відчуття безпеки, яке зазвичай забезпечує дім. Емоційний стрес часто посилюється для дітей, літніх родичів та вразливих членів сім'ї.

Розуміння психології жертви в домашніх умовах має вирішальне значення для:

- Розпізнавайте емоційні реакції під час та після катастрофи.
- Надавати першу психологічну допомогу вдома.
- Розвивайте емоційну стійкість, щоб впоратися з невизначеністю та відновитися.



# Землетруси

«Землетрус може перетворити місце, де ви почуваетесь найбезпечніше — ваш дім — на джерело страху та невизначеності за лічені секунди».

Землетруси трапляються без попередження. Дім — зазвичай місце комфорту та безпеки — раптово трясеться. Члени сім'ї можуть відчувати жах, дезорієнтацію або заціпеніння, не знаючи, що робити в першу чергу.

- Раптові удари шоку

Землетруси трапляються без попередження. Дім — зазвичай місце комфорту та безпеки — раптово трясеться. Члени сім'ї можуть відчувати жах, дезорієнтацію або заціпеніння, не знаючи, що робити в першу чергу.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Навіть якщо є сусіди або служби екстреної допомоги, допомога може бути затримана через пошкодження доріг або ліній зв'язку. У ці критичні перші хвилини члени сім'ї повинні самостійно справлятися зі страхом і небезпекою.

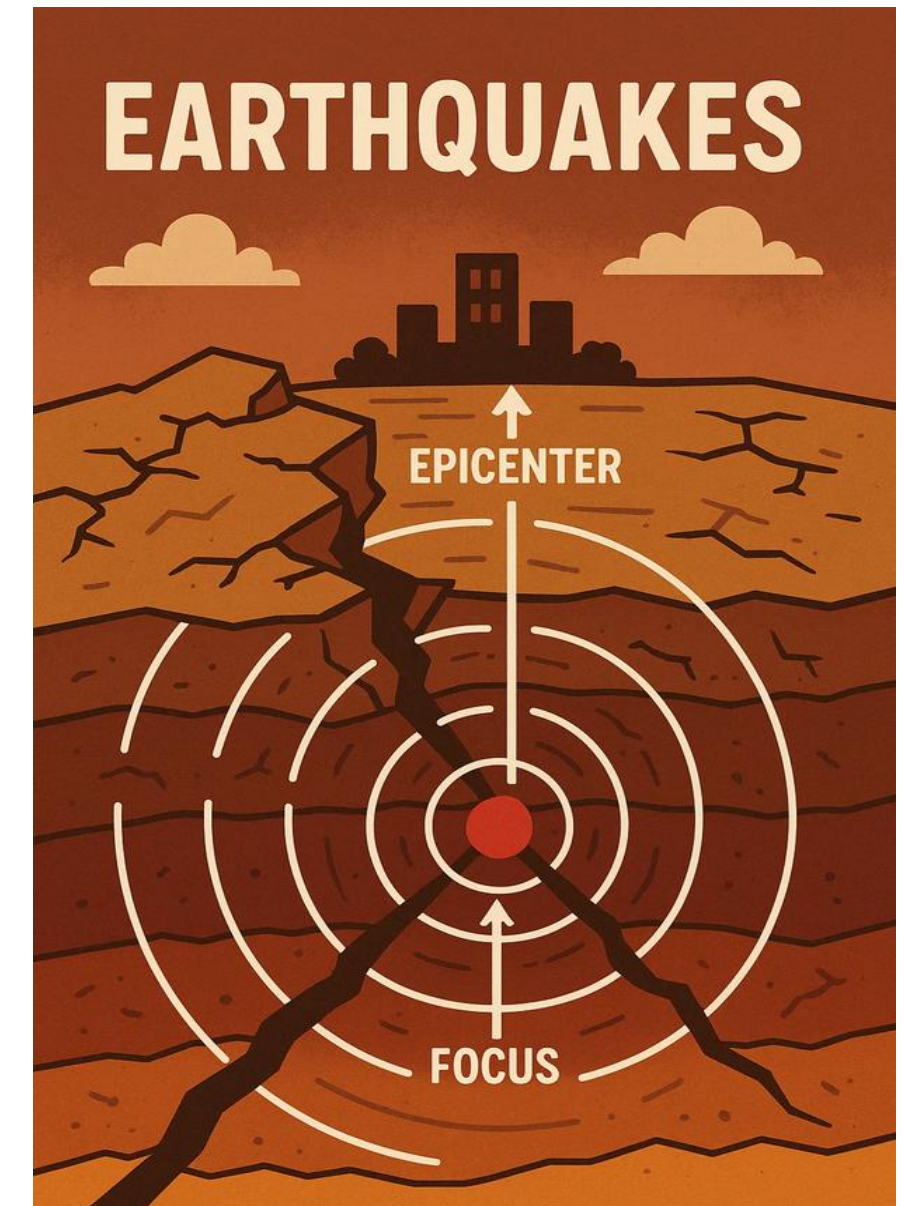


Рисунок 1. Землетруси (згенеровані штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

# Землетруси

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка може поширюватися між членами сім'ї, що ускладнює логічне мислення.

Старші діти можуть намагатися допомогти, але почуваються перевантаженими, тоді як дорослі можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю.

- Тривога, почуття провини та гіперпильність часто зберігаються ще довго після того, як тремтіння припиняється.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Зберігайте спокій та чітко спілкуйтеся з усіма членами сім'ї.

- Перш за все, безпека має бути пріоритетом: перед переїздом перевірте наявність структурних небезпек.
- Розподіліть прості, чіткі ролі: «Ти перевіряєш вікна, я перевіряю двері».
- Заохочуйте глибоке, рівне дихання, щоб зменшити паніку та зберегти концентрацію.

Після землетрусу

- У тих, хто вижив, можуть виникнути шок, безсоння або флешбеки, особливо якщо було завдано шкоди майну або було отримано травми.
- Психологічна перша допомога є важливою: підтверджуйте почуття, заспокоюйте, дотримуйтеся розпорядку дня та емоційно підтримуйте одне одного.

# Повені

«Повені можуть перетворити повсякденні простори на зони небезпеки, змиваючи майно та залишаючи сім'ї безсилими та невпевненими».

Повені можуть наростати поступово або раптово, але в обох випадках вони порушують відчуття безпеки домогосподарств. Вода, що потрапляє в будинок, може пошкодити або знищити особисте майно, змушуючи сім'ї швидко евакуюватися, часто не знаючи, що можна врятувати.

Негайний психологічний вплив:

- Шок і недовіра – бачити, як вода поглинає звичні простори, викликає емоційне оніміння або паніку, особливо у дітей.
- Страх за близьких – батьки, опікуни та вразливі члени домогосподарства можуть відчувати сильне занепокоєння щодо безпеки кожного.
- Безпорадність – нездатність контролювати підйом води або захистити майно породжує стрес, розчарування та почуття провини.

Прийняття рішень під тиском:

- Сім'ї повинні вирішити, чи залишатися, чи евакуюватися, які предмети першої необхідності взяти з собою та як забезпечити всім спільність.
- Швидке прийняття рішень ускладнюється обмеженою видимістю, підняттям рівня води або заблокованими виходами, що збільшує психологічне напруження.

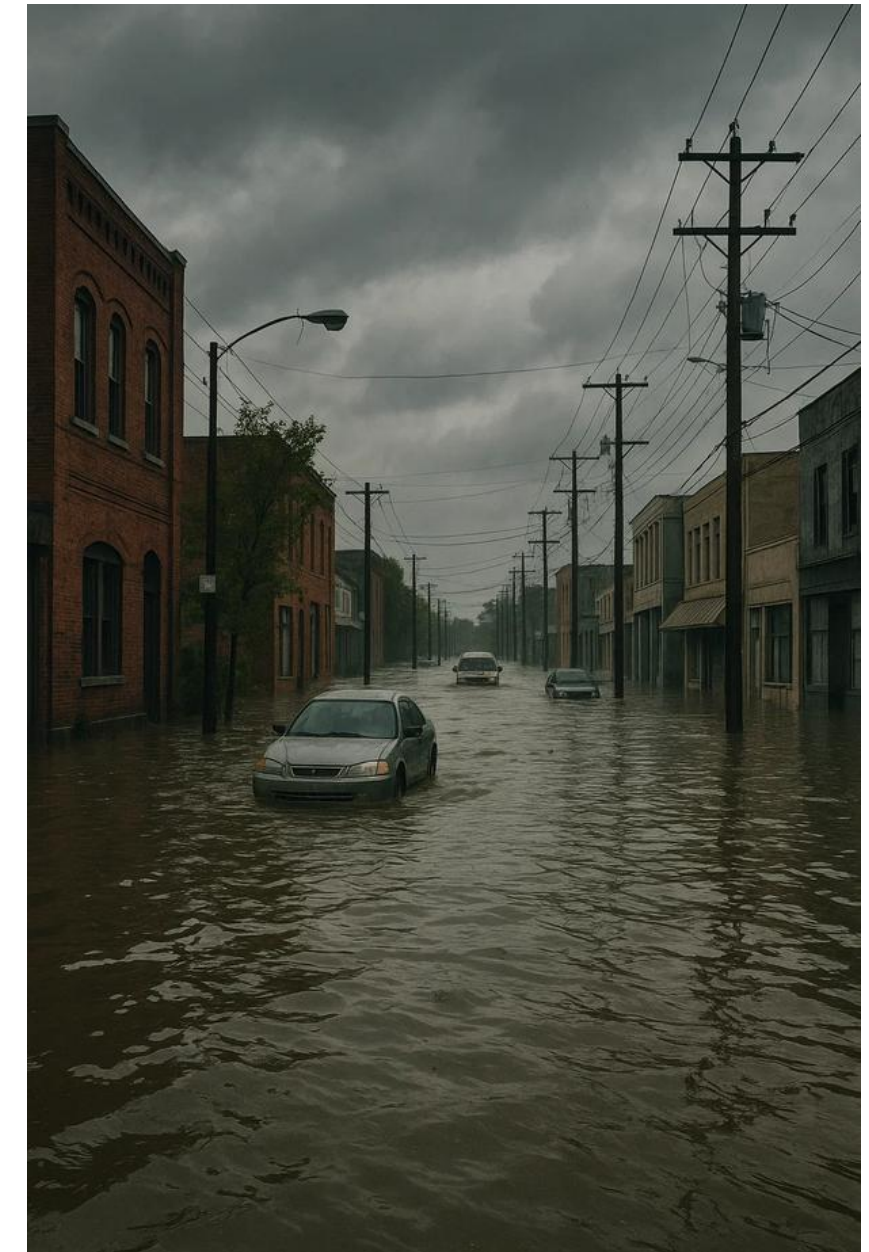


Рисунок 2. Повені (згенеровані ШІ С. Аренасом через Sora)



# Повені

Емоційна динаміка в домогосподарстві:

- Реакції на стрес можуть бути різними: деякі члени сім'ї можуть заціпеніти, інші можуть діяти імпульсивно, що призводить до конфліктів або напруги.
- Діти можуть ставати чіпляючими, наляканими або замкнутими, тоді як дорослі намагаються нести тягар догляду.

Стратегії подолання наслідків під час та після повені:

- Спілкуйтеся спокійно та розподіляйте прості ролі, щоб усі були залучені та зменшити паніку.
- Зосередьтеся на першому місці на безпеці, а не на майні.
- Після евакуації дозвольте собі висловлювати свої емоції, підтвердіть свої почуття та, по можливості, дотримуйтесь розпорядку дня.
- Психологічна перша допомога є важливою: заспокоєння, емоційна підтримка та практичні поради допомагають зменшити травму.

Довгострокові психологічні наслідки та відновлення

- Симптоми посттравматичного стресу – навіть після того, як вода відступить, члени сім'ї можуть відчувати спогади, нічні кошмари або тривогу, викликані звуками, запахами або погодними умовами.
- Депресія та емоційне виснаження – втрата дому, речей або домашніх тварин може спричинити горе, смуток та тривалий поганий настрій.
- Зміни в сімейній динаміці – стрес з боку опікуна, напруженість між братами та сестрами або подружжя напруга можуть зберігатися, що потребує спілкування та емоційної підтримки.
- Гіперпильність та страх повторення – багато постраждалих стають надмірно обережними під час дощу, штормів або незначних повеней, що може вплинути на повсякденний розпорядок.
- Поступове відновлення емоційної стійкості – участь у плануванні відновлення, відновлення звичного розпорядку дня та обмін досвідом у домогосподарстві допомагають відновити відчуття безпеки та контролю.



# Пожежі

«Пожежа може перетворити дім — місце безпеки та комфорту — на джерело травми за лічені хвилини».

Побутові пожежі або лісові пожежі, що охоплюють будинки, знищують майно, речі та відчуття безпеки, яке зазвичай відчувають мешканці. Раптовість та інтенсивність пожежі можуть шокувати, викликати страх та емоційне перевантаження у членів сім'ї.

Негайний психологічний вплив:

- Паніка та страх: Швидке поширення полум'я, диму та тепла може викликати реакцію «бий або біжи» з сильним страхом та розгубленістю.
- Шок і зневіра: побачивши зруйновані речі, сімейні реліквії або навіть частини будинку, ви можете відчути емоційне оніміння або дезорієнтацію.
- Почуття провини та самозвинувачення: Постраждалі можуть відчувати відповідальність за те, що не запобігли пожежі або за втрату майна інших, навіть якщо цього було неминуче.
- Страх за близьких: Батьки або опікуни можуть відчувати гостру тривогу, турбуючись про дітей, літніх родичів або домашніх тварин.



Рисунок 3. Пожежі (згенеровані ШІ С. Аренасом через Copu)

# Пожежі

## Динаміка домогосподарств:

- Сім'ї повинні приймати рішення за частки секунди: чи евакуюватися, якими шляхами втечі й хто які речі несе.
- Реакції на стрес різняться: деякі учасники можуть завмерти, інші можуть діяти імпульсивно, що призводить до конфлікту або напруги.
- Діти можуть стати чіпляючими, наляканими або замкнутими, а дорослі можуть відчувати себе перевантаженими відповідальністю.

## Стратегії подолання труднощів під час та після пожежі:

- Безпеку слід надавати пріоритету, а не майну – забезпечити швидкий вихід усіх з дому.
- Спілкуйтеся спокійно та чітко, розподіляючи ролі, де це можливо.

- Як тільки ви будете в безпеці, заспокоїте та надайте емоційну підтримку, визнаючи страх і горе.
- Зверніться за першою психологічною допомогою, зокрема, допомагаючи членам сім'ї пережити травму та підтримувати щоденний розпорядок, де це можливо.
- Звертайтеся до громадських ресурсів або мереж підтримки, щоб зменшити почуття ізоляції.

## Довгострокові психологічні наслідки та відновлення:

- Симптоми посттравматичного стресу – можуть зберігатися флешбеки, нічні кошмари та гіперпильність, особливо під час впливу сигналів, пов'язаних із пожежею.
- Горе та втрата – втрата дому та особистих речей може спричинити тривалий смуток та депресію.
- Зміни в сімейних ролях та динаміці – стрес з боку опікуна, напруженість між братами та сестрами або подружжя напруга можуть продовжуватися і після стихійного лиха.

# Шторми та урагани

«Шторми та урагани можуть перетворити дім із затишного місця на джерело страху, невизначеності та емоційного стресу».

Сильні шторми та урагани можуть пошкодити дахи, вікна та комунальні послуги, залишивши домогосподарства без електрики, води чи зв'язку. Непередбачуваність та інтенсивність цих подій часто викликають негайний страх та емоційні страждання.

Негайний психологічний вплив:

- Страх і паніка: Гучний вітер, сильна злива та пошкодження майна викликають гострі стресові реакції, включаючи тремтіння, прискорене серцебиття та дезорієнтацію.
- Тривога щодо безпеки: Члени сім'ї можуть хвилюватися через обвал конструкції, розліт уламків або затоплення.
- Безпорадність і невизначеність: нездатність контролювати шторм або передбачити його шлях породжує стрес, напругу та емоційне перевантаження.
- Емоційні реакції дітей: діти можуть ставати чіпляючими, наляканими або замкнутими, потребуючи постійної підтримки.



Рисунок 4. Шторми та урагани (згенеровані штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)



# Шторми та урагани

## Динаміка домогосподарств:

- Сім'ї повинні швидко приймати рішення, такі як переїзд до безпечніших кімнат, підготовка аварійних наборів або вирішення питання про евакуацію.
- Різні реакції на стрес серед учасників можуть створювати конфлікт або напругу — наприклад, деякі можуть панікувати, тоді як інші залишаються скутими або надмірно контролюючими.
- Навантаження на доглядачів зростає, коли дорослі намагаються захистити дітей, літніх родичів або домашніх тварин, що може призвести до втоми та тривоги.

## Стратегії подолання труднощів під час та після шторму:

- Зберігайте спокій та чітко спілкуйтеся, інформуючи всіх про заходи безпеки.

- Використовуйте заспокійливі процедури для дітей та вразливих членів сім'ї, щоб зменшити паніку.
- Надайте першу психологічну допомогу, включаючи заспокоєння, підтвердження емоцій та дотримання максимально можливого розпорядку дня.
- Зверніться до сусідів або місцевих мереж підтримки для отримання додаткової емоційної та практичної допомоги.

## Довгострокові психологічні наслідки та відновлення:

- Постійна тривожність або гіперпильність під час майбутніх штормів чи сильних дощів.
- Порушення сну або нічні кошмари, спричинені сигналами, пов'язаними з бурею.
- Емоційна напруга в домогосподарстві — конфлікти, дратівливість або напруга можуть тривати, доки не буде відновлено розпорядок дня та відчуття безпеки.



# Вулканічна активність / Лава

«Виверження вулканів можуть перетворити будинки на зони безпосередньої небезпеки, що змусить швидко евакуювати людей та емоційно похитне сім'ї».

Вулканічна активність, включаючи потоки лави, виверження попелу та викиди газу, може руйнувати майно, забруднювати воду та повітря, а також робити будинки непридатними для проживання. Раптова потреба в евакуації та невизначеність щодо тривалості стихійного лиха можуть спричинити сильний психологічний стрес.

Негайний психологічний вплив:

- Гострий страх і паніка: гучні виверження, видима лава та хмари попелу створюють сильні стресові реакції серед членів сім'ї.
- Шок і здивування: Спостереження за руйнуванням звичного оточення може викликати емоційне оніміння та дезорієнтацію.
- Страх за безпеку сім'ї: Батьки та опікуни можуть відчувати підвищену тривогу через дітей, літніх родичів або домашніх тварин.
- Безпорадність: нездатність контролювати або передбачити виверження призводить до стресу, розчарування та почуття провини.



Рисунок 5. Вулканічна активність/Лава (згенерована штучним інтелектом S. Arenas через Sora)

# Вулканічна активність / Лава

## Динаміка домогосподарств:

- Сім'ї повинні швидко приймати рішення щодо евакуації, включаючи вибір безпечних маршрутів та визначення пріоритетів придбання предметів першої необхідності.
- Різні реакції на стрес можуть створювати напругу або конфлікт; деякі можуть панікувати, тоді як інші можуть діяти імпульсивно.
- Діти можуть стати чіпляючими, тривожними або замкнутими, потребуючи запевнення та спокійного керівництва.

## Стратегії подолання труднощів під час та після виверження:

- Спілкуйтеся чітко та спокійно, розподіляючи прості ролі, щоб усі могли зосередитися.
- Надайте пріоритет фізичній безпеці: евакуюйтеся завчасно, уникайте лавових шляхів та тримайтеся подалі від хмар попелу.
- Надайте першу психологічну допомогу: підтвердіть емоції, дотримуйтесь розпорядку дня, де це можливо, та підтримайте вразливих членів.

- Звертайтеся до мереж підтримки громади для отримання практичної допомоги та емоційного заспокоєння.

## Довгострокові психологічні наслідки та відновлення:

- Симптоми посттравматичного стресу, такі як флешбеки, нічні кошмари та тривога, викликані вулканічними сигналами.
- Горе та втрата через пошкоджені будинки, майно чи домашніх тварин.
- Зміни в динаміці домогосподарства через стрес, навантаження на доглядальників або напруженість між членами сім'ї.
- Страх повторення: ті, хто вижив, можуть відчувати підвищену пильність або тривогу під час незначної сейсмічної активності або попереджень про виверження вулканів.
- Відновлення стійкості шляхом участі в плануванні відновлення, відновлення звичного розпорядку та взаємної підтримки домогосподарств допомагає відновити відчуття безпеки та контролю.



# Зупиніться та поміркуйте

## Сценарій затоплення будинку

Пізній вечір, і через сильні дощі рівень води в річці біля вашого будинку швидко піднявся. Вода починає просочуватися у вашу вітальню. Зникає електрика, а телефонні лінії не працюють. Ви вдома з дітьми та літніми батьками.

**Навідні питання:**

- Що б ви зробили в першу чергу, щоб забезпечити безпеку всіх членів сім'ї?
- Як би ви впоралися з власним стресом, допомагаючи іншим зберігати спокій?
- Які предмети або завдання є важливими для визначення пріоритетів за короткий час перед евакуацією?
- Як ефективно спілкуватися з родиною, щоб уникнути паніки?

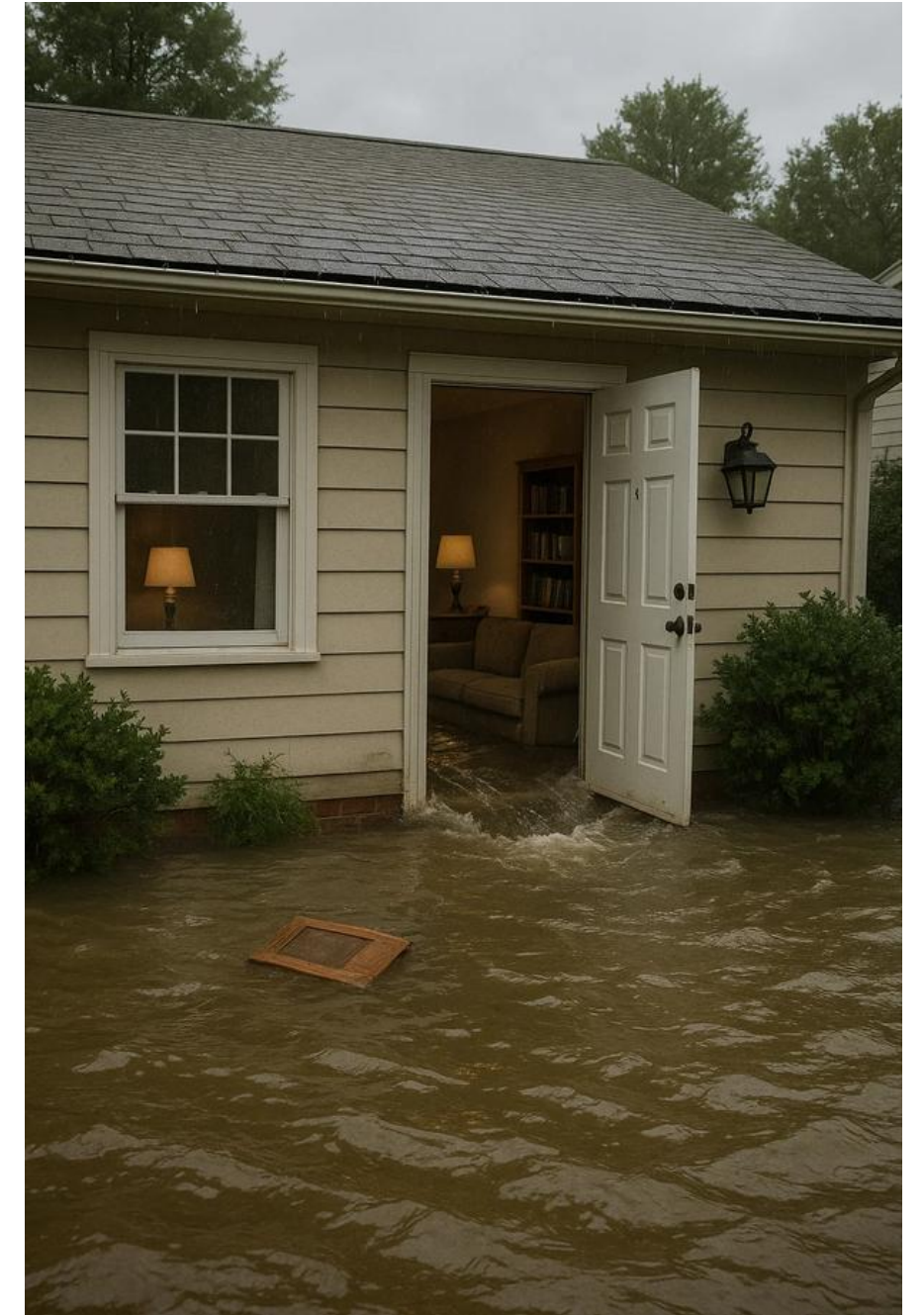


Рисунок 6. Сценарій затоплення будинку (згенерований за допомогою штучного інтелекту S. Arenas через Sora)

# Зупиніться та поміркуйте

## Чого НЕ СЛІД робити:

- Не панікуйте: паніка затьмарює розсудливість і може призвести до небезпечних рішень. Зберігайте спокій, щоб ясно мислити.
- Не ризикуйте безпекою своїх речей: спроба врятувати цінні речі під час підйому рівня води може наразити на небезпеку вас та вашу родину.
- Не перетинайте підйом води: навіть кілька сантиметрів рухомої води можуть збити вас з ніг або змити. Уникайте контакту.
- Не залишайте дітей або людей похилого віку без нагляду: ніколи не намагайтеся пересуватися або евакуюватися самотійно, залишаючи вразливих членів сім'ї.
- Не користуйтеся електроприладами чи розетками: разом вода та електрика можуть спричинити ураження електричним струмом.

## Що вам СЛІД зробити:

- Перемістіть усіх у найбезпечнішу зону будинку. Уникайте підвалів або вже затоплених кімнат.
- Тримайтеся разом і спілкуйтеся спокійно. Доручайте кожному члену сім'ї прості завдання.
- Зберіть необхідні речі, такі як документи, ліки, воду та ліхтарик, але не ризикуйте безпекою своїх речей.
- Використовуйте ковдри, сухий одяг або рюкзаки, щоб залишатися в теплі та сухості.
- Не панікуйте. Зберігайте спокій і зачекайте, поки ситуація стабілізується, або дотримуйтесь офіційних вказівок.

## Чому це допомагає:

- Вищі ділянки зменшують ризик утоплення або травмування.
- Зупинка на одному місці та спокій знижують стрес та розгубленість.
- Основні речі та утеплювач забезпечують безпеку, тепло та комфорт.



# Технологічні/промислові катастрофи в психології жертви в домашньому контексті

- Технологічні та промислові катастрофи трапляються, коли виходять з ладу системи або об'єкти, створені людиною, що призводить до аварій, які можуть безпосередньо вплинути на житлові райони. Ці події відрізняються від стихійних лих тим, що вони часто є раптовими, непередбачуваними, а іноді й непомітними, наприклад, витoki газу, розливи хімікатів або радіаційний вплив.
- У побутових умовах такі стихійні лиха можуть поставити під загрозу основні комунальні послуги, такі як електроенергія, вода чи опалення, пошкодити майно та навіть загрожувати життю. Несподіваний характер цих подій часто призводить до гострого психологічного стресу, страху зараження чи травмування, а також почуття безпорадності.
- Сім'ї можуть відчувати сильну тривогу, паніку або розгубленість, особливо коли йдеться про дітей, людей похилого віку або вразливі члени. Прийняття рішень під тиском стає критично важливим, оскільки мешканці повинні вибирати, чи евакуюватися, чи залишатися в укритті, чи вживати захисних заходів.
- Розуміння психологічного впливу техногенних та промислових катастроф допомагає домогосподарствам готуватися, реагувати та відновлюватися, забезпечуючи як фізичну безпеку, так і емоційну стійкість перед обличчям надзвичайних ситуацій, спричинених людиною.

# Пожежі вдома

Навіть невеликі пожежі вдома можуть викликати сильний страх, стрес і травму. Пожежі можуть виникнути на кухні, через несправні прилади або перевантажені електромережі, і навіть короточасний вплив може залишити тривалі емоційні наслідки.

Що може статися?

- Пожежа на кухні швидко поширюється, що призводить до негайної евакуації.
- Іскри від несправної проводки або приладів викликають дим та паніку.
- Члени сім'ї можуть тимчасово опинитися в пастці або почуватися в небезпеці у власному будинку.

Чому це психологічно небезпечно:

- Пожежі викликають гострий стрес і страх через раптову загрозу життю та майну.
- Дим, полум'я та сигналізація можуть викликати паніку, сплутаність свідомості та дезорієнтацію.
- Діти та люди похилого віку можуть почуватися безпорадними або пригніченими, що посилює тривожність у родині.
- У тих, хто вижив, може розвинутися почуття провини, гіперпильність або стійкий страх після події.

Знайте ознаки стресу у вашій родині:

- Плач, дратівливість або сварки між членами сім'ї.
- Діти виявляють страх, замкнутість або чіпляльність.
- Дорослі відчувають напруженість, тривогу або не можуть спокійно приймати рішення.



Рисунок 7. Хімічна пожежа після математичних розрахунків (згенерована за допомогою штучного інтелекту С. Аренасом через Sora)

# Пожежі вдома

## Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час пожежі в будинку?

- Зберігайте спокій та заспокойте всіх. Говоріть тихо та чітко, щоб зменшити паніку у дітей та людей похилого віку.
- Евакуймося разом безпечно. Надавайте пріоритет фізичній безпеці, водночас надаючи емоційну підтримку.
- Підтримуйте відчуття контролю. Доручайте членам сім'ї невеликі, безпечні завдання, такі як перенесення предметів першої необхідності або перевірка стану братів і сестер.
- Використовуйте методи глибокого дихання або заземлення, чекаючи на вулиці або на рятувальників.
- Відкрито говоріть про свої почуття. Заохочуйте дітей та дорослих висловлювати страх, розгубленість чи розчарування.
- Створіть тимчасовий безпечний простір поза домом, де сім'я може зібратися та заспокоїтися.

- Тримайтеся разом і, якщо можливо, дотримуйтесь розпорядку дня. Прості дії, такі як утримання братів і сестер поруч або дотримання відомих шаблонів поведінки, забезпечують стабільність.
- Обмежте вплив таких тригерів, як запах диму, сигналізація або візуальні нагадування про пожежу, коли ви досягнете безпечного місця.
- Використовуйте відволікаючі або втішні заходи. Залучайте дітей до ігор, розповідей казок або пісень, щоб відвернути увагу від страху.
- Спільно сплануйте наступні кроки. Обговоріть тимчасове укриття, зв'язок із владою та що робити після того, як пожежу буде взято під контроль.
- Часто перевіряйте стан вразливих членів сім'ї. Забезпечте додаткову підтримку дітям, людям похилого віку або людям з інвалідністю.



# Витоки газу

Навіть невеликі витоки газу вдома можуть викликати сильний страх, паніку та тривогу. Витоки можуть виникати з побутових плит, водонагрівачів або несправних з'єднань, а невидима природа газу може посилювати стрес.

Що може статися?

- Газ накопичується на кухні або у вітальні без негайного виявлення.
- Несправні з'єднання або прилади збільшують ризик вибуху або пожежі.
- Члени сім'ї можуть почуватися замкненими або небезпечними у власному домі.

Чому це психологічно небезпечно:

- Газ часто не має запаху або має слабкий аромат, що викликає підвищену пильність та страх.
- Раптова евакуація або тривога можуть викликати паніку, сплутаність свідомості та дезорієнтацію.
- Діти та люди похилого віку можуть почуватися безпорадними або пригніченими, що посилює тривожність у родині.
- У тих, хто вижив, після події можуть розвинутися стійкі почуття страху, стресу або схильність до уникнення.

Знайте ознаки стресу у вашій родині:

- Діти, які демонструють чіпляльність, страх або замкнутість.
- Дорослі відчувають напруженість, тривогу або нерішучість.



Рисунок 8. Витоки газу вдома (згенеровані за допомогою штучного інтелекту С. Аренасом через Sora)



# Витоки газу

## Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час витоку газу?

- Зберігайте спокій та заспокойте всіх. Говоріть тихо та чітко, щоб зменшити паніку.
- Евакуймося разом безпечно. Надавайте пріоритет фізичній безпеці, водночас підтримуючи одне одного емоційно.
- Підтримуйте відчуття контролю. Доручайте безпечні, невеликі завдання, наприклад, перевірте, чи всі готові до відходу.
- Використовуйте глибоке дихання або методи заземлення, перебуваючи на вулиці або чекаючи на рятувальників.
- Відкрито говоріть про свої почуття. Заохочуйте дітей і дорослих висловлювати страх або розгубленість.
- Тримайтеся разом та дотримуйтесь звичних процедур, коли це можливо, під час евакуації.
- Обмежте вплив факторів, що викликають подразнення. Уникайте перебування поблизу газових приладів або місць із сильними запахами на вулиці.
- Створіть тимчасовий безпечний простір на вулиці, щоб заспокоїтися та зібратися всією родиною.
- Спільно сплануйте наступні кроки. Обговоріть, як зв'язатися з владою, що робити після усунення витоку та тимчасові заходи.
- Часто перевіряйте стан вразливих членів. Заспокоюйте дітей, людей похилого віку або тих, хто має особливі потреби.
- Практикуйте позитивні розмови в собі. Нагадайте всім, що вихід з дому та перебування разом гарантує безпеку.
- Слідкуйте за поточним стресом. Зверніть увагу на наявність тривоги чи страху після події та зверніться за професійною допомогою, якщо це необхідно.

# Збої з водою або електропостачанням

Що може статися?

- Відключення електроенергії залишає будинок темним, холодним або без справних приладів.
- Прориви водопровідних труб несподівано затоплюють частини будинку.
- Перебої в опаленні, охолодженні або освітленні порушують повсякденний розпорядок дня.

Чому це психологічно небезпечно:

- Раптова втрата комунальних послуг може викликати тривогу, безпорадність та страх, особливо серед дітей або людей похилого віку.
- Невизначеність щодо тривалості невдачі посилює стрес і напругу в домогосподарстві.
- Втрата зв'язку (телефонів, інтернету) може спричинити паніку та ізоляцію.
- Порушення розпорядку дня може призвести до дратівливості, конфліктів або емоційного виснаження.

Знайте ознаки стресу у вашій родині:

- Дратівливість, плач або сварки між членами сім'ї.
- Діти виявляють страх або розгубленість.
- Дорослі відчують себе пригніченими або нездатними спокійно приймати рішення.



Рисунок 9. Збої в домашньому комунальному господарстві (згенеровані ШІ С. Аренасом через Sora)

# Збої з водою або електропостачанням

## Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час збоїв у комунальних послугах?

- Зберігайте спокій та заспокоюйте членів сім'ї. Спокійні дорослі зменшують страх у дітей та людей похилого віку.
- Дотримуйтесь розпорядку дня якомога частіше. Час прийому їжі, відходу до сну та виконання невеликих щоденних завдань забезпечують стабільність.
- Використовуйте безпечні альтернативи світла, тепла та води. Ліхтарики, батарейкові обігрівачі та бутильована вода зменшують тривожність.
- Спілкуйтеся відкрито та чітко. Поясніть ситуацію, очікувану тривалість та вжиті дії.
- Робіть перерви та контролюйте стрес. Заохочуйте глибоке дихання, усвідомленість або спокійні заняття.
- Доручайте невеликі завдання членам сім'ї. Відчуття корисності та контролю зменшує безпорадність.
- Заохочуйте фізичну активність та рухливість. Легкі вправи в приміщенні допомагають зняти напругу та покращити настрій.
- Обмежте перегляд тривожних новин. Постійне висвітлення новин у ЗМІ може посилити паніку або тривогу.
- Плануйте відновлення разом. Обговоріть, які дії слід вжити після відновлення комунальних послуг, щоб відновити відчуття контролю.
- Підтримуйте одне одного емоційно. Переоцінюйте страхи, уважно слухайте та надавайте підтримку вразливим членам.



# Невеликі хімічні розливи

Навіть незначні розливи хімікатів вдома можуть викликати стрес, занепокоєння та тривогу, особливо коли присутні діти або домашні тварини. До поширених джерел належать засоби для чищення, фарби, пестициди або інші побутові хімікати.

Що може статися?

- Засоби для чищення розливаються на підлогу або стільниці, створюючи слизькі та токсичні поверхні.
- Фарби або пестициди випадково протікають, забруднюючи повітря або поверхні.
- Члени сім'ї, особливо діти або домашні тварини, піддаються ризику зараження або проковтування.

Чому це психологічно небезпечно:

- Страх зараження посилює стрес та гіперпильність.
- Занепокоєння за дітей, домашніх тварин або вразливих членів домогосподарства може спровокувати паніку або надмірну захисну поведінку.
- Прибирання та невизначеність щодо впливу можуть викликати тривогу, розчарування або напругу в родині.

Знайте ознаки стресу у вашій родині:

- Надмірне занепокоєння або повторна перевірка уражених ділянок.
- Дратівливість, сварки або напруженість між членами сім'ї.
- Діти виявляють страх, плачуть або небажають наближатися до ураженої ділянки.



Рисунок 10. Невеликі хімічні розливи (згенеровані штучним інтелектом S. Arenas через Sora)

# Невеликі хімічні розливи

Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час невеликого розливу хімічної речовини?

- Зберігайте спокій та заспокойте всіх. Поясніть, що ситуацію можна безпечно вирішити.
- Евакуйтесь з безпосередньої зони, якщо присутні випари або хімікати, особливо якщо там є діти або домашні тварини.
- Підтримуйте відчуття контролю. За потреби призначте завдання з безпечного прибирання (наприклад, збирання рушників, переміщення речей).
- Використовуйте захисні заходи. Одягайте рукавички або маски під час прибирання та безпечно провітрюйте приміщення.
- Відкрито говоріть про почуття. Заохочуйте обговорення страхів, щоб зменшити тривожність.
- Тримайте дітей та домашніх тварин подалі, доки територія не буде повністю очищена.
- Дотримуйтесь належних процедур очищення та ознайомтеся з етикетками або інструкціями щодо безпечного поводження з хімічними речовинами.
- Створіть тимчасове безпечне місце в іншій кімнаті, поки триває прибирання.
- Плануйте разом майбутню профілактику. Обговоріть безпечне зберігання та поводження з хімічними речовинами, щоб відновити відчуття контролю.
- Слідкуйте за поточним стресом. Зверніть увагу на наявність тривоги чи занепокоєння після події, особливо у дітей.

# Зупиніться та поміркуйте

## Витік побутового газу та розлив хімікатів

Ви вдома з родиною. Раптом:

- Ви помітили на кухні сильний хімічний запах від випадково розлитих засобів для чищення.
- Діти граються поруч, їм цікаво дізнатися, що сталося.
- Ви відчуваєте тривогу та невпевненість щодо ризику зараження.

Токсичні хімічні речовини можуть спричинити отруєння через контакт зі шкірою, вдихання або дотик. Швидкі дії, дотримання дистанції та сповіщення фахівців – це найбезпечніший та єдино відповідальний вибір.

**Що б ви зробили в першу чергу, щоб захистити себе та свою родину?  
Як би ви впоралися з власним стресом, зберігаючи при цьому спокій дітей?**

**Як ви вирішуєте, які дії є безпечними, а які небезпечними?**



Рисунок 11. Невеликі хімічні розливи (згенеровані штучним інтелектом S. Arenas через Sora)



# Зупиніться та поміркуйте

Навіть невеликий розлив хімічної речовини вдома може викликати страх, тривогу або паніку. Спокійні дії, дотримання дистанції та безпечне керівництво родиною допомагають впоратися зі стресом і зменшують ризик емоційного перевантаження.

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними

- Наближення до місця розливу або дотик до рідини може призвести до отруєння, хімічних опіків або проблем з диханням.
- Перебування поблизу збільшує вплив токсичних парів, які можуть бути невидимими, але є небезпечними.
- Спроба прибрати або допомогти без належного захисту наражає ваше життя на серйозну небезпеку.

Яка дія відображає найкращу практику?

- Перемістіть усіх щонайменше на 100–200 метрів, бажано вгору по схилу та проти вітру.
- Прикрийте рот і ніс тканиною або маскою, якщо вам доводиться проходити поблизу випарів.

- Зателефонуйте до екстрених служб (112) та надайте точне місцезнаходження та опис.
- Не повертайтеся, доки влада не підтвердить безпеку.

Що б сказали надійні джерела:

- Агентства цивільного захисту та хімічної безпеки ЄС рекомендують триматися подалі, рухатися проти вітру та телефонувати за номером 112.
- Візуальні ознаки, такі як туман, мертві тварини або зів'ялі рослини, вказують на токсичний вплив.
- Тільки навчений персонал у захисному спорядженні повинен займатися хімічними інцидентами.

# Біологічні/пов'язані зі здоров'ям катастрофи в домашньому психологічному контексті

Навіть вдома біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи можуть створювати стрес, страх та невизначеність. Найбільш актуальні ризики включають:

- Пандемії або епідемії (наприклад, COVID-19, грип), які можуть викликати тривогу щодо здоров'я себе та членів родини, стрес від ізоляції або карантину та порушення щоденного розпорядку.
- Забруднення їжі зіпсованими або неправильно зберіганими стравами, що викликає занепокоєння, страх хвороби та почуття провини або гіперпильності, особливо коли страждають діти або люди похилого віку.
- Зоонозні спалахи (інфекції, що передаються від домашніх тварин), що можуть призвести до підвищеної стурбованості безпекою домогосподарств, тривоги щодо зараження та підвищеної пильності.

Ці ситуації ставить під загрозу не лише фізичне здоров'я, а й емоційне благополуччя, вимагаючи від членів сім'ї справлятися зі страхом, невизначеністю та стресом, зберігаючи при цьому безпеку та дотримуючись розпорядку дня.

# Пандемії чи епідемії

«Ніколи не недооцінюйте стрес, який пандемія може спричинити вдома!»

Знання того, як керувати страхом, підтримувати свою сім'ю та дотримуватися розпорядку дня, може захистити психічне здоров'я.

Пандемії чи епідемії, такі як COVID-19 чи грип, впливають на домогосподарства різними способами, окрім безпосередніх ризиків для здоров'я.

Психологічний вплив:

- Тривога та страх: занепокоєння щодо зараження хворобою або здоров'я вразливих членів сім'ї (дітей, людей похилого віку або людей з ослабленим імунітетом).
- Стрес від ізоляції: карантин або соціальне дистанціювання можуть порушити звичний розпорядок дня, що призводить до розчарування, нудьги або почуття самотності.
- Невизначеність та гіперпильність: постійний моніторинг симптомів, дотримання гігієнічних норм або оновлення новин може призвести до психічного виснаження та підвищеного стресу.



Рисунок 12. Пандемічна домашня тривожність  
(згенерована штучним інтелектом С. Аренаком через Sora)



# Пандемії чи епідемії

- Емоційна напруга в сім'ях: відмінності у стилях подолання труднощів можуть призвести до конфліктів, дратівливості або надмірної опіки, особливо коли обов'язки з догляду збільшуються.
- Порушення сну та апетиту: тривога та порушений розпорядок дня можуть впливати на якість сну, харчові звички та загальне самопочуття.
- Відчуття втрати контролю: обмеження пересування та невизначеність щодо тривалості пандемії можуть спричинити безпорадність або розчарування.

Стратегії подолання труднощів:

- Підтримуйте чітке спілкування в домогосподарстві, ділячись точною інформацією, що відповідає віку та рівню розуміння.

- Підтримуйте щоденний розпорядок якомога нормальнішим, щоб забезпечити структурованість та зменшити невизначеність.
- Заохочуйте здорові методи подолання труднощів, такі як фізичні вправи, техніки релаксації або усвідомленість.
- Підтримуйте одне одного емоційно, пропонуючи підтримку, визнаючи свої почуття та підтримуючи соціальний зв'язок безпечними засобами.
- Обмежте перегляд панікерських медіа, які можуть посилювати страх.
- Зверніться за професійною допомогою, якщо тривога, стрес або напруга стають непереборними або постійними.

# Забруднення харчових продуктів

«Ніколи не ігноруйте зіпсовану їжу вдома!»

Знання того, як поводитися із забрудненням та запобігати йому, може захистити як здоров'я, так і душевний спокій».

Забруднення їжі зіпсованими або неправильно зберіганими стравами може спричинити не лише фізичні захворювання; воно також може викликати стрес, страх і тривогу у членів сім'ї, особливо у дітей, людей похилого віку або людей з ослабленим імунітетом.

Психологічний вплив:

- Страх хвороби: занепокоєння щодо захворювання членів сім'ї, що може призвести до надмірної пильності під час обробки або подачі їжі.
- Почуття провини та самозвинувачення: особи, що здійснюють догляд, можуть відчувати відповідальність, якщо хтось захворіє, що спричинить емоційний стрес.
- Підвищена тривожність: повторна перевірка термінів придатності продуктів, миття поверхонь або надмірний контроль за прийомами їжі.



Рисунок 12. Забруднення харчових продуктів вдома  
(згенероване штучним інтелектом S. Arenas через Sora)

# Забруднення харчових продуктів

- Емоційна напруга: стрес від розбіжностей щодо гігієнічних норм або правил безпеки харчових продуктів може створювати конфлікти в домогосподарстві.

Знижене відчуття контролю: невпевненість щодо того, які продукти є безпечними, може призвести до паралічу або надмірної обережності.

Стратегії подолання труднощів:

- Дотримуйтесь належної гігієни харчових продуктів, належного зберігання та своєчасно викидайте підозрілі предмети.
- Спокійно та чітко спілкуйтеся з членами сім'ї щодо заходів безпеки.

- Доручайте дітям або дорослим невеликі, безпечні обов'язки, щоб сприяти відчуттю контролю.

Використовуйте здорові стратегії зняття стресу, такі як глибоке дихання, усвідомленість або короткі перерви.

- Заспокойте членів сім'ї та нормалізуйте помилки, щоб зменшити почуття провини та напругу.
- Зверніться за медичною допомогою, якщо у когось спостерігаються симптоми харчового отруєння.



# Зоонозні спалахи

«Навіть дружелюбні домашні тварини можуть нести приховані ризики!»

Розуміння зоонозних інфекцій та способів їх запобігання допомагає захистити як фізичне, так і психічне благополуччя.

Зоонозні спалахи — інфекції, що передаються від домашніх тварин, — можуть викликати стрес, тривогу та підвищену пильність у членів сім'ї.

Психологічний вплив:

- Тривога щодо зараження: побоювання, що діти, люди похилого віку або люди з ослабленим імунітетом можуть захворіти від домашніх тварин.
- Підвищена пильність: постійний моніторинг поведінки, гігієни та взаємодії з тваринами може збільшити стрес.
- Емоційна напруга: розбіжності щодо догляду за домашніми тваринами або профілактичних заходів можуть призвести до конфлікту або дратівливості.
- Почуття провини або надмірна опіка: особи, що доглядають за хворим, можуть відчувати відповідальність, якщо хтось захворіє.
- Порушення розпорядку дня: надмірне прибирання, ізоляція домашніх тварин або обмежені рухи можуть створювати розчарування та напругу.



Рисунок 13. Зоонозні спалахи (створені штучним інтелектом S. Arenas через Sora)

# Зоонозні спалахи

Стратегії подолання труднощів:

- Дотримуйтесь правил гігієни домашніх тварин (миття рук, чищення кліток, уникання контакту з екскрементами тварин).
- Підтримуйте спокійне спілкування щодо профілактичних заходів, не лякаючи членів сім'ї.
- Призначте відповідні віку обов'язки щодо догляду за домашніми тваринами, щоб сприяти контролю та зменшувати тривожність.
- Використовуйте методи релаксації для управління особистим стресом та моделюйте спокійну поведінку.
- За потреби зверніться за професійною порадою до ветеринарів або органів охорони здоров'я.
- Заохочуйте збалансований розпорядок дня, щоб догляд за домашніми тваринами та заходи безпеки не домінували в домашньому житті.

# Зупиніться та поміркуйте

## Забруднення їжі вдома

Ви вдома з родиною. Ви щойно подали їжу, а через кілька хвилин:

- Одна з ваших дітей скаржиться на біль у шлунку та починає блювати.
- Ви усвідомлюєте, що деякі залишки їжі могли бути неправильно зберігані або зіпсовані.
- Інші члени сім'ї виглядають стурбованими та починають панікувати.

Що б ви зробили в цій ситуації?

- Дозволити дитині продовжити їсти чи одразу попити води? – Ви хочете швидко її заспокоїти.
- Спробувати викликати блювоту чи дати домашні засоби?
- Ізолювати уражену дитину та спостерігати за симптомами, зберігаючи спокій?
- негайно звернутися до лікаря або до центру контролю отруєнь?



Рисунок 14. Забруднення харчових продуктів  
(створене штучним інтелектом S. Arenas через Sora)



# Зупиніться та поміркуйте

Яка найбезпечніша дія, коли їжа може бути забруднена?

- Дозволяти дитині продовжувати їсти чи пити без оцінки стану здоров'я може погіршити симптоми або затримати лікування.
- Викликання блювоти або використання домашніх засобів без інструкцій може бути небезпечним.
- Найбезпечніший підхід — ізолювати уражену людину, контролювати симптоми, забезпечити всім спокій та негайно звернутися за професійною допомогою.
- Забезпечуйте гідратацію невеликими кількостями, якщо це безпечно та доречно, але уникайте ризикованих втручань.
- Заспокойте інших членів сім'ї, спокійно поясніть ситуацію та запобігніть поширенню паніки чи страху.

Яка найбезпечніша дія, коли їжа може бути забруднена?

- Дозволяти дитині продовжувати їсти чи пити без оцінки стану здоров'я може погіршити симптоми або затримати лікування.
- Викликання блювоти або використання домашніх засобів без інструкцій може бути небезпечним.

- Забезпечуйте гідратацію невеликими кількостями, якщо це безпечно та доречно, але уникайте ризикованих втручань.
- Заспокойте інших членів сім'ї, спокійно поясніть ситуацію та запобігніть поширенню паніки чи страху.

Чому це важливо з психологічної точки зору:

- Тривога, почуття провини та страх є поширеними в таких ситуаціях. Збереження спокою, організованості та комунікабельності допомагає зменшити стрес і запобігти надмірній реакції.
- Доручення дрібних завдань членам сім'ї (принесення води, допомога з гігієною) може відновити відчуття контролю.
- Чіткі, спокійні поради моделюють емоційну регуляцію та захищають психічне благополуччя.

Найкраща практика:

- Не дозволяйте нікому вживати підозрілу їжу.
- Безпечно ізолюйте уражену особу.
- Зверніться до медичних працівників за порадою.
- Підтримайте та заспокойте решту домогосподарства, щоб впоратися зі стресом та запобігти паніці.

# Надихаючі дії та взірці для наслідування

## Reset Tavernes: Підтримка психічного здоров'я громади після повені DANA

У жовтні 2024 року DANA (Високорівнева депресія) спричинила сильні повені в Тавернес-де-ла-Вальдігна, Іспанія. Стихійне лихо не лише пошкодило майно, але й викликало психологічний стрес серед мешканців, включаючи тривогу, страх і травми, пов'язані з раптовою евакуацією з дому та проблемами безпеки.

Реагування, організоване громадою:

- Міська рада Тавернес разом з неурядовою організацією Sembrem та за фінансування Міністерства молоді та дітей Іспанії започаткувала програму «Reset Tavernes» для надання психологічної та емоційної підтримки постраждалим мешканцям, особливо молодим людям (18–30 років).
- Індивідуальна психосоціальна підтримка: Мешканці можуть отримати індивідуальну емоційну підтримку для подолання стресу, тривоги та почуття безпорадності.
- Емоційний супровід та підтримка однолітків: волонтери допомагали сім'ям впоратися з панікою, страхом та травмою, водночас сприяючи спокійному спілкуванню вдома.
- Семінари та навчання: Молодь та місцеві асоціації пройшли навчання з основ першої психологічної допомоги та стратегій подолання стресу в умовах побутових катастроф.
- Кампанії з підвищення обізнаності громади: Зусилля підкреслювали важливість психічного здоров'я та заохочували відкриті дискусії щодо емоційного благополуччя після стихійних лих.



Чому це надихає:

«Reset Tavernes» демонструє, що ініціативи, що проводяться громадою, можуть забезпечити швидке емоційне полегшення, розвинути стійкість та надати людям можливість психологічно справлятися з катастрофами вдома. Навіть після усунення пошкоджень майна, турбота про психічне здоров'я забезпечує цілісне відновлення.

Посилання на історію:

<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/>

# Більше для дослідження

Проект HOPE – Що таке перша психологічна допомога?

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

Надає уявлення про принципи ППД та її роль у підтримці осіб, постраждалих від стихійних лих, зосереджуючись на розвитку стійкості та стратегіях подолання труднощів.

Червоний Хрест – Психічне здоров'я під час катастроф

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

Дізнайтеся, як волонтери Червоного Хреста надають допомогу у сфері психічного здоров'я під час катастроф, зокрема сприяють розвитку позитивної культури в притулках та надають емоційну підтримку постраждалим. Круз Роха Американа

Національна мережа дитячого травматичного стресу – Перша психологічна допомога (ПДД) онлайн

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

Цей безкоштовний 5-годинний інтерактивний курс розроблений для людей, які вперше знайомі з реагуванням на стихійні лиха, та пропонує основні цілі ППД, включаючи інноваційні заходи, відеодемонстрації та поради експертів. Verywell

Health+4nctsn.org+4APA+4

Verywell Health – Психологічна перша допомога: як її використовувати

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

Огляд ППД, її основних дій та застосування у реагуванні на стихійні лиха, з акцентом на важливості безпеки, стабільності та зв'язку. rems.ed.gov+4Verywell Health+4nctsn.org+4



# Джерела

- Американська психологічна асоціація (APA). (2020). Підготовка до стихійних лих та реагування на них: психологічні ресурси. Отримано з <https://www.apa.org/topics/disasters-response>
- Брайтшвердт, Е. Б., Маггі, Р. Г., Мур, К. О., Робвейль, К., Грінберг, Р., та Кінгстон, Е. (2025). Дослідження сімейних спалахів зоонозних інфекційних захворювань, що передаються через переносники, за програмою «Єдине здоров'я». Патогени, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/pathogens14020110>
- Центри контролю та профілактики захворювань. (2025). Про програму «Єдине здоров'я». <https://www.cdc.gov/one-health/about/index.html>
- Європейська комісія. (2024). Обізнаність про ризики стихійних лих та готовність населення ЄС до них. Генеральний директорат з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги Європи. Отримано з <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3228>
- Європейська комісія. (30 вересня 2024 р.). Європейці вважають, що їм потрібно більше інформації для підготовки до надзвичайних ситуацій. Генеральний директорат з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги Європи. Отримано з [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](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)
- Європейська комісія. (2025, 26 березня). ЄС закликає громадян створити запаси на 72 години на випадок стихійного лиха чи нападу. The Guardian. Отримано з <https://www.theguardian.com/world/2025/mar/26/stockpile-supplies-72-hours-disasters-attack-eu-tells-citizens>

# Джерела

- Європейська аудиторська палата. (2024). Спеціальний звіт 15/2024: Адаптація до зміни клімату в ЄС – дії не встигають за амбіціями. Офіс публікацій Європейського Союзу. Отримано з <https://www.esa.europa.eu/en/publications?ref=SR-2024-15>
- Європейська аудиторська палата. (вересень 2024 р.). Аудитори ЄС з питань адаптації до зміни клімату: дії ЄС не встигають за амбіціями. Отримано з [https://ieue-monitoring.com/editorial/eu-auditors-on-climate-adaptation-eu-action-not-keeping-up-with-ambition/444584?utm\\_source=ieue-portal](https://ieue-monitoring.com/editorial/eu-auditors-on-climate-adaptation-eu-action-not-keeping-up-with-ambition/444584?utm_source=ieue-portal)
- Fang, D., Thomsen, M. R., & Nayga, R. M. (2021). Зв'язок між відсутністю продовольчої безпеки та психічним здоров'ям під час пандемії COVID-19. BMC Public Health, 21(1), 607. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10631-0>
- Галеа, С., Нанді, А. та Влахов, Д. (2005). Епідеміологія посттравматичного стресового розладу після катастроф. Epidemiologic Reviews, 27, 78–91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
- Пік, Л. (2008). Діти та стихійні лиха: розуміння вразливості, розвиток потенціалу та сприяння стійкості. Діти, молодь та довкілля, 18(1), 1–29. Отримано з <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.18.1.0001>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2022). Пандемія COVID-19 спричинила 25% зростання поширеності тривоги та депресії у всьому світі. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Сюн, Дж., Ліпсіц, О., Насрі, Ф., Луї, Л. М. В., Гілл, Х., Фан, Л., та Макінтайр, Р. С. (2020). Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я населення загалом: систематичний огляд. Журнал афективних розладів, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>

# ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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

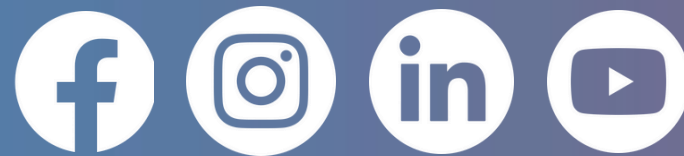


<https://vonhope.is/>



# Бажаємо вам провести час з задоволенням з VET-READY Unit 1 та Навчальний модуль 5!

СЛІДКУЙТЕ ЗА  
НАМИ



<https://vetready.eu/>