



## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 11: Κατανόηση της Ψυχολογίας των Θυμάτων Καταστροφών σε Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους Εκδηλώσεων

Συγγραφέας: Neotalentway / VETREADY Project Partnership]

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



Co-funded by  
the European Union

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



# Στόχος της Εκπαιδευτικής Ενότητας

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

**Διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας:** 2,6 ακαδημαϊκές ώρες

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

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

**Αναγνώριση για τους μαθητές:**

Πιστοποιητικό Ολοκλήρωσης (πρόγραμμα μη τυπικής κατάρτισης)

**Αναγνώριση για Εκπαιδευτικούς:**

Πιστοποιητικό Ανάπτυξης Επαγγελματικής Ικανότητας

Στοχευμένη εγκάρσια δεξιότητα ESCO στην κατηγορία Τ: Τ3.3 – Διατήρηση θετικής στάσης: Η ικανότητα διατήρησης μιας ανθεκτικής και εποικοδομητικής νοοτροπίας σε δύσκολες καταστάσεις οικιακών καταστροφών, παροχής συναισθηματικής υποστήριξης στα θύματα, αντιμετώπισης της αβεβαιότητας και λήψης στοχαστικών αποφάσεων για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας και ασφάλειας.



# Μαθησιακά Αποτελέσματα της Εκπαιδευτικής Ενότητας

## Γνώση

- Αναγνωρίστε τις βασικές ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των θυμάτων καταστροφών σε δημόσιους χώρους και σε μεγάλους χώρους.
- Κατανοήστε πρακτικές μεθόδους για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, άνεσης και σιγουριάς σε περιβάλλοντα με πολύ κόσμο και έντονο στρες.
- Αναγνωρίστε τις ψυχικές και συναισθηματικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τόσο τα θύματα (π.χ. πανικός, σύγχυση, φόβος) όσο και οι ανταποκριτές (π.χ. άγχος, κόπωση λήψης αποφάσεων) κατά τη διάρκεια καταστροφών μεγάλης κλίμακας.
- Προσδιορίστε πώς η δυναμική των ομάδων, η πολιτισμική ποικιλομορφία και η μαζική συμπεριφορά επηρεάζουν τις ψυχολογικές αντιδράσεις σε δημόσιες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

## Δεξιότητες

- Προσδιορίστε και προτείνετε αποτελεσματικές στρατηγικές για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των θυμάτων καταστροφών σε μεγάλους χώρους (π.χ. στάδια, εμπορικά κέντρα, συγκοινωνιακούς κόμβους).
- Να επιδεικνύουν την ικανότητα να ενεργούν με ενσυναίσθηση, να λαμβάνουν ευαίσθητες αποφάσεις και να παρέχουν ψυχολογικές πρώτες βοήθειες σε χαοτικά ή πολυσύχναστα περιβάλλοντα.
- Εφαρμόστε τεχνικές διαχείρισης του στρες και αυτορρύθμισης για να παραμείνετε ήρεμοι, συγκεντρωμένοι και υποστηρικτικοί, ενώ παράλληλα διαχειρίζεστε πολλά θύματα ταυτόχρονα.
- Προσαρμόστε τις στρατηγικές επικοινωνίας και ενσυναίσθησης σε διαφορετικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των κοινοτήτων της διασποράς, χρησιμοποιώντας σαφή, συμπεριληπτική και πολιτισμικά ευαίσθητη γλώσσα.
- Συνεργαστείτε με το προσωπικό ασφαλείας, τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης και τους εθελοντές για να διασφαλίσετε ότι η συναισθηματική υποστήριξη συμπληρώνει την υλικοτεχνική εκκένωση και τα μέτρα ασφαλείας.

Αυτές οι δεξιότητες σχετίζονται άμεσα με την εγκάρσια δεξιότητα ESCO T3.3 – Διατήρηση θετικής στάσης:

- Διατηρήστε την ανθεκτικότητα και την ψυχραιμία σας σε συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις που αφορούν μεγάλες ομάδες θυμάτων.
- Αντιμετωπίστε την αβεβαιότητα και το άγχος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης υψηλής πίεσης και ταχείας εξέλιξης.
- Λάβετε στοχαστικές, ενσυναισθητικές αποφάσεις που δίνουν προτεραιότητα στην ψυχολογική ευεξία και τη συλλογική ασφάλεια.

# Εισαγωγή: Κατανόηση της ψυχολογίας των θυμάτων καταστροφών σε δημόσιους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων

- Η ψυχολογία των θυμάτων καταστροφών σε δημόσιους και μεγάλους χώρους αναφέρεται στην αναγνώριση, την κατανόηση και την κατάλληλη ανταπόκριση στις συναισθηματικές και ψυχικές ανάγκες των ατόμων που επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε περιβάλλοντα με πολύ κόσμο ή μεγάλη χωρητικότητα.
- Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να προκύψουν ξαφνικά — για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια φυσικών καταστροφών, πυρκαγιών, τρομοκρατικών επιθέσεων, μαζικών ατυχημάτων ή δομικών βλαβών — όταν μεγάλες ομάδες ανθρώπων μπορεί να βιώσουν πανικό, σύγχυση, φόβο ή ψυχολογικό σοκ.
- Αυτή η ενότητα διδάσκει πώς να παραμένετε ήρεμοι, να διαχειρίζεστε τις αντιδράσεις στρες που σχετίζονται με το πλήθος, να παρέχετε ενσυναίσθηση, να λαμβάνετε ευαίσθητες και έγκαιρες αποφάσεις και να αντιμετωπίζετε τις ψυχολογικές και συναισθηματικές ανάγκες των θυμάτων καταστροφών σε πολύπλοκα, δημόσια περιβάλλοντα υψηλής πίεσης.

# Βασικές Έννοιες και Ορολογία

- **Μαζική Ψυχολογική Μεταδοτικότητα**

Όταν ο φόβος, ο πανικός ή η παραπληροφόρηση εξαπλώνονται γρήγορα σε ένα μεγάλο πλήθος, ενισχύοντας τις συναισθηματικές αντιδράσεις και εμποδίζοντας τη συλλογική λήψη αποφάσεων. Σε καταστροφές σε δημόσιους χώρους ή σε μεγάλους χώρους εκδηλώσεων, αυτό μπορεί να κλιμακώσει το χάος, τα ποδοπατήματα ή την επικίνδυνη συμπεριφορά.

- **Οξεία Κρίση έναντι Χρόνιων Στρες σε Πλήθη**

Ένα οξύ συμβάν κρίσης είναι μια ξαφνική, με μεγάλο αντίκτυπο καταστροφή σε έναν χώρο (π.χ. κατάρρευση κτιρίου, ενεργός σκοπευτής, πυρκαγιά). Οι χρόνιοι παράγοντες στρες περιλαμβάνουν συνεχείς κινδύνους ή φόβους (π.χ. επαναλαμβανόμενες ασκήσεις εκκένωσης, υπερπληθυσμός, αυξημένες ειδοποιήσεις ασφαλείας). Οι οξείες κρίσεις κλιμακώνουν το άγχος αμέσως, ενώ οι χρόνιοι παράγοντες στρες μπορούν να μειώσουν την ανθεκτικότητα και να αυξήσουν την ευαλωτότητα.

- **Συλλογική Συναισθηματική Εξάντληση**

Όταν ομάδες ανθρώπων σε ένα περιβάλλον καταστροφής εξαντλούνται συναισθηματικά λόγω φόβου, αναμονής ή αβεβαιότητας. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί ως ταραχή, ανυπομονησία, επιθετικότητα ή παραίτηση. Η παρατεταμένη συλλογική εξάντληση αποδυναμώνει τη συνεργασία και αυξάνει τον κίνδυνο σύγκρουσης ή μη συμμόρφωσης με τις οδηγίες ασφαλείας.

- **Ψυχολογική αντίδραση παγώματος**

Μια κατάσταση ψυχικής και σωματικής παράλυσης που μπορεί να εμφανιστεί όταν άτομα σε ένα πλήθος κατακλύζονται από φόβο ή αισθητηριακή υπερφόρτωση. Τα σημάδια περιλαμβάνουν αναποφασιστικότητα, ακινησία, έλλειψη ανταπόκρισης ή δυσκολία στην επεξεργασία οδηγιών. Η αναγνώριση αυτής της αντίδρασης επιτρέπει στους ανταποκριτές να παρέχουν στοχευμένη υποστήριξη, να μειώσουν τους κινδύνους και να καθοδηγήσουν τα θύματα σε ασφαλές μέρος.

# Κατανόηση της σημασίας της ψυχολογίας σε δημόσιους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων

- Οι δημόσιοι χώροι και οι μεγάλοι χώροι — όπως στάδια, συγκοινωνιακοί κόμβοι, αίθουσες συναυλιών, εμπορικά κέντρα ή θρησκευτικές συγκεντρώσεις — έχουν σχεδιαστεί για ασφάλεια και τάξη, ωστόσο οι καταστροφές μπορούν να διαταράξουν ξαφνικά αυτό το περιβάλλον, δημιουργώντας σύγχυση, φόβο και πανικό σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων.
- Μεταξύ 2020 και 2024, τα περιστατικά έκτακτης ανάγκης που σχετίζονται με το πλήθος — συμπεριλαμβανομένων πυρκαγιών, μαζικών εκκενώσεων, δομικών βλαβών και σκόπιμων επιθέσεων — αυξήθηκαν παγκοσμίως, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ψυχολογική ετοιμότητα στη διαχείριση μεγάλων συγκεντρώσεων.
- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2023), η ψυχολογία του πλήθους και οι συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης είναι κρίσιμοι παράγοντες που επηρεάζουν τα αποτελέσματα επιβίωσης και ασφάλειας. Στην πραγματικότητα, η έρευνα για συμβάντα μαζικών θυμάτων δείχνει ότι η παραπληροφόρηση, ο πανικός ή οι καθυστερημένες αντιδράσεις συχνά οδηγούν σε περισσότερους τραυματισμούς από την ίδια την καταστροφή.
- Οι εκθέσεις του Οργανισμού Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2024) τονίζουν περαιτέρω την πρόκληση: οι δημόσιοι χώροι αντιμετωπίζουν αυξανόμενους κινδύνους τόσο από φυσικούς κινδύνους όσο και από ανθρωπογενείς απειλές, ενώ η εκπαίδευση για ψυχολογικές και συμπεριφορικές πτυχές της αντιμετώπισης καταστροφών παραμένει ανεπαρκής.



# Γιατί είναι σημαντική αυτή η εκπαιδευτική ενότητα

- Οι καταστροφές σε δημόσιους και μεγάλους χώρους — είτε πρόκειται για πυρκαγιές, δομικές βλάβες, τρομοκρατικές επιθέσεις ή συνωστισμό πλήθους — μπορούν να εκδηλωθούν ξαφνικά και με καταστροφικές συνέπειες. Αυτά τα γεγονότα όχι μόνο απειλούν τη σωματική ασφάλεια, αλλά προκαλούν επίσης εκτεταμένο φόβο, πανικό και συναισθηματική δυσφορία σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων.
- Το να είσαι προετοιμασμένος σε τέτοια περιβάλλοντα σημαίνει κάτι περισσότερο από το να γνωρίζεις τις διαδρομές εκκένωσης ή τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης — απαιτεί την κατανόηση του πώς τα άτομα και τα πλήθη αντιδρούν ψυχολογικά σε στιγμές κρίσης και πώς οι ανταποκριτές μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση των συναισθημάτων, στη μείωση του πανικού και στην αποκατάσταση της τάξης.
- Αυτή η ενότητα σας εξοπλίζει με πρακτικές δεξιότητες και ψυχολογικές στρατηγικές για να αναγνωρίζετε τις αντιδράσεις στο στρες, να παρέχετε ενσυναίσθηση, να επικοινωνείτε αποτελεσματικά υπό πίεση και να καθοδηγείτε άτομα ή ομάδες σε ασφαλείς περιοχές κατά τη διάρκεια έκτακτων αναγκών.
- Είτε είστε διευθυντής χώρου, προσωπικό ασφαλείας, άτομο που παρέχει υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή εθελοντής που υποστηρίζει τη δημόσια ασφάλεια, οι γνώσεις σε αυτήν την ενότητα σας βοηθούν να προστατεύσετε ζωές, να ελαχιστοποιήσετε το χάος και να δημιουργήσετε ανθεκτικότητα σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου και υψηλής πίεσης.
- Η κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών της αντιμετώπισης καταστροφών σε δημόσιους χώρους είναι ένα κρίσιμο βήμα προς τη δημιουργία ασφαλέστερων χώρων και πιο ανθεκτικών κοινοτήτων.

# Φυσικές Καταστροφές στην Ψυχολογία των Θυμάτων σε Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους

Οι φυσικές καταστροφές όπως σεισμοί, πλημμύρες, καταιγίδες, καύσωνες ή πυρκαγιές όχι μόνο απειλούν τη φυσική δομή των δημόσιων χώρων και των μεγάλων εκδηλώσεων, αλλά έχουν και βαθύ ψυχολογικό αντίκτυπο στους ανθρώπους που βρίσκονται μέσα σε αυτούς.

Σε αυτά τα περιβάλλοντα, οι καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν φόβο, σύγχυση και πανικό, ειδικά όταν μεγάλα πλήθη αντιμετωπίζουν ξαφνικό κίνδυνο με περιορισμένες επιλογές διαφυγής. Το συναισθηματικό στρες συχνά εντείνεται από τον υπερπληθυσμό, τον περιορισμό της κίνησης, τον αποχωρισμό από την οικογένεια ή τους φίλους και την έκθεση σε χάος ή παραπληροφόρηση.

Η κατανόηση της ψυχολογίας των θυμάτων καταστροφών σε δημόσιους και μεγάλους χώρους είναι ζωτικής σημασίας για:

- **Αναγνωρίστε τις συλλογικές και ατομικές συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια και μετά από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.**
- **Παροχή ψυχολογικών πρώτων βοηθειών και ενσυναίσθησης σε ομάδες και άτομα που βρίσκονται υπό πίεση.**
- **Υποστηρίξτε τη διαχείριση του πλήθους και την ασφαλή εκκένωση μειώνοντας τον πανικό και ενθαρρύνοντας τη συνεργασία.**
- **Να οικοδομήσουμε την ανθεκτικότητα της κοινότητας και των θεσμών για την καλύτερη αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ανάκαμψης και των μελλοντικών κινδύνων.**



# Σεισμοί

«Ένας σεισμός μπορεί να μετατρέψει έναν χώρο που έχει σχεδιαστεί για ασφάλεια και συγκέντρωση — όπως ένα στάδιο, ένα εμπορικό κέντρο ή έναν κόμβο μεταφορών — σε πηγή χάους και φόβου μέσα σε δευτερόλεπτα».

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Οι σεισμοί συμβαίνουν απροειδοποίητα. Σε πολυσύχναστους χώρους, η ξαφνική δόνηση, η πτώση αντικειμένων και οι θόρυβοι από δομές μπορούν να προκαλέσουν άμεσα εκτεταμένο πανικό. Μεγάλες ομάδες ανθρώπων μπορεί να αισθάνονται τρομοκρατημένοι, αποπροσανατολισμένοι ή παγωμένοι, αβέβαιοι για το πού να πάνε ή τι να κάνουν πρώτα.

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Ακόμα κι αν βρίσκονται κοντά ομάδες έκτακτης ανάγκης, οι κατεστραμμένοι δρόμοι, οι αποκλεισμένες έξοδοι ή οι διακοπές επικοινωνίας μπορούν να καθυστερήσουν την παροχή βοήθειας. Στα πρώτα κρίσιμα λεπτά, το προσωπικό του χώρου, η ασφάλεια και οι ίδιοι οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιμετωπίσουν τον φόβο και τον κίνδυνο χωρίς εξωτερική υποστήριξη.



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

# Σεισμοί

## Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα

- Ο πανικός μπορεί να διαπεράσει το πλήθος, αυξάνοντας τον κίνδυνο φυγής ή επικίνδυνων μετακινήσεων.
- Οικογένειες ή ομάδες μπορεί να χωριστούν, οδηγώντας σε αγωνία, σύγχυση και ξέφρενη αναζήτηση.
- Μερικά άτομα μπορεί να παγώσουν, ανίκανα να αντιδράσουν, ενώ άλλα μπορεί να ενεργήσουν παρορμητικά ή επιθετικά για να ξεφύγουν.
- Το άγχος, η ενοχή και η υπερεπαγρύπνηση συχνά επιμένουν πολύ μετά το τέλος της δόνησης, ειδικά εάν υπάρχουν θύματα ή ορατές ζημιές.

## Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης

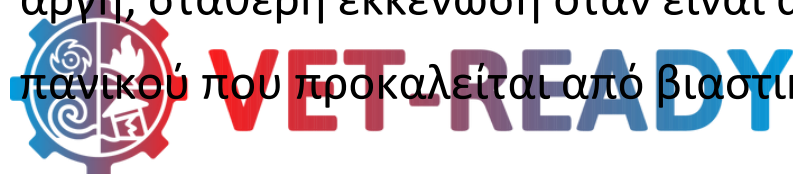
- Μείνετε ψύχραιμοι και χρησιμοποιήστε σαφή επικοινωνία. Το προσωπικό ασφαλείας και οι διασώστες θα πρέπει να μιλούν δυνατά, ήρεμα και να δίνουν απλές οδηγίες για να μειώσουν τη σύγχυση.
- Καθοδηγήστε την κίνηση, όχι μόνο τις εξόδους. Ενθαρρύνετε την αργή, σταθερή εκκένωση όταν είναι ασφαλής· μειώστε τον κίνδυνο πανικού που προκαλείται από βιαστικές ορμές.

- Χρησιμοποιήστε την εξουσία και την ορατότητα. Το προσωπικό με στολή ή τα έμπιστα πρόσωπα θα πρέπει να τοποθετούνται σε σημεία που μπορούν να τα δουν, προκαλώντας σιγουριά.
- Προωθήστε τεχνικές γείωσης. Ενθαρρύνετε τη σταθερή αναπνοή, εστιάζοντας στην τήρηση των οδηγιών βήμα προς βήμα για τη μείωση του πανικού.

## Μετά τον σεισμό

Οι επιζώντες σε μεγάλους χώρους μπορεί να αντιμετωπίσουν επίμονο σοκ, αϋπνία ή αναδρομές στο παρελθόν. Το τραύμα του αποχωρισμού (η αδυναμία εύρεσης αγαπημένων προσώπων μέσα στο χάος) είναι συνηθισμένο. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογικής φύσεως είναι ζωτικής σημασίας:

- Επικυρώστε τον φόβο και την αγωνία, ομαλοποιήστε τις αντιδράσεις και παρέχετε σιγουριά.
- Καθιερώστε σαφή κανάλια πληροφόρησης για να μειώσετε τις φήμες.
- Υποστηρίξτε τις ρουτίνες το συντομότερο δυνατό (π.χ. σημεία επανένωσης, σαφείς ανακοινώσεις, ορατή ιατρική υποστήριξη).
- Ενθαρρύνετε τη σύνδεση και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των επιζώντων για να αναδημιουργήσετε ένα αίσθημα ασφάλειας.



Co-funded by  
the European Union



# Πλημμύρες

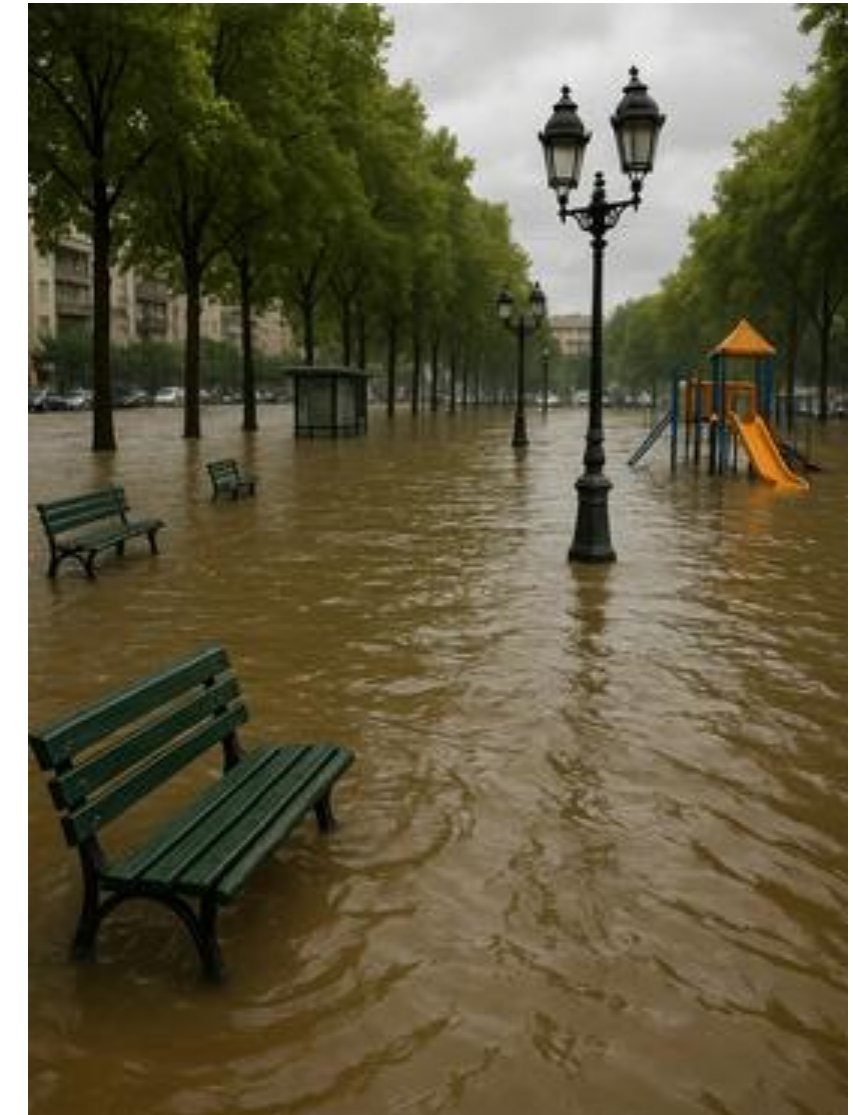
«Μια ξαφνική πλημμύρα μπορεί να μετατρέψει μια ζωντανή δημόσια εκδήλωση — όπως μια συναυλία δίπλα στο ποτάμι, ένα υπαίθριο φεστιβάλ ή μια παράκτια συγκέντρωση — σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση έκτακτης ανάγκης μέσα σε λίγα λεπτά».

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Οι ξαφνικές πλημμύρες συμβαίνουν γρήγορα, συχνά χωρίς ιδιαίτερη προειδοποίηση. Η άνοδος του νερού μπορεί να παγιδεύσει μεγάλες ομάδες ανθρώπων, να παρασύρει προσωπικά αντικείμενα και να πλημμυρίσει δρόμους, μονοπάτια ή χώρους εκδηλώσεων. Οι συμμετέχοντες μπορεί να νιώσουν πανικό, δυσπιστία και σύγχυση, αβέбайοι για το πού να πάνε ή πώς να διαφύγουν με ασφάλεια.

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Ακόμα κι αν υπάρχουν υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης σε κοντινή απόσταση, η πρόσβαση ενδέχεται να εμποδίζεται από ορμητικά κινούμενα νερά, καταρρεύσεις γεφυρών ή βυθισμένους δρόμους. Το προσωπικό και οι συμμετέχοντες πρέπει να ανταποκριθούν μόνοι τους τα πρώτα κρίσιμα λεπτά, λαμβάνοντας γρήγορες αποφάσεις ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν τον φόβο και την αβεβαιότητα.



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



# Πλημμύρες

## Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα

- Ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα σε πυκνά πλήθη, αυξάνοντας τον κίνδυνο πτώσεων, τραυματισμών ή πνιγμού.

Ο αποχωρισμός από φίλους, οικογένεια ή μέλη ομάδας μπορεί να εντείνει τον φόβο και την αγωνία.

- Μερικά άτομα μπορεί να παγώσουν από το σοκ, ενώ άλλα αντιδρούν παρορμητικά, προσπαθώντας να φύγουν χωρίς να σκεφτούν ασφαλείς διαδρομές.
- Τραυματικές εικόνες — το να βλέπεις άλλους να παρασύρονται ή να τραυματίζονται — μπορεί να δημιουργήσει διαρκές άγχος και ενοχές για τους επιζώντες.

## Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης

- Παρέχετε σαφείς, ήρεμες οδηγίες. Το προσωπικό και οι διασώστες θα πρέπει να καθοδηγούν το πλήθος σε υψηλότερο σημείο ή σε ασφαλείς εξόδους, χρησιμοποιώντας δυνατή και οπτική επικοινωνία.
- Χρησιμοποιήστε ορόσημα και ορατά σημεία αναφοράς. Κατευθύνετε τους ανθρώπους σε περιοχές που είναι σαφώς ασφαλείς και προσβάσιμες.

- Καθησυχάστε και ομαλοποιήστε τις αντιδράσεις. Ενημερώστε τα θύματα ότι ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση και ότι η βοήθεια είναι καθ' οδόν.
- Ενθαρρύνετε τη συλλογική κίνηση. Οργανώστε τους ανθρώπους σε μικρές ομάδες ή συστήματα φιλίας για να μειώσετε την απομόνωση και τον πανικό.

## Μετά την πλημμύρα

Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν σοκ, άγχος ή αναδρομές στο παρελθόν του συμβάντος. Το τραύμα μπορεί να επιδεινωθεί από την απώλεια περιουσίας, τραυματισμούς ή την παρατήρηση άλλων να βλάπτονται. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογικής υποστήριξης είναι απαραίτητες:

- Επικυρώστε τα συναισθήματα φόβου και αδυναμίας.
- Παρέχετε συνεπείς και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια, τη διάσωση και την αποκατάσταση.
- Διευκολύνετε την επανένωση με φίλους και οικογένεια για να αποκαταστήσετε την αίσθηση ελέγχου.
- Ενθαρρύνετε την αργή, βαθιά αναπνοή, την εστίαση στα βήματα ασφαλείας και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων για τη μείωση της συνεχιζόμενης δυσφορίας.

# Πυρκαγιές

«Μια φωτιά σε μια πολυσύχναστη υπαίθρια εκδήλωση μπορεί να μετατρέψει μια στιγμή απόλαυσης σε χάος και φόβο μέσα σε δευτερόλεπτα.»

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Οι πυρκαγιές μπορούν να ξεκινήσουν απροσδόκητα λόγω πυροτεχνημάτων, ηλεκτρικών βλαβών ή τυχαίας ανάφλεξης εύφλεκτων υλικών. Ο καπνός, οι φλόγες και η θερμότητα δημιουργούν άμεσο κίνδυνο και πυροδοτούν πανικό στους συμμετέχοντες. Οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται αποπροσανατολισμένοι, τρομοκρατημένοι και αβέβαιοι προς τα πού να κινηθούν με ασφάλεια.

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Ακόμα και με τις ομάδες έκτακτης ανάγκης στο σημείο, τα πρώτα κρίσιμα λεπτά είναι συχνά χαοτικά. Ο καπνός και η φωτιά μπορούν να μπλοκάρουν τις οδούς εξόδου, καθιστώντας απαραίτητη την αυτοεκκένωση, ενώ το προσωπικό διαχειρίζεται το πλήθος και κατευθύνει τους ανθρώπους σε ασφαλείς περιοχές.



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

# Πυρκαγιές

## Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα

- Ο πανικός εξαπλώνεται ραγδαία, αυξάνοντας τον κίνδυνο ποδοπατήματος ή σπρώξιμο μέσα σε πυκνά πλήθη.
- Ο αποχωρισμός από φίλους ή οικογένεια εντείνει την αγωνία και τον φόβο.
- Μερικά άτομα μπορεί να παγώσουν από το σοκ, ενώ άλλα αντιδρούν παρορμητικά, προσπαθώντας να ξεφύγουν με κάθε κόστος.
- Το τραυματικό στρες μπορεί να επιμένει μετά το συμβάν, ειδικά εάν υπήρξαν τραυματισμοί, θάνατοι ή καταστροφές περιουσίας.

## Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης

- Παρέχετε σαφείς, ήρεμες οδηγίες. Το προσωπικό θα πρέπει να κατευθύνει τους συμμετέχοντες προς ασφαλείς εξόδους και σημεία συγκέντρωσης χρησιμοποιώντας δυνατή, οπτική επικοινωνία.
- Ενθαρρύνετε την ομαλή κίνηση. Καθοδηγήστε τους ανθρώπους σε μικρές ομάδες ή ουρές για να μειώσετε τον συνωστισμό και τη σύγχυση.

- Καθησυχάστε και ομαλοποιήστε τις αντιδράσεις. Ενημερώστε τα θύματα ότι ο φόβος είναι φυσιολογικός και ότι υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.

Πρωθήστε τεχνικές γείωσης. Ενθαρρύνετε τη βαθιά, σταθερή αναπνοή και επικεντρωθείτε στην τήρηση αναλυτικών οδηγιών για τη μείωση του πανικού.

## Μετά την πυρκαγιά

Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν σοκ, αϋπνία, αναδρομές στο παρελθόν ή ενοχές. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογικής φύσεως είναι απαραίτητες:

- Επικυρώστε τα συναισθήματα φόβου και δυσφορίας.
- Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια, την ανάρρωση και την επανένωση με φίλους ή συγγενείς.
- Ενθαρρύνετε την υποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων για την ανοικοδόμηση ενός αισθήματος ασφάλειας.
- Παρακολουθήστε για συνεχιζόμενο άγχος ή μετατραυματικό στρες, παραπέμποντας τα άτομα για επαγγελματική βοήθεια εάν χρειάζεται.



# Καταιγίδες και Τυφώνες

«Μια ξαφνική καταιγίδα μπορεί να μετατρέψει μια συναυλία, ένα φεστιβάλ ή μια δημόσια γιορτή σε ανοιχτό χώρο σε μια χαοτική και τρομακτική κατάσταση μέσα σε λίγα λεπτά.»

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Οι σφοδρές καταιγίδες, οι τυφώνες ή οι ανεμοστρόβιλοι μπορούν να φέρουν ισχυρούς ανέμους, έντονη βροχή, κεραυνούς και ιπτάμενα συντρίμια. Οι συμμετέχοντες μπορεί να αιφνιδιαστούν, νιώθοντας φόβο, σύγχυση και αβεβαιότητα σχετικά με το πού να αναζητήσουν καταφύγιο. Η ξαφνική αλλαγή στο περιβάλλον μπορεί να κλιμακώσει τον πανικό και τον αποπροσανατολισμό.

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Ακόμα και με την παρουσία του προσωπικού της εκδήλωσης ή των ομάδων έκτακτης ανάγκης, τα ακραία καιρικά φαινόμενα μπορούν να καθυστερήσουν την παροχή βοήθειας. Πεσμένα δέντρα, πλημμυρισμένα εδάφη ή πεσμένα καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος ενδέχεται να εμποδίσουν τις ασφαλείς διαδρομές. Οι επισκέπτες και το προσωπικό του φεστιβάλ πρέπει να λάβουν γρήγορες αποφάσεις για να προστατεύσουν τον εαυτό τους, διατηρώντας παράλληλα την ψυχραιμία τους υπό πίεση.



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

# Καταιγίδες και Τυφώνες

**Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα**

- Ο πανικός μπορεί να εξαπλωθεί στο πλήθος, προκαλώντας σπρωξίματα, ποδοπατήματα ή άτακτες εκκενώσεις.
- Οι δυνατοί θόρυβοι, οι αστραπές που αστράφτουν και το ξαφνικό σκοτάδι εντείνουν τον φόβο και το άγχος.
- Οι συμμετέχοντες μπορεί να απομακρυνθούν από φίλους ή συγγενείς, αυξάνοντας την αγωνία και τη σύγχυση.
- Το άγχος, η αδυναμία και η απογοήτευση μπορεί να επιμένουν και μετά το πέρας της καταιγίδας, ειδικά εάν έχουν προκληθεί ζημιές ή τραυματισμοί.

## **Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης**

- Επικοινωνήστε με σαφήνεια και ηρεμία. Το προσωπικό θα πρέπει να παρέχει σύντομες, άμεσες οδηγίες για τη μετακίνηση σε καταφύγια ή ασφαλέστερες ζώνες.
- Χρησιμοποιήστε ορατά σήματα και σημεία αναφοράς. Η καθοδήγηση των ανθρώπων σε αναγνωρίσιμα καταφύγια μειώνει τη σύγχυση και τον πανικό.



- Ενθαρρύνετε τη συνοχή της ομάδας. Τα συστήματα φίλων ή οι μικρές ομάδες βοηθούν τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλέστεροι και να διατηρούν τον έλεγχο.
- Προωθήστε τεχνικές γείωσης. Η βαθιά, σταθερή αναπνοή και η εστίαση στην τήρηση των οδηγιών βήμα προς βήμα μπορούν να μειώσουν τον πανικό.

## **Μετά την καταιγίδα**

Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν επίμονο άγχος, αναδρομές στο παρελθόν ή διαταραχές ύπνου. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογικής φύσεως είναι κρίσιμες:

- Επικυρώστε τις συναισθηματικές αντιδράσεις και ομαλοποιήστε τον φόβο.
- Παρέχετε σαφείς και ακριβείς ενημερώσεις σχετικά με την ασφάλεια, τις υπηρεσίες και τις διαδικασίες ανάκτησης.
- Διευκόλυνση της επανένωσης ομάδων που χωρίστηκαν κατά τη διάρκεια της καταιγίδας.
- Υποστηρίξτε την αμοιβαία βοήθεια μεταξύ των συμμετεχόντων, ενθαρρύνοντας την ηρεμία, την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία.



**Co-funded by  
the European Union**

# Καύσωνες

«Ένας παρατεταμένος καύσωνας μπορεί να μετατρέψει μια διασκεδαστική υπαίθρια συγκέντρωση — όπως ένα μουσικό φεστιβάλ, έναν μαραθώνιο ή μια δημόσια γιορτή — σε σοβαρό κίνδυνο για την υγεία και την ψυχολογία».

- **Ξαφνικά χτυπήματα σοκ**

Η υπερβολική ζέστη μπορεί να μην εμφανιστεί ξαφνικά, αλλά οι επιπτώσεις της σε μεγάλα πλήθη μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα. Οι συμμετέχοντες μπορεί να εμφανίσουν αφυδάτωση, εξάντληση από θερμότητα, ζάλη ή λιποθυμία, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες αυξάνουν την ευερεθιστότητα και το άγχος στο πλήθος.

- **Δεν υπάρχει άμεση εξωτερική βοήθεια**

Το ιατρικό προσωπικό ή το προσωπικό εκδηλώσεων ενδέχεται να είναι υπερφορτωμένο λόγω του μεγάλου αριθμού ατόμων που έχουν προσβληθεί. Η περιορισμένη πρόσβαση σε νερό, σκιά ή χώρους ψύξης μπορεί να παρατείνει την ταλαιπωρία και το άγχος, απαιτώντας προληπτική διαχείριση του πλήθους και ψυχολογική υποστήριξη.



Σχήμα 5. Κύματα καύσωνα (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)



# Καύσωνες

## Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορούν να κλιμακωθούν γρήγορα

- Η κόπωση και η δυσφορία εντείνουν την ευερεθιστότητα, την ανυπομονησία και την απογοήτευση.

Το άγχος και η δυσφορία ενδέχεται να αυξηθούν, ειδικά για ευάλωτα άτομα όπως παιδιά, ηλικιωμένους συμμετέχοντες ή άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

- Τα πλήθη ενδέχεται να γίνουν ανήσυχα ή να μην συμμορφώνονται με τις οδηγίες ασφαλείας, περιπλέκοντας τη διαχείριση της θερμότητας και την εκκένωση, εάν χρειαστεί.

## Άμεσες ψυχολογικές στρατηγικές αντιμετώπισης

- Παρέχετε ήρεμη και σαφή καθοδήγηση. Το προσωπικό θα πρέπει να κατευθύνει τους συμμετέχοντες σε σκιερές περιοχές, σταθμούς νερού ή σημεία πρώτων βοηθειών.
- Ενθαρρύνετε την υποστήριξη σε μικρές ομάδες. Τα συστήματα φίλων ή η ομαδική παρακολούθηση μπορούν να βοηθήσουν

στον γρήγορο εντοπισμό ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο.

- Καθησυχάστε τους συμμετέχοντες. Ομαλοποιήστε την ενόχληση παρέχοντας παράλληλα πρακτικές λύσεις (πιείτε νερό, ξεκουραστείτε, μετακινηθείτε σε σκιά).
- Προωθήστε την αυτοπαρακολούθηση. Ενθαρρύνετε τα άτομα να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια θερμικού στρες και να αναζητούν άμεσα βοήθεια.

## Μετά το συμβάν καύσωνα

Οι επιζώντες μπορεί να συνεχίσουν να αισθάνονται κουρασμένοι, ανήσυχοι ή ευερέθιστοι. Οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας επικεντρώνονται στα εξής:

- Επιβεβαίωση συναισθημάτων άγχους και δυσφορίας.
- Παροχή ακριβών πληροφοριών σχετικά με την ενυδάτωση, την ανάρρωση και την ιατρική περίθαλψη.
- Ενίσχυση των υποστηρικτικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων για την αποκατάσταση της ηρεμίας και της συνεργασίας.
- Ενθάρρυνση προληπτικών στρατηγικών για μελλοντικά συμβάντα με στόχο τη μείωση τόσο του σωματικού όσο και του ψυχολογικού στρες.

# Παύση και αναστοχασμός

## Σενάριο Φεστιβάλ Υπαίθριας Μουσικής

Είναι απόγευμα σε ένα δημοφιλές υπαίθριο μουσικό φεστιβάλ. Μαύρα σύννεφα μαζεύονται γρήγορα και ξαφνική δυνατή βροχή αρχίζει να πλημμυρίζει τις χαμηλές περιοχές του χώρου. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται βιαστικά και οι ανακοινώσεις μέσω του συστήματος PA μόλις που ακούγονται. Είστε μέλος του προσωπικού της εκδήλωσης που είναι υπεύθυνο για την καθοδήγηση των ατόμων σε ασφαλές μέρος.

### Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Τι θα κάνατε πρώτα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια του πλήθους και να αποτρέψετε τραυματισμούς;
- Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος, βοηθώντας παράλληλα τους συμμετέχοντες να παραμείνουν ήρεμοι και να ακολουθούν τις οδηγίες;
- Ποιες περιοχές, εργασίες ή άτομα απαιτούν άμεση προσοχή στο σύντομο χρονικό διάστημα πριν από την εκκένωση ή την παροχή καταφυγίου;
- Πώς μπορείτε να επικοινωνείτε με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα τόσο με το προσωπικό όσο και με τους συμμετέχοντες για να αποφύγετε τον πανικό και τη σύγχυση;
- Ποιες στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της τάξης και της συνεργασίας μεταξύ μεγάλων ομάδων κατά τη διάρκεια αιφνίδιων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης;



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

# Παύση και αναστοχασμός

## Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε:

- Μην πανικοβάλλεστε: Ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα στα πλήθη και μπορεί να οδηγήσει σε φυγή, σπρωξίματα ή επικίνδυνη συμπεριφορά. Μείνετε ψύχραιμοι για να καθοδηγήσετε τους άλλους με ασφάλεια.
- Μην διακινδυνεύετε την ασφάλεια των προσωπικών σας αντικειμένων: Η προσπάθεια διάσωσης προσωπικών αντικειμένων, εξοπλισμού ή εμπορευμάτων μπορεί να θέσει εσάς και τους άλλους σε κίνδυνο. Δώστε προτεραιότητα στην εκκένωση.
- Μην μπλοκάρετε ή βιάζεστε να ανοίξετε εξόδους: Αποφύγετε τον συνωστισμό ή το σπρώξιμο των θυρών, καθώς αυτό αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμών.
- Μην αφήνετε τους ευάλωτους συμμετέχοντες χωρίς επίβλεψη: Ποτέ μην προσπαθείτε να εκκενώσετε μόνοι σας αφήνοντας πίσω παιδιά, ηλικιωμένους ή άτομα με αναπηρία.
- Μην αγνοείτε τις επίσημες οδηγίες: Αποφύγετε να λαμβάνετε μέτρα που έρχονται σε αντίθεση με τις οδηγίες έκτακτης ανάγκης. Αυτό μπορεί να αυξήσει τη σύγχυση και τον κίνδυνο.

## Τι ΠΡΕΠΕΙ να κάνετε:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες ήρεμα σε ασφαλείς περιοχές ή εξόδους: Κατευθύνετε τους συμμετέχοντες σε υψηλότερο σημείο, ανοιχτούς χώρους ή καθορισμένα καταφύγια.
- Μείνετε ενωμένοι και επικοινωνείτε με σαφήνεια: Αναθέστε στο προσωπικό να ηγείται τμημάτων του πλήθους, δίνοντας απλές, βήμα προς βήμα οδηγίες.
- Βοηθήστε πρώτα τα ευάλωτα άτομα: Βοηθήστε τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τους συμμετέχοντες με αναπηρία να μετακινηθούν με ασφάλεια.
- Ενθαρρύνετε την ομαλή κίνηση: Αποφύγετε το τρέξιμο ή το σπρώξιμο. Διατηρήστε μικρές ομάδες ή συστήματα συντροφιάς για να μειώσετε τον πανικό.
- Παρέχετε βασική άνεση, εάν είναι δυνατόν: Προσφέρετε κουβέρτες, νερό ή πρώτες βοήθειες, διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια ως ύψιστη προτεραιότητα.

Γιατί αυτό βοηθάει:

- Η ελεγχόμενη κίνηση μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού: Η ήρεμη, οργανωμένη εκκένωση ελαχιστοποιεί τις πτώσεις, τα ποδοπατήματα και τη συνωστισμό.
- Η καθοδήγηση καθησυχάζει τους συμμετέχοντες: Οι σαφείς οδηγίες μειώνουν τη σύγχυση, τον φόβο και την παρορμητική συμπεριφορά.
- Η προστασία των ευάλωτων ανθρώπων σώζει ζωές: Η ιεράρχηση όσων διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο διασφαλίζει ότι κανείς δεν θα μείνει πίσω.
  - Η διατήρηση της ασφάλειας έναντι των περιουσιακών στοιχείων αποτρέπει περαιτέρω βλάβη: Εστιάστε πρώτα στην επιβίωση· τα υπάρχοντα μπορούν να αντικατασταθούν.



# Τεχνολογικές / Βιομηχανικές Καταστροφές στην Ψυχολογία των Θυμάτων σε Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους Εκδηλώσεων

- Οι τεχνολογικές και βιομηχανικές καταστροφές συμβαίνουν όταν ανθρωπογενή συστήματα, εγκαταστάσεις ή εξοπλισμός παρουσιάζουν βλάβη, με αποτέλεσμα ατυχήματα που επηρεάζουν άμεσα μεγάλες ομάδες ανθρώπων. Αυτά τα γεγονότα διαφέρουν από τις φυσικές καταστροφές επειδή είναι συχνά ξαφνικά, απρόβλεπτα και μερικές φορές αόρατα — για παράδειγμα, χημικές διαρροές, διαρροές αερίου, καταρρεύσεις δομών, εκρήξεις ή ηλεκτρικές βλάβες.
- Σε δημόσιους και μεγάλους χώρους όπως στάδια, αρένες, εμπορικά κέντρα ή συγκοινωνιακούς κόμβους, τέτοιες καταστροφές μπορούν να διαταράξουν τις λειτουργίες, να μπλοκάρουν τις εξόδους, να θέσουν σε κίνδυνο τις υπηρεσίες κοινής ωφέλειας και να αποτελέσουν άμεσες απειλές για τη σωματική ασφάλεια. Η απροσδόκητη φύση αυτών των γεγονότων συχνά προκαλεί οξύ ψυχολογικό στρες, φόβο μόλυνσης ή τραυματισμού και αισθήματα αδυναμίας μεταξύ των παρευρισκομένων.
- Τα πλήθη μπορεί να βιώσουν έντονο άγχος, πανικό ή σύγχυση, ειδικά όταν υπάρχουν οικογένειες, ηλικιωμένοι ή ευάλωτα άτομα. Η λήψη αποφάσεων υπό πίεση καθίσταται κρίσιμη για το προσωπικό και τους διασώστες, οι οποίοι πρέπει να επιλέξουν γρήγορα αν θα εκκενώσουν την περιοχή, θα βρουν καταφύγιο ή θα εφαρμόσουν άλλα προστατευτικά μέτρα.
- Η κατανόηση του ψυχολογικού αντίκτυπου των τεχνολογικών και βιομηχανικών καταστροφών σε δημόσιους και μεγάλους χώρους βοηθά τους διοργανωτές, το προσωπικό ασφαλείας και τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης να προετοιμάζονται, να ανταποκρίνονται και να ανακάμπτουν πιο αποτελεσματικά, διασφαλίζοντας τόσο τη σωματική ασφάλεια όσο και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια ανθρωπογενών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.

# Πυρκαγιές

Ακόμη και σχετικά μικρές πυρκαγιές σε πολυσύχναστους χώρους — όπως θέατρα, στάδια ή αίθουσες συναυλιών — μπορούν να δημιουργήσουν έντονο φόβο, άγχος και τραύμα. Οι πυρκαγιές μπορεί να ξεκινήσουν από ηλεκτρικές βλάβες, πυροτεχνήματα ή δυσλειτουργίες εξοπλισμού, και ακόμη και η σύντομη έκθεση μπορεί να έχει μακροχρόνιες συναισθηματικές επιπτώσεις στους συμμετέχοντες και το προσωπικό.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Μια μικρή φλόγα μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα, αναγκάζοντας την άμεση εκκένωση και δημιουργώντας πανικό σε πυκνά πλήθη.
- Ο καπνός, οι συναγερμοί ή οι σπινθήρες ενδέχεται να εμποδίσουν την ορατότητα, προκαλώντας σύγχυση και αποπροσανατολισμό.
- Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να παγιδευτούν προσωρινά ή να απομακρυνθούν από φίλους, συγγενείς ή ομάδες.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Οι πυρκαγιές προκαλούν οξύ άγχος και φόβο λόγω άμεσων απειλών για τη ζωή και την περιουσία.
- Ο καπνός, οι φλόγες, η θερμότητα και οι συναγερμοί εντείνουν τον πανικό, τη σύγχυση και την υπερφόρτωση των αισθήσεων.
- Οι ευάλωτοι συμμετέχοντες — παιδιά, ηλικιωμένοι ή άτομα με αναπηρία — μπορεί να αισθάνονται αβοήθητοι ή συγκλονισμένοι, ενισχύοντας το άγχος στο πλήθος.
- Οι επιζώντες μπορεί να αναπτύξουν ενοχές, υπερεπαγρύπνηση ή επίμονο φόβο μετά το συμβάν.

Σημάδια άγχους στο πλήθος:

- Ανησυχία, φωνές ή συγκρούσεις μεταξύ των συμμετεχόντων.
- Συμπεριφορά που προκαλείται από πανικό, όπως σπρώξιμο, πάγωμα ή τρέξιμο σε μη ασφαλείς κατευθύνσεις.
- Σύγχυση ή δυσκολία στην τήρηση οδηγιών από το προσωπικό ή τους διασώστες.



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

# Πυρκαγιές

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

- Μείνετε ήρεμοι και παρέχετε σιγουριά. Χρησιμοποιήστε δυνατές, σαφείς και ήρεμες οδηγίες για να μειώσετε τον πανικό.
- Εκκενώστε με ασφάλεια και συστηματικά. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες προς εξόδους ή καθορισμένες ασφαλείς περιοχές.
- Διατηρήστε την αίσθηση ελέγχου. Αναθέστε στο προσωπικό την ηγεσία συγκεκριμένων τμημάτων, τον έλεγχο ευάλωτων ατόμων και την παρακολούθηση της κίνησης του πλήθους.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές γείωσης. Ενθαρρύνετε τη βαθιά, σταθερή αναπνοή ή τη σταδιακή εστίαση για να μειώσετε τον πανικό.
- Διευκόλυνση της επικοινωνίας. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εκφράσουν φόβους, να υποβάλουν ερωτήσεις και να λάβουν καθοδήγηση.

- Δημιουργήστε προσωρινούς ασφαλείς χώρους. Οι ζώνες εκκένωσης ή τα σημεία συγκέντρωσης βοηθούν στη διατήρηση της τάξης και της ηρεμίας.

Περιορίστε την έκθεση σε ερεθίσματα. Απομακρύνετε άτομα από καπνό, θερμότητα ή περιοχές έντονου συναγερμού.

- Προσφέρετε άνεση και απόσπαση της προσοχής. Αλληλεπιδράστε με παιδιά ή αγχωμένα άτομα με απλές αλληλεπιδράσεις ή καθησυχασμό.
- Σχεδιάστε τα επόμενα βήματα σε συνεργασία. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες σχετικά με περαιτέρω διαδικασίες εκκένωσης, ιατρικής βοήθειας ή επιστροφής.
- Ελέγχετε συχνά τα ευάλωτα άτομα. Προσφέρετε επιπλέον σιγουριά και βοήθεια σε όσους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο στρες ή τραυματισμού.



# Χημικά Ατυχήματα

Ακόμη και μια μικρή διαρροή χημικών ουσιών σε έναν πολυσύχναστο χώρο — όπως ένα στάδιο, ένα συνεδριακό κέντρο ή μια αίθουσα συναυλιών — μπορεί να δημιουργήσει έντονο φόβο, σύγχυση και τραύμα. Τα αέρια, οι αναθυμιάσεις ή οι διαρροές υγρών μπορεί να είναι αόρατα, άοσμα ή εξαιρετικά τοξικά, καθιστώντας την κατάσταση ιδιαίτερα αγχωτική για τους συμμετέχοντες και το προσωπικό.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Μια διαρροή αερίου ή μια χημική διαρροή μπορεί να γεμίσει γρήγορα κλειστούς ή ημικλειστούς χώρους, αναγκάζοντας την άμεση εκκένωση.
- Αόρατοι αναθυμιάσεις ή έντονες οσμές μπορεί να προκαλέσουν βήχα, κάψιμο στα μάτια, ζάλη ή ναυτία.
- Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να αποπροσανατολιστούν, να αποχωριστούν από τις ομάδες ή να παγιδευτούν σε μολυσμένες ζώνες.

Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Τα χημικά ατυχήματα προκαλούν οξύ φόβο λόγω αόρατων, απρόβλεπτων απειλών για την υγεία και τη ζωή.
- Ο πανικός εξαπλώνεται γρήγορα σε πυκνά πλήθη, αυξάνοντας τον κίνδυνο σπρώξιμο, ποδοπατήματος ή παράλογης συμπεριφοράς.
- Τα ευάλωτα άτομα — παιδιά, ηλικιωμένοι ή συμμετέχοντες με αναπηρία — ενδέχεται να αισθάνονται αβοήθητα ή καταβεβλημένα.
- Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν διαρκές άγχος, φόβο μόλυνσης ή υπερεπαγρύπνηση μετά το περιστατικό.



Σχήμα 8. Χημικά ατυχήματα σε δημόσιους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

# Χημικά Ατυχήματα

## Σημάδια άγχους στο πλήθος:

- Γρήγορη κίνηση, φωνές ή σπρώξιμο προς περιοχές που θεωρούνται ασφαλείς.
- Πάγωμα ή δισταγμός λόγω αβεβαιότητας σχετικά με τον κίνδυνο. Δυσκολία στην τήρηση των οδηγιών του προσωπικού ή στη διατήρηση της συνοχής της ομάδας.

## Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια ενός χημικού ατυχήματος;

- Μείνετε ήρεμοι και επικοινωνήστε με σαφήνεια. Ενημερώστε το πλήθος για τον κίνδυνο, δίνοντας παράλληλα οδηγίες βήμα προς βήμα.
- Καθοδηγήστε την ασφαλή εκκένωση. Κατευθύνετε τους συμμετέχοντες σε μη μολυσμένες ζώνες, αποφεύγοντας τις μετακινήσεις που προκαλούνται από πανικό ή τα σημεία συμφόρησης.

- Βοηθήστε τα ευάλωτα άτομα. Δώστε προτεραιότητα σε παιδιά, ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρία για υποστήριξη εκκένωσης.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές γείωσης. Ενθαρρύνετε την αργή, σταθερή αναπνοή και την βήμα προς βήμα συγκέντρωση για να μειώσετε τον πανικό.
- Καθησυχάστε και ομαλοποιήστε τις αντιδράσεις. Εξηγήστε ότι ο φόβος είναι φυσικός και ότι η βοήθεια είναι καθ' οδόν.
- Διατηρήστε τη συνοχή της ομάδας. Κρατήστε μικρές ομάδες ενωμένες, χρησιμοποιώντας συστήματα φιλίας όποτε είναι δυνατόν.
- Παροχή υποστήριξης μετά την εκδήλωση. Επιβεβαίωση συναισθημάτων, παροχή ακριβών πληροφοριών σχετικά με τους κινδύνους έκθεσης και ενθάρρυνση της επανένωσης με την οικογένεια ή τους φίλους.
- Παρακολουθήστε για συνεχιζόμενο άγχος. Παραπέμψτε τους συμμετέχοντες για επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη σε περίπτωση άγχους ή τραύματος.



# Βλάβες στις υποδομές

Ακόμη και μικρές βλάβες στις υποδομές σε μεγάλους χώρους — όπως μερικές καταρρεύσεις δομικών στοιχείων, ρήγματα φραγμάτων που επηρεάζουν κοντινές περιοχές ή μαζικές διακοπές ρεύματος — μπορούν να προκαλέσουν έντονο φόβο, άγχος και σύγχυση. Αυτά τα γεγονότα θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια και τη λειτουργικότητα του χώρου, αφήνοντας τους συμμετέχοντες αβέβαιους και ευάλωτους.

## Τι μπορεί να συμβεί;

- Μια δομική αστοχία μπορεί να μπλοκάρει τις εξόδους, να παγιδεύσει τους συμμετέχοντες ή να αναγκάσει σε ξαφνική εκκένωση μέσω περιορισμένων διαδρομών.
- Οι διακοπές ρεύματος μπορούν να προκαλέσουν σκοτάδι, να απενεργοποιήσουν τα συστήματα επικοινωνίας και να δημιουργήσουν σύγχυση σε πολυσύχναστες περιοχές.
- Η κατάρρευση οροφών, φραγμών ή εξοπλισμού μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς και να επιδεινώσει τον πανικό.

## Γιατί είναι ψυχολογικά επικίνδυνο:

- Οι βλάβες στις υποδομές προκαλούν οξύ στρες λόγω ξαφνικής απώλειας ελέγχου και αντιληπτής απειλής για τη ζωή.
- Το σκοτάδι, ο θόρυβος και τα μπλοκαρισμένα μονοπάτια αυξάνουν τη σύγχυση, τον αποπροσανατολισμό και το άγχος του πλήθους.
- Οι ευάλωτοι συμμετέχοντες — παιδιά, ηλικιωμένοι ή άτομα με αναπηρία — μπορεί να αισθάνονται παγιδευμένοι ή αβοήθητοι.
- Οι επιζώντες μπορεί να βιώσουν διαρκή φόβο, υπερεπαγρύπνηση ή άγχος που σχετίζεται με την ασφάλεια και τη δομική αξιοπιστία.



Σχήμα 9. Βλάβες στις υποδομές σε δημόσιους και μεγάλους χώρους εκδηλώσεων (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)



# Βλάβες στις υποδομές

## Σημάδια άγχους στο πλήθος:

- Γρήγορη, ανοργάνωτη κίνηση ή ώθηση προς υποτιθέμενες εξόδους.
- Δισταγμός, πάγωμα ή δυσκολία στην τήρηση οδηγιών από το προσωπικό ή τους ανταποκριτές.
- Αυξημένες φωνές, παράπονα ή πανικός μεταξύ ομάδων.

## Τι πρέπει να κάνετε για να διαχειριστείτε το ψυχολογικό στρες κατά τη διάρκεια μιας βλάβης στις υποδομές;

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και επικοινωνήστε με σαφήνεια. Παρέχετε απλές, άμεσες οδηγίες σχετικά με ασφαλείς εξόδους ή σημεία συγκέντρωσης.

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες με τάξη. Χρησιμοποιήστε το προσωπικό για να καθοδηγήσει τμήματα του πλήθους, αποτρέποντας τα σημεία συμφόρησης και την άτακτη φυγή.

- Βοηθήστε τα ευάλωτα άτομα. Δώστε προτεραιότητα στα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τα άτομα με αναπηρίες για ασφαλή εκκένωση.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές γείωσης. Ενθαρρύνετε τη βαθιά, σταθερή αναπνοή και τη σταδιακή εστίαση για να μειώσετε τον πανικό.
- Καθησυχάστε και ομαλοποιήστε τις αντιδράσεις. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι ο φόβος είναι φυσικός και ότι εκπαιδευμένο προσωπικό καθοδηγεί τη διαδικασία.
- Διατηρήστε τη συνοχή της ομάδας. Κρατήστε τους ανθρώπους σε μικρές ομάδες ή σε συστήματα φίλων για να μειώσετε την απομόνωση και τη σύγχυση.
- Παροχή υποστήριξης μετά την εκδήλωση. Προσφορά ακριβών πληροφοριών σχετικά με την ασφάλεια, την αποκατάσταση και τις μελλοντικές προφυλάξεις.
- Παρακολουθήστε για συνεχιζόμενο άγχος. Παρακολουθήστε για επίμονο άγχος, τραύμα ή υπερεπαγρύπνηση και απευθυνθείτε σε επαγγελματική υποστήριξη εάν είναι απαραίτητο.

# Παύση και αναστοχασμός

## Χημικό ατύχημα σε δημόσια εκδήλωση

Είναι απόγευμα σε μια γεμάτη αίθουσα συναυλιών. Ξαφνικά, μια χημική διαρροή συμβαίνει σε μια περιοχή εξυπηρέτησης, απελευθερώνοντας τοξικές αναθυμιάσεις που αρχίζουν να εξαπλώνονται στους χώρους των συμμετεχόντων. Το προσωπικό και οι επισκέπτες παρατηρούν βήχα, ερεθισμό των ματιών και έντονη οσμή.

- Τι θα κάνατε πρώτα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, την ομάδα σας και τους συμμετέχοντες;
- Πώς θα διαχειριζόσασταν το δικό σας άγχος διατηρώντας παράλληλα τα ευάλωτα άτομα ήρεμα;
- Πώς αποφασίζετε ποιες ενέργειες είναι ασφαλείς έναντι ποιες μη ασφαλείς στην άμεση επικίνδυνη ζώνη;
- Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά για να αποτρέψετε τον πανικό και να διατηρήσετε την τάξη ανάμεσα στο πλήθος;



Σχήμα 11. Χημικό ατύχημα σε δημόσια εκδήλωση  
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas  
μέσω του Sora)

# Παύση και αναστοχασμός

## Γιατί ορισμένες επιλογές μπορεί να είναι επικίνδυνες ή αναποτελεσματικές:

- Η προσέγγιση της διαρροής ή η είσοδος σε μολυσμένες περιοχές χωρίς προστατευτικό εξοπλισμό μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση, εγκαύματα ή αναπνευστικά προβλήματα.
- Η παραμονή σε κοντινή απόσταση εκθέτει τους ανθρώπους σε αόρατες τοξικές αναθυμιάσεις, αυξάνοντας τους κινδύνους για την υγεία.
- Η προσπάθεια καθαρισμού ή χειρισμού της χημικής ουσίας χωρίς εκπαίδευση θέτει όλους, συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού, σε σοβαρό κίνδυνο.

## Βέλτιστες πρακτικές δράσεις:

- Μετακινήστε αμέσως τους συμμετέχοντες και το προσωπικό μακριά από την επικίνδυνη ζώνη, ιδανικά αντίθετα με τον άνεμο και σε υψηλότερο έδαφος εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα πανί ή μάσκα εάν είναι αναπόφευκτο να περάσετε κοντά σε αναθυμιάσεις.
- Ειδοποιήστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112) με την ακριβή τοποθεσία και περιγραφή της χημικής ουσίας.
- Μην εισέλθετε ξανά στην πληγείσα περιοχή μέχρι να επιβεβαιώσουν οι αρχές ότι είναι ασφαλής.



## Αξιόπιστες πηγές προτείνουν:

- Οι υπηρεσίες πολιτικής προστασίας και χημικής ασφάλειας της ΕΕ συμβουλεύουν να τηρούνται αποστάσεις, να κινούνται αντίθετα με τον άνεμο και να καλούν το 112.
- Οπτικοί δείκτες όπως η ομίχλη, ο αποχρωματισμός ή η θνήσκουσα βλάστηση υποδηλώνουν έκθεση σε τοξικές ουσίες.

Μόνο εκπαιδευμένο προσωπικό με κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό θα πρέπει να διαχειρίζεται χημικά περιστατικά.

## Αντανάκλαση:

Η ήρεμη συμπεριφορά, η διατήρηση αποστάσεων και η ασφαλής καθοδήγηση των συμμετεχόντων βοηθά στη μείωση του πανικού, στην πρόληψη τραυματισμών και στη διαχείριση του συναισθηματικού στρες στο πλήθος. Η κατανόηση των ασφαλών έναντι των μη ασφαλών ενεργειών είναι κρίσιμη τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχολογική ασφάλεια.



Co-funded by  
the European Union



# Βιολογικές / Υγειονομικές Καταστροφές σε Δημόσιους και Μεγάλους Χώρους Εκδηλώσεων

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

- Πανδημίες ή επιδημίες (π.χ. COVID-19, γρίπη), οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν άγχος για την προσωπική υγεία και την υγεία των άλλων, άγχος από την πυκνότητα του πλήθους και διατάραξη της κανονικής ρουτίνας των εκδηλώσεων.
- Ιατρικά επείγοντα περιστατικά μαζικών ατυχημάτων (π.χ. μαζική λιποθυμία, θερμοπληξία, αλλεργικές αντιδράσεις), τα οποία μπορούν να προκαλέσουν πανικό, φόβο και σύγχυση σε μεγάλες ομάδες συμμετεχόντων και προσωπικού.

Αυτές οι καταστάσεις αποτελούν πρόκληση όχι μόνο για τη σωματική υγεία αλλά και για τη συναισθηματική ευεξία, απαιτώντας από το προσωπικό της εκδήλωσης και τους συμμετέχοντες να διαχειρίζονται τον φόβο, την αβεβαιότητα και το άγχος, διατηρώντας παράλληλα την ασφάλεια, την τάξη και την αποτελεσματική διαχείριση του πλήθους. Η κατανόηση του ψυχολογικού αντίκτυπου αυτών των εκδηλώσεων βοηθά στην καθοδήγηση των αντιδράσεων, στην υποστήριξη ευάλωτων ατόμων και στην προώθηση της ηρεμίας κατά τη διάρκεια βιολογικών και ιατρικών έκτακτων αναγκών.

# Πανδημίες ή επιδημίες

«Ποτέ μην υποτιμάτε το άγχος που μπορεί να προκαλέσει μια πανδημία ή επιδημία σε εκδηλώσεις με πολύ κόσμο!»

Η γνώση του τρόπου διαχείρισης του φόβου, της καθοδήγησης των συμμετεχόντων και της τήρησης των ρουτινών ασφαλείας μπορεί να προστατεύσει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

## Ψυχολογικός αντίκτυπος:

- Άγχος και φόβος: Ανησυχία για την προσβολή από την ασθένεια ή την υγεία ευάλωτων συμμετεχόντων.
- Άγχος από τους περιορισμούς: Η κοινωνική αποστασιοποίηση, τα ξαφνικά κλεισίματα ή οι αλλαγές στο πρόγραμμα διαταράσσουν τις ρουτίνες και δημιουργούν απογοήτευση.
- Αβεβαιότητα και υπερεπαγρύπνηση: Η συνεχής παρακολούθηση των συμπτωμάτων, της υγιεινής και των ειδήσεων μπορεί να προκαλέσει ψυχική εξάντληση.

## Βασικές στρατηγικές:

- Επικοινωνήστε με σαφήνεια και ακρίβεια.
- Στηρίξτε τα ευάλωτα άτομα.
- Προωθήστε την ήρεμη, εύτακτη συμπεριφορά.
- Διατηρήστε ρουτίνες και ορατά μέτρα ασφαλείας για τη μείωση του στρες.



Σχήμα 12. Άγχος Πανδημίας (Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργείται από τον S. Arenas μέσω του Sora)

# Πανδημίες ή επιδημίες

## Συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις

- Συναισθηματική ένταση μεταξύ των συμμετεχόντων και του προσωπικού: Οι διαφορές στους τρόπους αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσουν σε ευερεθιστότητα, συγκρούσεις ή υπερπροστατευτική συμπεριφορά, ειδικά κατά τη διαχείριση ευάλωτων ατόμων.
- Διαταραχές ύπνου και όρεξης: Το άγχος και η διαταραχή της καθημερινότητας μπορούν να επηρεάσουν την ανάπαυση, τις διατροφικές συνήθειες και τη συνολική ευεξία.
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου: Οι περιορισμοί στις μετακινήσεις, η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της πανδημίας και ο φόβος της μόλυνσης μπορούν να προκαλέσουν απογοήτευση και αδυναμία.

## Στρατηγικές αντιμετώπισης

- Διατηρήστε σαφή επικοινωνία, παρέχοντας ακριβείς και κατανοητές πληροφορίες στους συμμετέχοντες και το προσωπικό.
- Διατηρήστε συνεπείς ρουτίνες και διαδικασίες, προσφέροντας δομή για τη μείωση της αβεβαιότητας.
- Ενθαρρύνετε υγιείς συμπεριφορές αντιμετώπισης, όπως άσκηση, τεχνικές χαλάρωσης και ενσυνειδητότητα.
- Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον συναισθηματικά, επικυρώστε τα συναισθήματά σας και διατηρήστε την κοινωνική σας σύνδεση με ασφαλή μέσα.
- Περιορίστε την έκθεση σε μέσα ενημέρωσης που προκαλούν ανησυχία και μπορούν να εντείνουν τον φόβο.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν το στρες, το άγχος ή η συναισθηματική ένταση επιμένουν ή επιβαρύνουν την ψυχική σας υγεία.



# Ιατρικά Επείγοντα Περιστατικά Μαζικών Ατυχημάτων

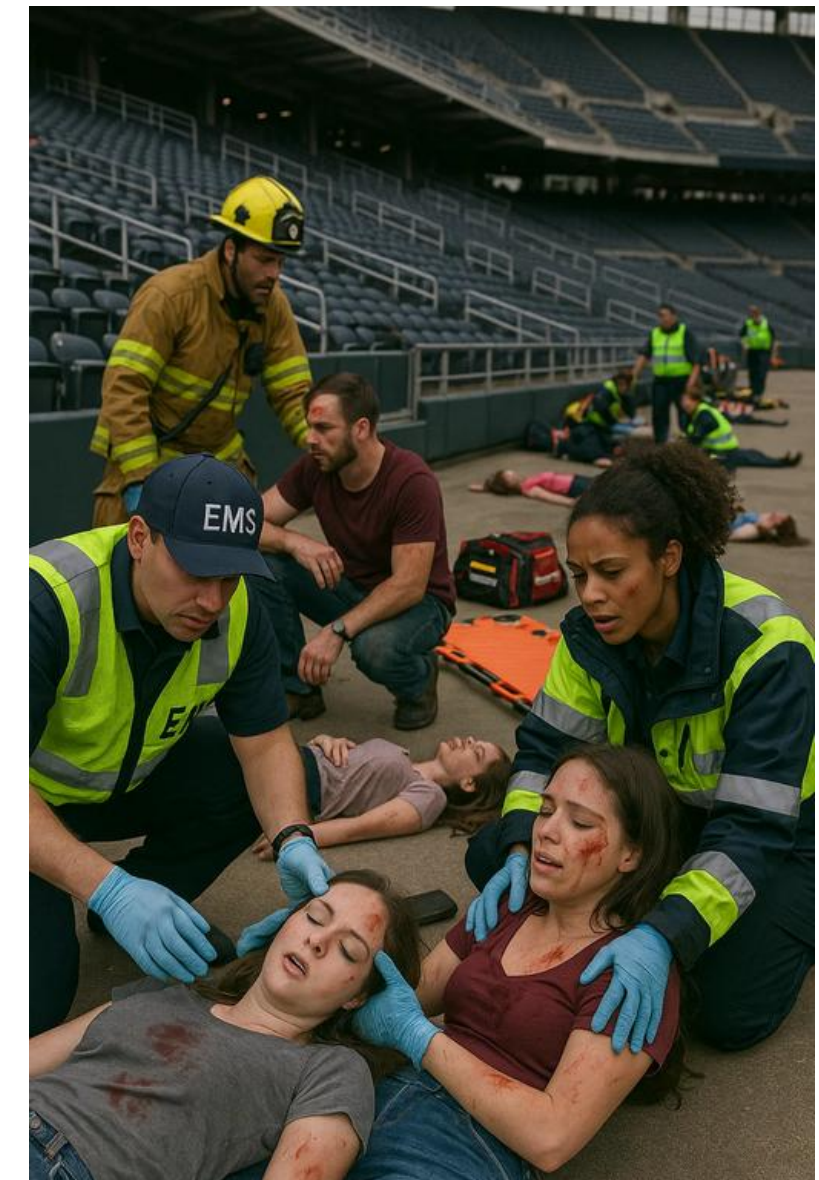
«Ακόμα και ένα μόνο ιατρικό επείγον περιστατικό μπορεί να κλιμακωθεί γρήγορα σε μεγάλα πλήθη. Η ταχεία αντίδραση και η ψυχολογική υποστήριξη είναι απαραίτητες.»

## Ψυχολογικός αντίκτυπος:

- Άγχος και φόβος: Ανησυχία για την προσβολή από την ασθένεια ή την υγεία ευάλωτων συμμετεχόντων.
- Άγχος από τους περιορισμούς: Η κοινωνική αποστασιοποίηση, τα ξαφνικά κλεισίματα ή οι αλλαγές στο πρόγραμμα διαταράσσουν τις ρουτίνες και δημιουργούν απογοήτευση.
- Αβεβαιότητα και υπερεπαγρύπνηση: Η συνεχής παρακολούθηση των συμπτωμάτων, της υγιεινής και των ειδήσεων μπορεί να προκαλέσει ψυχική εξάντληση.
- Συναισθηματική ένταση μεταξύ των συμμετεχόντων και του προσωπικού: Οι διαφορές στους τρόπους αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσουν σε ευερεθιστότητα, συγκρούσεις ή υπερπροστατευτικότητα.

## Βασικές στρατηγικές / Αντιμετώπιση:

- Επικοινωνήστε με σαφήνεια και ακρίβεια.
- Υποστήριξη ευάλωτων ατόμων (παιδιά, ηλικιωμένοι, ανοσοκατεσταλμένοι).
- Προωθήστε την ήρεμη και εύτακτη συμπεριφορά μεταξύ των συμμετεχόντων. Ενημερώστε για τις ημερομηνίες λήξης, τον καθαρισμό των επιφανειών ή την υπερβολική παρακολούθηση των γευμάτων.



Σχήμα 12. Ιατρικά Επείγοντα Περιστατικά Μαζικών Ατυχημάτων  
(Τεχνητή Νοημοσύνη που δημιουργήθηκε από τον S. Arenas μέσω του Sora)

# Ιατρικά Επείγοντα Περιστατικά Μαζικών Ατυχημάτων

## Συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις

- Συναισθηματική ένταση μεταξύ των συμμετεχόντων και του προσωπικού: Οι διαφορές στους τρόπους αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσουν σε ευερεθιστότητα, συγκρούσεις ή υπερπροστατευτική συμπεριφορά, ειδικά κατά τη διαχείριση ευάλωτων ατόμων.
- Διαταραχές ύπνου και όρεξης: Το άγχος και η διαταραχή της καθημερινότητας μπορούν να επηρεάσουν την ανάπαυση, τις διατροφικές συνήθειες και τη συνολική ευεξία.
- Αίσθημα απώλειας ελέγχου: Οι περιορισμοί στις μετακινήσεις, η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της πανδημίας και ο φόβος της μόλυνσης μπορούν να προκαλέσουν απογοήτευση και αδυναμία.

## Στρατηγικές αντιμετώπισης

- Διατηρήστε σαφή επικοινωνία: Παρέχετε ακριβείς και κατανοητές πληροφορίες στους συμμετέχοντες και το προσωπικό.
- Διατηρήστε συνεπείς ρουτίνες και διαδικασίες: Η προσφορά δομής μειώνει την αβεβαιότητα και το άγχος.
- Ενθαρρύνετε υγιείς συμπεριφορές αντιμετώπισης: Η άσκηση, οι τεχνικές χαλάρωσης και η ενσυνειδητότητα μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση το άγχους.
- Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον συναισθηματικά: Επικυρώστε τα συναισθήματα, διατηρήστε την κοινωνική σύνδεση με ασφαλή μέσα και προσφέρετε σιγουριά.
- Περιορίστε την έκθεση σε μέσα ενημέρωσης που προκαλούν ανησυχία: Μειώστε τον φόβο και αποφύγετε τον περιττό πανικό.
- Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν χρειάζεται: Το επίμονο ή υπερβολικό στρες, το άγχος ή η συναισθηματική ένταση θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες.



# Παύση και αναστοχασμός

## Πανδημία ή επιδημία σε δημόσια εκδήλωση

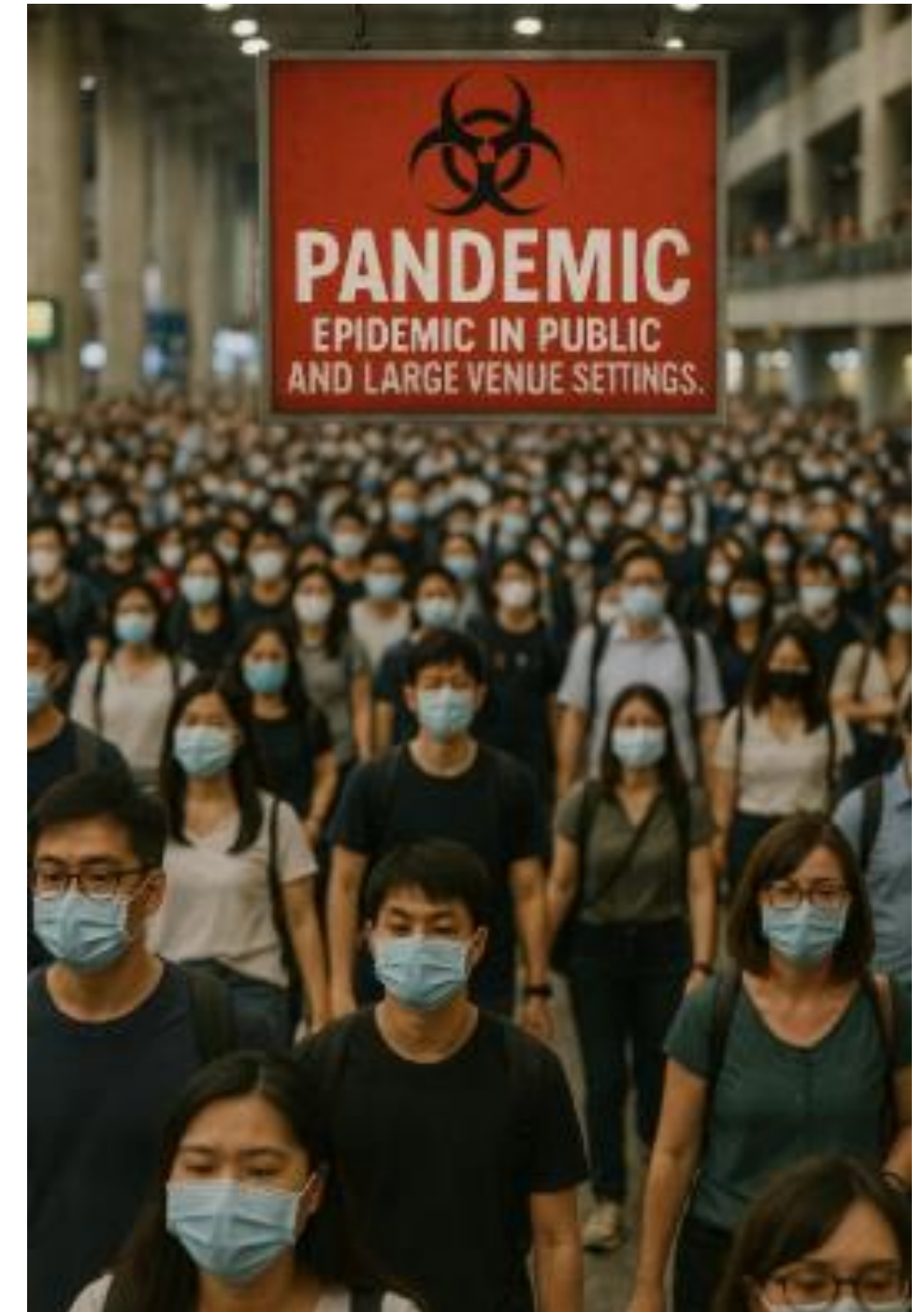
Είσαι μέλος του προσωπικού σε ένα πολυσύχναστο φεστιβάλ σε εξωτερικό χώρο. Ξαφνικά:

- Αρκετοί συμμετέχοντες αρχίζουν να εμφανίζουν συμπτώματα γρίπης - βήχα, πυρετό και κόπωση.
- Αρχίζουν να διαδίδονται φήμες στο πλήθος ότι μπορεί να υπάρχει κάποια μεταδοτική ασθένεια.
- Ο πανικός και η σύγχυση αρχίζουν να συσσωρεύονται καθώς οι συμμετέχοντες αγχώνονται και αρχίζουν να κινούνται ακανόνιστα.

Τι θα κάνατε σε αυτήν την περίπτωση;

- Επιτρέπετε στους ανθρώπους να συνεχίζουν να συναναστρέφονται, ελπίζοντας ότι τα συμπτώματα είναι ήπια;
- Απομονώνετε αμέσως τα συμπτωματικά άτομα, διατηρώντας παράλληλα τους άλλους ήρεμους;
- Ανακοινώνετε δημόσια την κατάσταση και, αν ναι, πώς αποφεύγετε τον πανικό;
- Καλείτε αμέσως τις ιατρικές ή τις δημόσιες υγειονομικές αρχές για καθοδήγηση και βοήθεια;

Αυτό το σενάριο απεικονίζει μια μαζική ψυχολογική μετάδοση, όπου ο φόβος εξαπλώνεται γρήγορα μέσα σε ένα πλήθος και την πιθανότητα μιας ψυχολογικής αντίδρασης παγώματος, όπου ορισμένα άτομα μπορεί να μην είναι σε θέση να δράσουν. Ο αναστοχασμός πάνω σε αυτή την κατάσταση βοηθά τους μαθητές να εξασκήσουν τη διαχείριση του στρες, την ενσυναίσθηση στην επικοινωνία και τις ηγετικές δεξιότητες σε περιβάλλοντα υψηλής πίεσης και στρες.



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



# Παύση και αναστοχασμός

**Ποια είναι η ασφαλέστερη ενέργεια κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή επιδημίας σε μια δημόσια εκδήλωση;**

- Το να επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να συναναστρέφονται ελεύθερα χωρίς αξιολόγηση μπορεί να αυξήσει τη μετάδοση ασθενειών και να καθυστερήσει την παρέμβαση.
  - Η αγνόηση των συμπτωμάτων ή η αυτοδιαχείριση χωρίς καθοδήγηση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τόσο τα συμπτωματικά όσο και τα υγιή άτομα.
  - **Η ασφαλέστερη προσέγγιση:**
    - Απομονώστε τα συμπτωματικά άτομα με ασφάλεια, διατηρώντας απόσταση από τους άλλους.  
Παρακολουθήστε τα συμπτώματά τους με ψυχραιμία και παρέχετε καθοδήγηση.
    - Επικοινωνήστε αμέσως με ιατρικές ή δημόσιες υγειονομικές αρχές.
    - Επικοινωνήστε με σαφήνεια στους συμμετέχοντες, παρέχοντας ήρεμες οδηγίες και καθησυχασμό.
- Ενθαρρύνετε την εφαρμογή ασφαλών πρακτικών υγιεινής (πλύσιμο χεριών, χρήση μάσκας), εάν είναι απαραίτητο.

**Γιατί αυτό έχει ψυχολογική σημασία:**

- Το άγχος, ο φόβος και ο πανικός μπορούν να εξαπλωθούν γρήγορα σε εκδηλώσεις με πολύ κόσμο.
- Η διατήρηση της ηρεμίας, της οργάνωσης και της επικοινωνίας μειώνει το άγχος και αποτρέπει την υπερβολική αντίδραση.
- Η ανάθεση μικρών, ασφαλών εργασιών στο προσωπικό ή τους συμμετέχοντες (π.χ., καθοδήγηση ατόμων, διανομή масκών ή απολυμαντικού) μπορεί να αποκαταστήσει την αίσθηση ελέγχου.
- Η σαφής, ήρεμη καθοδήγηση αποτελεί πρότυπο συναισθηματικής ρύθμισης και προστατεύει την ψυχική ευεξία στο πλήθος.

**Βέλτιστη πρακτική:**

- Μην επιτρέπτε στους συμπτωματικούς συμμετέχοντες να παραμένουν σε γενικούς χώρους.
- Απομονώστε και παρακολουθήστε με ασφάλεια τα προσβεβλημένα άτομα.
- Καλέστε επαγγελματίες υγείας ή δημόσιας υγείας για καθοδήγηση.
- Υποστηρίξτε και καθησυχάστε το υπόλοιπο πλήθος για να διαχειριστείτε το άγχος και να αποτρέψετε τον πανικό.

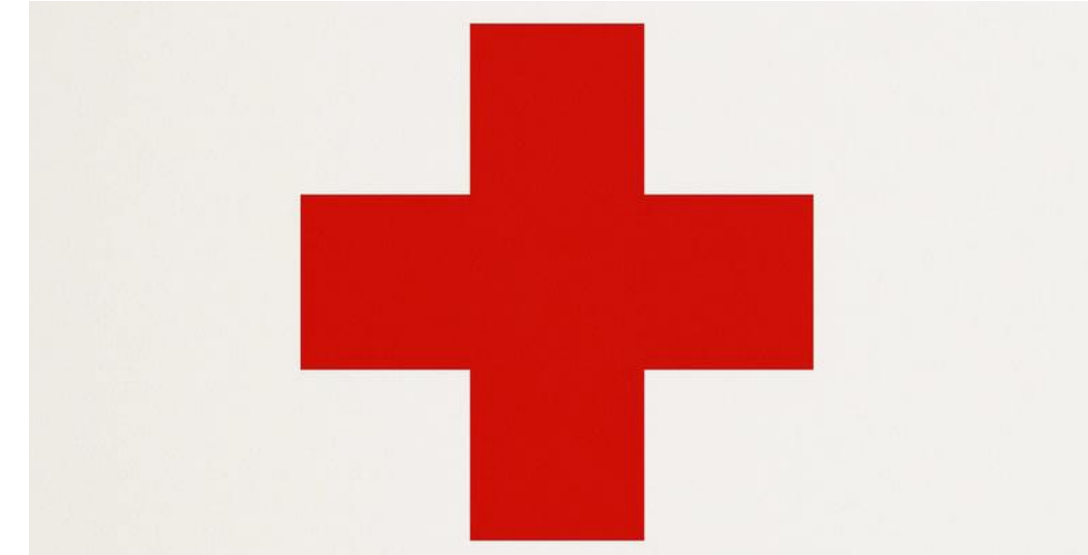
# Εμπνευσμένες Πράξεις και Πρότυπα

«Ο Ερυθρός Σταυρός σας ακούει»: Συναισθηματική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Το «Cruz Roja Te Escucha» είναι μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία που παρέχεται από τον Ισπανικό Ερυθρό Σταυρό, προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη σε άτομα που βιώνουν δύσκολες στιγμές, όπως προσωπικές κρίσεις, άγχος, στρες ή μοναξιά. Από την ίδρυσή της το 2020, η υπηρεσία έχει υποστηρίξει σχεδόν 35.000 άτομα σε όλη την Ισπανία, αποτελώντας βασική πηγή συναισθηματικής βοήθειας. Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη καθημερινά μέσω του τηλεφωνικού αριθμού 900 107 917.

## Απόκριση με πρωτοβουλία της κοινότητας:

- Ατομική συναισθηματική υποστήριξη: Εκπαιδευμένοι επαγγελματίες και εθελοντές παρέχουν εξατομικευμένες ψυχολογικές πρώτες βοήθειες σε όσους έχουν ανάγκη.
- Προσβασιμότητα: Η υπηρεσία είναι δωρεάν, εμπιστευτική και εύκολα προσβάσιμη, βοηθώντας τους ευάλωτους πληθυσμούς να λαμβάνουν έγκαιρη υποστήριξη.
- Ποικίλοι χρήστες: Με την πάροδο των ετών, η υπηρεσία έχει δει μια αύξηση στον αριθμό των νέων που αναζητούν βοήθεια, γεγονός που αντανακλά την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση και αποδοχή της υποστήριξης ψυχικής υγείας.



## Γιατί αυτό είναι εμπνευστικό:

- Το «Cruz Roja Te Escucha» δείχνει ότι οι προσβάσιμες, εμπιστευτικές υπηρεσίες συναισθηματικής υποστήριξης μπορούν να παρέχουν ταχεία ψυχολογική ανακούφιση, να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και να ενδυναμώσουν τα άτομα ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή κρίσεις.
- Το πρόγραμμα υπογραμμίζει επίσης τη σημασία της ψυχικής ευεξίας στην κοινότητα, καθιστώντας τη συναισθηματική υγεία ορατή προτεραιότητα στην κοινωνία.

Σύνδεσμος για την ιστορία: <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/cruz-roja-te-escucha-cumple-cinco-anos-ofreciendo-atencion-y-apoyo-emocional>

# Περισσότερα για εξερεύνηση

- Παιχνίδι Σταματήστε τις Καταστροφές – UNDRR

Διαδικτυακό παιχνίδι που διδάσκει σε ενήλικες και παιδιά πώς να χτίζουν ασφαλέστερα χωριά και πόλεις από φυσικές καταστροφές.

 Παίξε τώρα

- ΠΟΥ – Ασκήσεις Προσομοίωσης Μαζικών Συγκεντρώσεων

Πρακτικός οδηγός για τον σχεδιασμό, τη διεξαγωγή και την αξιολόγηση ασκήσεων προσομοίωσης για επιδημίες και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας σε μαζικές συγκεντρώσεις.

 Διαβάστε τον οδηγό

- FEMA – Κατάρτιση και Εκπαίδευση

Διαδικτυακά και δια ζώσης μαθήματα για άτομα και κοινότητες, που παρέχουν γνώσεις και δεξιότητες για να βοηθήσουν τους ανθρώπους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από καταστροφές.

 Εξερευνήστε την εκπαίδευση

- Κέντρο Εγχώριας Ετοιμότητας (CDP)

Προσφέρει διαδραστικές εικονικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένου οπτικοακουστικού περιεχομένου, για έγκαιρη εκπαίδευση στην αντιμετώπιση καταστροφών.

 Πρόσβαση στο CDP

- Προσομοιωτής Εικονικής Πραγματικότητας Πρώτου Ανταπόκρισης

Προσομοιωτής εικονικής πραγματικότητας υψηλής πιστότητας σχεδιασμένος για την εκπαίδευση των πρώτων ανταποκριτών στην διαλογή και θεραπεία ασθενών σε περιστατικά πολλαπλών θυμάτων.

 Διαβάστε τη μελέτη

- Προσομοίωση Νοσοκομείου Εικονικού Κόσμου

Διαδικτυακός προσομοιωτής νοσοκομείου που επιτρέπει σε πολλαπλούς κλινικούς ιατρούς να ανταποκρίνονται ταυτόχρονα σε εικονικούς ασθενείς σε σενάρια μαζικών ατυχημάτων.

 Δείτε την έρευνα



Co-funded by  
the European Union



# Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2024). Ειδικό Ευρωβαρόμετρο 547: Επίγνωση και ετοιμότητα του πληθυσμού της ΕΕ για τον κίνδυνο καταστροφών. Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Ανακτήθηκε από τον ιστότοπο του Ομίλου Verian: <https://www.veriangroup.com>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2025). Ψυχική υγεία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. <https://www.who.int>
- Οργανισμός Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. (2024). Έκθεση για τα Θεμελιώδη Δικαιώματα 2024. FRA. Ανακτήθηκε από τον ιστότοπο του Κέντρου Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων: <https://www.humanrightscentre.org>
- Άγνωστος συγγραφέας. (2024). Αυξημένη σημασία των παγκόσμιων ταυτόχρονων κινδύνων από το 1981 έως .... Εκδόσεις AGU. Wiley Online Library. <https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com>
- Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. (2024). Μαζικές συγκεντρώσεις | Κίτρινο Βιβλίο CDC 2024. CDC. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
- Wikipedia. (2025). Συνωστισμός πλήθους για το Halloween στη Σεούλ. Στη Wikipedia. Ανακτήθηκε τον Αύγουστο του 2025, από [https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul\\_Halloween\\_crowd\\_crush](https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul_Halloween_crowd_crush)
- Wikipedia. (2025). Το πλήθος καταρρέει και συνθλίβεται. Στη Wikipedia. Ανακτήθηκε τον Αύγουστο του 2025, από [https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd\\_collapse](https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd_collapse)
- Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., & Amlôt, R. (2019). Διευκόλυνση της συλλογικής ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας στο κοινό σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Η κοινωνική ταυτότητα ως βάση για παρεμβάσεις δημόσιας ψυχικής υγείας. *Frontiers in Public Health*, 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>
- Εθνική Βιβλιοθήκη Ιατρικής. (2024). Οι μαζικές κοινωνικές συγκεντρώσεις επηρεάζουν τις υπηρεσίες επείγουσας ιατρικής περίθαλψης... PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

## Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας

- Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Διαχείρισης Εκτάκτων Αναγκών (FEMA). (2020). Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες για συμβάντα μαζικών θυμάτων. Υπουργείο Εσωτερικής Ασφάλειας των ΗΠΑ. <https://www.fema.gov>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2022). Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές παράμετροι κατά τη διάρκεια της έξαρσης της COVID-19. Γενεύη: ΠΟΥ. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Διεθνής Ομοσπονδία Εταιρειών Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC). (2018). Ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: Ένας οδηγός για εθελοντές και επαγγελματίες. Γενεύη: IFRC. <https://www.ifrc.org>
- Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τη Μείωση του Κινδύνου Καταστροφών (UNDRR). (2020). Μείωση του κινδύνου καταστροφών σε δημόσιους χώρους και μεγάλες συγκεντρώσεις. <https://www.undrr.org>
- North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2013). Υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε περιπτώσεις καταστροφών: Μια ανασκόπηση των στοιχείων. Ψυχιατρικές Κλινικές της Βόρειας Αμερικής, 36(4), 635–647. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.07.013>
- Paton, D., & Johnston, D. (2017). Ανθεκτικότητα σε καταστροφές: Μια ολοκληρωμένη προσέγγιση. 3η έκδοση. Σπρίνγκφιλντ: Εκδότης Charles C Thomas.
- Ευρωπαϊκές Επιχειρήσεις Πολιτικής Προστασίας και Ανθρωπιστικής Βοήθειας (ECHO). (2021). Κίνδυνος και ανθεκτικότητα σε μαζικές συγκεντρώσεις και δημόσιες εκδηλώσεις. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC). (2022). Ετοιμότητα και αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης: Μαζικές συγκεντρώσεις. <https://www.cdc.gov>

# ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>



**Διασκεδάστε με την Ενότητα 2 του VET-READY: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ  
ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ Εκδηλώσεων,  
Ενότητα 11: Κατανόηση της Ψυχολογίας των Θυμάτων Καταστροφών σε  
Δημόσιο και Μεγάλο Χώρο Εκδηλώσεων!**

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ



<https://vetready.eu/>