



Eining 2: Viðbúnaður og viðbrögð við hamförum á almannafæri og á stórum samkomustöðum

ÞJÁLFUNARLOTA 11: Að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á almannafæri og á stórum samkomustöðum

Höfundur: Neotalentway / VETREADY verkefnasamstarf

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



Co-funded by
the European Union

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



Markmið þjálfunarlotunnar

Helsta markmið: Að veita nemendum nauðsynlega þekkingu og hagnýta færni til að skilja og bregðast við andlegum þörfum fórnarlamba hamfara á almannafærum og á stórum samkomustöðum, með áherslu á samkennd, skilning á aðstæðum og streitustjórnun.

Lengd þjálfunarlotunnar: 2,6 kennslustundir

Matsaðferð: Fjölvalspróf við lok þjálfunarlotunnar

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

Viðurkenning fyrir nemendur:

Skírteini sem staðfestir þátttöku (óformlegt þjálfunarnámskeið)

Viðurkenning fyrir kennara:

Skírteini sem staðfestir aukna faglegs hæfni

Þverfagleg markmið ESCO-færni í flokki T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi: Hæfni til að viðhalda þolmiklu og uppbyggilegu hugarfari í krefjandi neyðaraðstæðum, veita tilfinningalegan stuðning til fórnarlamba, takast á við óvissu og taka ígrundaðar ákvarðanir til að stuðla að sálrænni vellíðan og öryggi.



Co-funded by
the European Union

Markmið þjálfunarlotunnar

Þekking

- Þekkja grundvallar tilfinningalegar þarfir fórnarlamba hamfara á almannafæri og á stórum samkomustöðum
- Skilja hagnýtar aðferðir til að veita tilfinningalegan stuðning, huggun og öryggistilfinningu í miklum mannfjölda og streituumhverfi.
- Viðurkenna andlegar og tilfinningalegar áskoranir sem bæði fórnarlömb (t.d. skelfing, ringulreið, ótti) og viðbragðsaðilar (t.d. streita, þreyta) standa frammi fyrir í neyðarástandi.
- Greina hvernig mismunandi hópar einstaklinga, menningarleg fjölbreytni og fjöldahegðun hafa áhrif á andleg viðbrögð í hamförum.



Hæfni

- Greina og leggja til árangursríkar aðferðir til að styðja við tilfinningalega vellíðan fórnarlamba hamfara á almannafæri (t.d. íþróttavöllum, verslunarmiðstöðvum, lestarstöðum).
- Sýna hæfni til að bregðast við af samkennd, taka skjótar ákvarðanir og veita sálræna aðstoð í ringulreið eða á almannafæri
- Beita streitustjórnunar- og sjálfsstjórnunartækni til að halda ró, einbeitingu og góðu viðhorfi á meðan unnið er með marga þolendur í einu.
- Aðlaga samskiptahætti að fjölbreyttum hópum, þar á meðal innflytjendasamfélögum, með því að nota skýrt málfar.
- Samstarf við öryggisverði, neyðarviðbragðsaðila og sjálfbóðaliða til að tryggja að tilfinningalegur stuðningur styðji við skipulagða rýmingu og öryggisráðstafanir.

Þessar færni tengjast beint þverfærni ESCO T3.3 – Að viðhalda jákvæðu viðhorfi:

- Halda þoli og ró í tilfinningalega erfiðum aðstæðum sem fela í sér fjölda fórnarlamba
- Takast á við óvissu og streitu undir pressu og í neyðartilvikum.
- Taka ígrundaðar ákvarðanir sem forgangsraða sálrænni vellíðan og sameiginlegu öryggi.



Co-funded by
the European Union

Inngangur: Að skilja sálræn viðbrögð fórnarlamba á almannafæri og á stórum samkomustöðum

- Í sálrænum viðbrögðum fórnarlamba hamfara á opinberum og stórum samkomustöðum felst að greina, skilja og bregðast við tilfinningalegum og andlegum þörfum einstaklinga sem verða fyrir neyðartilvikum á almannafæri.
- Slíkar aðstæður geta komið upp skyndilega — til dæmis við náttúruhamfarir, eldsvoða, hryðjuverkaárásir eða fjöldaslys— þar sem stórir hópar fólks geta fyllst skelfingu, ringulreið, ótta eða fengið sálrænt áfall.
- Þessi lota kennir nemendum hvernig á að halda ró sinni, takast á við streituviðbrögð, veita stuðning, taka viðkvæmar og tímanlegar ákvarðanir og mæta andlegum og tilfinningalegum þörfum fórnarlamba hamfara í flóknum aðstæðum.

Lykilhugtök

- **Sálræn viðbrögð í miklum mannfjölda**

Þegar ótti, skelfing eða rangfærslur breiðast hratt út meðal almennings magnast tilfinningaleg viðbrögð og sameiginleg ákvarðanataka skerðist. Í hamförum á almenningssvæðum eða á stórum samkomustöðum geta sálræn viðbrögð aukið óreiðu eða ýtt undir troðning og aðra óörugga hegðun.

- **Streituvaldandi atburður vs. neyðarástand**

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

- **Sameiginlegur tilfinningalegur doði**

Þegar hópar fólks í hamförum fá tilfinningalegan dða vegna ótta, biðtíma eða óvissu. Slíkur dofi getur birst sem óreiða, óþolinmæði, árásargirni eða uppgjöf í aðstæðum. Langvarandi sameiginlegur tilfinningalegur doði dregur úr samvinnu og eykur líkur á átökum eða á því að farið sé ekki eftir öryggisfyrirmælum.

- **Tilfinningaleg ofkólnun**

Ástand andlegrar og líkamlegrar lömunar sem getur komið fram þegar einstaklingar á almannafæri verða yfirbugaðir af ótta eða álagi. Dæmi um enkenni geta verið hik, kyrrstaða eða erfiðleikar við að vinna úr leiðbeiningum. Að þekkja þessi viðbrögð gerir viðbragðsaðilum kleift að veita markvissan stuðning, draga úr áhættu og fylgja fórnarlömbum í átt að öryggi.

Að skilja mikilvægi lotunnar

- Opinberir staðir og stórir samkomustaðir — svo sem íþróttavellir, lestarstöðvar, tónleikahús, verslunarmiðstöðvar eða trúarlegir samkomustaðir — eru hannaðir með öryggi og reglu að leiðarljósi, en hamfarir geta skyndilega raskað því umhverfi og skapað ringulreið, ótta og skelfingu meðal stórra hópa fólks.
- Á árunum 2020 til 2024 jukust atvik sem tengdust neyðartilvikum þar sem fjöldi fólks var saman kominn — þar á meðal eldar, rýmingar, hrun bygginga og hryðjuverkaárásir — um allan heim, sem undirstrikar þörfina fyrir aukinn sálrænan viðbúnað á almannafæri.
- Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (2023) eru tilfinningaleg viðbrögð í neyðartilvikum lykilþættir sem hafa áhrif á líkur á að lifa af og öryggi. Raunar sýna rannsóknir á atburðum með fjölda látnra og slasaðra að rangar upplýsingar, óreiða eða seinkun viðbragða leiða oft til fleiri meiðsla en hamfarirnar sjálfar.
- Skýrslur frá Evrópsku stofnuninni fyrir grundvallarréttindi (2024) undirstrika áskorunina enn frekar: opinberir viðburðastaðir standa frammi fyrir vaxandi hættu bæði af völdum náttúruhamfara og mannlegra ógnana, en þjálfun í sálfræðilegum og andlegum þáttum vegna viðbragða við hamförum er enn ófullnægjandi.

Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli

- Hamfarir á almannafæri og á stórum samkomustöðum — hvort sem um er að ræða elda, hrun bygginga, hryðjuverkaárásir eða troðning — geta brotist fram skyndilega og haft alvarlegar afleiðingar í för með sér. Slíkir atburðir ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi heldur kalla einnig fram tilfinningar eins og kvía, ótta og skelfingu meðal stórra hópa fólks.
- Að vera undirbúin/n í slíku umhverfi felur í sér meira en að þekkja rýmingarleiðir eða neyðaraðgerðir — það krefst þess að skilja hvernig einstaklingar bregðast andlega við í krísuatburðum og hvernig viðbragðsaðilar geta hjálpað til við að stjórna tilfinningum, draga úr skelfingu og koma aftur á reglu.
- Þessi lota útvegar þér hagnýta færni og aðferðir til að greina streituviðbrögð, veita stuðning, eiga árangursrík samskipti undir álagi og leiða einstaklinga eða hópa til öryggis í neyðartilvikum.
- Hvort sem þú ert starfsmaður, öryggisstarfsmaður, neyðarviðbragðsaðili eða sjálfboðaliði, þá hjálpar þekkingin í þessari þjálfunarlotu þér að vernda mannlíf, lágmarka óreiðu og byggja upp seiglu í umhverfi sem einkennist af mikilli áhættu og miklum þrýstingi.
- Að skilja andleg viðbrögð við hamförum á almannafæri er mikilvægt skref í átt að því að skapa öruggara umhverfi fyrir allá.

Náttúruhamfarir

Náttúruhamfarir eins og jarðskjálftar, flóð, stormar, hitabylgjur eða eldar ógna ekki aðeins líkamlegu öryggi, heldur hafa þær einnig djúpstæð áhrif á andlega heilsu fólks.

Í þessum aðstæðum geta hamfarir vakið ótta, ringulreið og skelfingu, sérstaklega þegar stórir hópar standa frammi fyrir skyndilegri hættu með takmörkuðum björgunarmöguleikum. Tilfinningaleg streita eykst oft vegna þrengsla, troðnings, aðskilnaðar frá fjölskyldu eða vinum og rangfærslum.

Skilningur á sálrænum viðbrögðum fórnarlamba á opinberum og stórum samkomustöðum er nauðsynlegur til að:

- **Þekkja tilfinningaleg viðbrögð** á meðan og eftir að á neyðartilvikum stendur.
- **Veita andlega aðstoð** til hópa og einstaklinga sem eru undir álagi.
- **Styðja við mannfjöldastjórnun og örugga rýmingu** með því að draga úr skelfingu og hvetja til samvinnu.



Styrkja viðnám samfélags og stofnana til að takast betur á við óvissu og framtíðaráhættu.

VET-READY



Co-funded by
the European Union

Jarðskjálftar

Jarðskjálfti getur á örfáum sekúndum breytt stað sem hannaður er fyrir öryggi og samkomur — eins og íþróttavöll, verslunarmiðstöð eða lestarstöð — í umhverfi sem einkennist af ringulreið og ótta.

- **Skyndilegt áfall skellur á**

Jarðskjálftar verða án fyrirvara. Á troðfullum stöðum geta skjálftar, fallandi hlutir og hljóð frá fall bygginga samstundis kallað fram ringulreið meðal fólks. Fólk getur fyllst skelfingu, orðið ringlað eða lamað og verið óvisst um hvert eigi að fara eða hvað skuli gera.

- **Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax**

Jafnvel þótt björungaraðilar séu í nágrenninu geta skemmdir vegir, lokaðar útgönguleiðir eða samskiptatruflanir tafið neyðaraðstoð. Á fyrstu mínútunum geta starfsfólk viðburðarstaðar, öryggisverðir og gestir þurft að takast á við ótta og hættu án utanaðkomandi stuðnings.



Mynd 1. Jarðskjálftar (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Jarðskjálftar

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Óreiða getur breiðst út meðal mannfjöldans og aukið hættuna á óskilvirkum og hættulegum rýmingum.
- Fjölskyldur eða hópar geta sundraðst, sem veldur vanlíðan, ringulreið og örvæntingarfullri leit af fjölskyldumeðlimum eða ástvinum.
- Sumir einstaklingar kunna að frjósa í stað, sem veldur því að þeir geta ekki brugðist við, á meðan aðrir bregðast skyndilega við á árásargjarnan hátt til að komast undan.
- Kvíði og sektarkennd vara oft lengi eftir að skjálftinn hættir, sérstaklega ef fólk slasaðist í atburðinum.

Andlegar björgunaraðferðir

- **Vertu róleg/ur og notaðu skýrar samskiptaleiðir.** Öryggisverðir og viðbragðsaðilar ættu að tala hávært, rólega og gefa einföld fyrirmæli til að draga úr ruglingi.



Leiðbeinið hreyfingu, ekki bara hvetja fólk til að fara að útgönguleiðum. Hvettu til hægs og stöðugs brottflutnings þegar öruggt er; dragið úr líkum á rýmingu sem er knúin áfram af skelfingu.

- **Notaðu valdheimildir og vertu sýnileg/ur.** Starfsfólk í einkennisfatnaði eða áreiðanlegir einstaklingar ættu að staðsetja sig þar sem þeir sjást, þar sem þeir gefa frá sér öryggistilfinningu.
- **Stuðlaðu að jarðtengingu.** Mikilvægt er að hvetja einstaklinga til að draga djúpt andann og einbeita sér að því að fylgja leiðbeiningum skref fyrir skref til að draga úr skelfingu.

Eftir jarðskjálftann

Þeir sem lifa af geta glímt við langvarandi áfall, svefnleysi eða endurupplifanir. Aðskilnaðaráfall (að geta ekki fundið ástvini í ringulreiðinni) er algengt. Sálræn aðstoð er því mikilvæg:

- Viðurkennið ótta og vanlíðan, gerið viðbrögð eðlileg og veitið öryggistilfinningu.
- Reynið að draga úr orðrófum og rangfærslum.
- Styðjið rúttínur eins fljótt og auðið er (t.d. endurfundarstaðir, skýr tilkynningakerfi, sýnileg læknisaðstoð).
- Hvetjið til tengsla og gagnkvæms stuðnings meðal eftirlifenda til að endurbyggja öryggistilfinningu.



Co-funded by
the European Union

Flóð

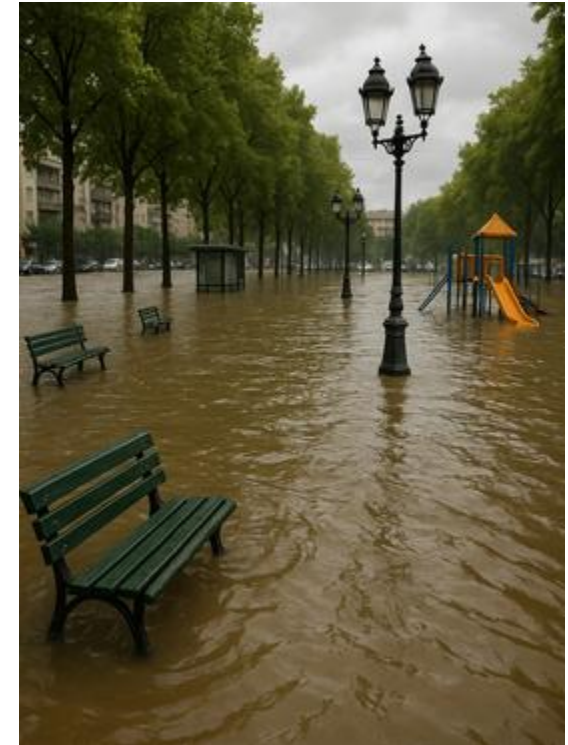
Skyndiflóð getur breytt líflegum almenningsviðburði — svo sem tónleikum við árbakkann, útihátíð eða samkomu við ströndina — í lífshættulegt neyðarástand á örfáum mínútum.

- **Skyndilegt áfall skellur á**

Skyndiflóð gerast hratt, oft án mikillar viðvörunar. Hækkandi vatnsyfirborð getur innikróað stóran hóps fólks, skolað burt persónulegum munum og flætt yfir götur, stíga eða samkomusvæði. Þeir sem eru viðstaddir geta fundið fyrir skelfingu, ringulreið og óvissu um hvert þeir eigi að fara eða hvernig þeir geti komist undan á öruggan hátt.

- **Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax**

Jafnvel þótt neyðarviðbragðsaðilar séu staðsettir í nágrenninu getur aðgangur verið lokaður vegna mikils vatnsflæðis, bruna eða skemmdra vega. Starfsfólk og gestir verða að bregðast sjálfir við á fyrstu mikilvægu mínútunum og taka hraðar ákvarðanir í ótta og óvissu.



Mynd 2. Flóð (gervigreindarsköpuð af S. Arenas í gegnum Sora)

Flóð

Andleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing breiðist hratt út í þéttum mannfjölda og eykur hættu á falli, meiðslum eða drukknun. Aðskilnaður frá vinum, fjölskyldu eða hópmeðlimum getur magnað ótta og kvíða.
- Sumir geta lamast af áfalli, á meðan aðrir bregðast hvatvíslega við og reyna að flýja án þess að huga að öruggum leiðum eða öðrum einstaklingum.
- Sársaukafullar myndir — að verða vitni að því að aðrir séu bornir burt eða slasast — getur skapað varanlega kvíðatilfinningu og sektarkennd meðal eftirlifanda.

Andlegar björgunaraðferðir

- **Gefið skýr og róleg fyrirmæli.** Starfsfólk og viðbragðsaðilar ættu að leiða mannfjöldann upp á hærra land eða að öruggum útgönguleiðum með háværum og sýnilegum samskiptum.
- **Notaðu kennileiti og sýnilega viðmiðunarpunkta.**

Leiðbeindu fólki á svæði sem eru skýrt örugg og aðgengileg.

- **Veittu þolendum öryggistilfinningu og útskýrðu að viðbrögð þeirra séu eðlileg.** Láttu þá vita að ótti sé eðlilegt viðbragð og að hjálp sé á leiðinni.
- **Hvetjið til sameiginlegrar hreyfingar.** Skipuleggjið fólk í litla hópa eða pör til að draga úr einangrun og skelfingu.

Eftir flóðið

Þeir sem lifa af geta upplifað áfall, kvíða eða endurupplifanir atburðarins. Áfall getur magnast vegna eignataps, meiðsla eða þess að sjá aðra slasaða. Andleg aðstoð er nauðsynleg:

- Talaðu um tilfinningar eins og ótta og hjálparleysi.
- Veittu stöðugar og nákvæmar upplýsingar um öryggi, björgun og endurheimt.
- Aðstoðaðu við endurfundi við vini og fjölskyldu til að endurheimta tilfinningu um stjórn.
- Hvetjið til hægs, djúps andardráttar, einbeitingar í öryggisráðstafanir og gagnkvæms stuðningsmeðalviðstaddra til að draga úr áframhaldandi vanlíðan.



VET-READY

Notaðu kennileiti og sýnilega viðmiðunarpunkta.



Go fund ally
the European Union

Eldsvoðar

Eldsvoði á viðburði utandyra getur á nokkrum sekúndum breytt skemmtistund í ringulreið og ótta.

- **Skyndilegt áfall skellur á**

Eldar geta kviknað óvænt vegna flugelda, rafmagnsgalla eða vegna hættulegra eldfimra efna. Reykur, logar og hiti skapa tafarlausa hættu og kalla fram óreiðu meðal gesta. Fólk getur orðið ringlað, skelfingu lostið og átt erfitt með að gera sér grein fyrir hvert öruggt sé að fara.

- **Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax**

Jafnvel með neyðarviðbragðsaðila á staðnum einkennast fyrstu mínútur hamfara oft að ringulreið. Reykur og eldur geta lokað útgönguleiðum, sem gerir rýmingu upp á eigin spýtur nauðsynlega á meðan starfsfólk sér um mannfjöldann og leiðbeinir fólki á örugg svæði.



Mynd 3. Eldar (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Eldsvoðar

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing breiðist hratt út og eykur hættuna á að fólk stígi á aðra eða ýti einstaklingur í þéttum mannfjölda.
- Aðskilnaður frá vinum eða fjölskyldu eykur kvíða og ótta.
- Sumir geta lamast í áfalli, á meðan aðrir bregðast hvatvíslega við og reyna að flýja hvað sem það kostar.
- Áfallastreita getur varað áfram eftir atburðinn, sérstaklega vegna meiðsla, mannfalls eða eignarspjalla.

Andlegar björgunaraðferðir

- **Gefið skýr og róleg fyrirmæli.** Starfsfólk skal leiða viðstadda í átt að öruggum útgönguleiðum og samkomustöðum með háværum og sýnilegum samskiptum.
- **Hvetjið til skipulagðrar hreyfingar.** Leiðið fólk í litlum hópum eða röðum til að draga úr troðningi og ringulreið.

- **Veittu öryggistilfinningu og útskýrðu að viðbrögðin séu eðlileg.** Láttu fórnarlömbin vita að ótti er eðlileg tilfinning og að aðstoð sé í boði.
Hvetjið til jarðtengingar. Mikilvægt er að hvetja einstaklinga til að draga djúpt andann og einbeita sér að því að fylgja leiðbeiningum skref fyrir skref til að draga úr skelfingu.

Eftir eldsvoða

Þeir sem lifa af geta upplifað tilfinningar eins og áfallastreituröskun, svefnleysi, endurupplifanir eða sektarkennd. Andleg aðstoð er nauðsynleg:

- Talaðu um tilfinningar eins og ótta og vanlíðan.
- Veittu nákvæmar upplýsingar um öryggi, bataferli og endurfundi við vini eða fjölskyldu.
- Hvetjið þá sem viðstaddir eru til að veita stuðning og vinna saman til að endurbyggja öryggistilfinningu.
- Fylgjast með áframhaldandi kvíða eða áfallastreituröskun og vísa einstaklingum til faglegrar aðstoðar ef þörf krefur.

Óveður og fellibylir

"Skyndilegur stormur getur breytt tónleikum utandyra, hátíð eða opinberri hátíðarhöldum í kaótíska og ógnvekiandi aðstæðu á örfáum mínútum."

- **Skyndilegt áfall skellur á**

Alvarlegir stormar, fellibylir eða hvassviðri geta leitt til rigningu, eldinga og hættulegra vinda. Viðstaddir geta fundið fyrir ótta, ringulreið og óvissu þegar kemur að því að leita skjóls. Skyndileg breyting á umhverfi getur aukið skelfingu og óreiðu.

- **Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax. Jafnvel þótt starfsfólk viðburðarins eða björgunaraðilar séu til staðar getur öfgakennt veður tafið aðstoð. Tré sem dottið hafa niður, flóð eða fallnar rafmagnslínur geta lokað öruggum leiðum. Hátíðargestir og starfsfólk verða að taka hraðar ákvarðanir til að vernda sig á meðan þeir halda ró sinni undir álagi.**



Mynd 4. Stormar og fellibylir (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Óveður og fellibylir

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Skelfing getur brotist út og valdið troðningi eða óskipulagðri rýmingu.
- Þættir eins og hávaði, eldingar og skyndilegt myrkur auka ótta og streitu.
- Viðstaddir geta misst tengsl við vini eða fjölskyldu, sem eykur vanlíðan og ringulreið.
- Kvíði, hjálparleysi og pirringur geta haldið áfram eftir að stormurinn er liðinn, sérstaklega ef eignatjón eða meiðsli urðu.

Andlegar björgunaraðferðir

- **Talið skýrt og rólega.** Starfsfólk ætti að veita beinar leiðbeiningar um hvernig eigi að fara í skjól eða á öruggari svæði.
- **Notaðu sýnileg merki og kennileiti.** Að leiða fólk að auðþekkjanlegum skjólum dregur úr ringulreið og skelfingu.

- **Hvetjið til samheldni í hópnum.** Að halda hópinn hjálpar fólki við að viðhalda stjórn á aðstæðum.
- **Hvetjið til jarðtengingar.** Djúpur og stöðugur andardráttur og einbeiting í að fylgja leiðbeiningum skref fyrir skref getur dregið úr kvíða.

Eftir storminn

Polendur geta upplifað langvarandi kvíða, afturkastsminningar eða svefnraskanir. Andleg aðstoð er mikilvæg:

- Að tala um tilfinningaleg viðbrögð gerir ótta eðlilegri.
- Veittu skýrar og nákvæmar upplýsingar um öryggi, þjónustu og endurheimtarferli.
- Aðstoðaðu við sameiningu hópa sem skildu að í storminum.
- Styðjið gagnkvæma aðstoð meðal viðstaddra og hvetjið til róleika, samkenndar og samvinnu.

Hitabylgjur

"Langvarandi hitabylgja getur breytt skemmtilegri útiveru — eins og tónlistarhátíð, maraþoni eða opinberri hátíð — í alvarlega heilsubresti."

- **Skyndilegt áfall skellur á**

Ofhitnun kemur kannski ekki upp skyndilega, en áhrif hennar á stóran mannfjölda geta þróast hratt. Gestir geta orðið fyrir vökvatapi eða meðvitundarskerðingu, á meðan há hitastig hækka ótta og kvíða meðal mannfjöldans.

- **Engin utanaðkomandi hjálp tiltæk strax**

Læknis- eða viðburðastarfsfólk getur orðið yfirbugað vegna mikils fjölda þeirra sem verða fyrir áhrifum. Takmarkaður aðgangur að vatni, skugga eða kælibúnaði getur lengt óþægindi og streitu, sem krefst andlegrar aðstoðar.



Mynd 5. Hitabylgjur (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Hitabylgjur

Tilfinningaleg viðbrögð geta magnast hratt

- Preyta og óþægindi auka pirring, óþolinmæði og gremju. Tilfinningar eins og kvíði og vanlíðan geta aukist, sérstaklega hjá viðkvæmum einstaklingum, svo sem börnum, öldruðum gestum eða þeim sem eru með undirliggjandi heilsufarsvandamál.
- Fólksfjöldi getur orðið órólegur eða ekki fylgt öryggisleiðbeiningum, sem gerir stjórnun og rýmingu flóknari ef þörf krefur.

Andlegar björgunaraðferðir

- **Veitið rólega og skýra leiðsögn.** Starfsfólk ætti að vísa viðstöddum í átt að skugga, vatni eða skyndihjálparstöðvar.
- **Hvetjið til stuðnings í litlum hópum.** Að vera saman í vinahópum og hópum getur hjálpað til við að greina þá sem eru í banda á fljótlegan máta.



- **Veitið viðstöddum öryggistilfinningu:** Veitið stuðning á meðan boðið er upp á hagnýtar lausnir (drekkið vatn, hvílið ykkur, færist í skugga).
- **Hvetjið til sjálfsmats.** Hvetja einstaklinga til að þekkja snemma einkenni hitaslags og leita sér hjálpar tafarlaust.

Eftir hitabylgju eða hitaslag

Þeir sem lifðu af geta áfram fundið fyrir þreytu, kvíða eða pirringi. Andleg aðstoð er mikilvæg:

- Talaðu um tilfinningar eins og streitu og óþægindi.
- Að veita nákvæmar upplýsingar um vökvainntöku, bata og læknisaðstoð.
- Eigðu stuðningsrík félagslega samskipti til að endurheimta ró og samvinnu.
- Mikilvægt er að hvetja til forvarnaaðgerða fyrir komandi atburði til að draga úr bæði líkamlegu og andlegu álagi.



Co-funded by
the European Union

Staldra við og veltu fyrir þér

Tónlistarhátíðar utandyra

Það er eftirmiðsdagur á vinsælum tónlistarhátíð utandyra. Dökk ský hrannast hratt saman og skyndilega hefst mikil rigning sem flæðir yfir svæðið. Gestir byrja að fyllast skelfingu og tilkynningar í hátalarakerfinu heyrast varla. Þú ert hluti af öryggisteyminu sem ber ábyrgð á að halda fólki öruggu.

Spurningar til íhugunar:

- Hvað myndir þú gera fyrst til að tryggja öryggi mannfjöldans og koma í veg fyrir meiðsli?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á meðan þú hjálpar gestum að halda ró og fylgja leiðbeiningum?
- Hvaða svæði, verkefni eða einstaklingar krefjast sérstakrar athygli á þeim stutta tíma sem er til fyrir rýmingu?
- Hvernig geturðu miðlað skýrt og áhrifaríkt bæði til starfsfólks og gesta til að koma í veg fyrir skelfingu og ringulreið?
- Hvaða aðferðir geta hjálpað til við að viðhalda reglu og samvinnu meðal stórra hópa í skyndilegum neyðartilvikum?



Mynd 6. Flóð á heimili (atburðarás)
(gervigreindarframleidd af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldraðu við og veltu fyrir þér

Hvað þú **ættir EKKI** að gera:

- **Ekki fyllast skelfingu:** Skelfing breiðist hratt út í mannfjölda og getur leitt til troðnings, ýtinga eða ööruggrar hegðunar. Haldið ró til að leiðbeina öðrum örugglega.
- **Ekki ógna öryggi þínu vegna eigna:** Að reyna að bjarga persónulegum munum, búnaði eða vörum getur ógnað þér og öðrum. Forgangsraðið rýmingu fyrst.
- **Ekki hindra né flýta fyrir útgönguleiðum:** Forðastu þrengsli eða að þrýsta þig í gegnum dyr, því það eykur líkur á meiðslum.
- **Ekki skilja viðkvæma einstaklinga eftir án umsjónar:** Reyndu aldrei að rýma ein/n og ekki skilja börn, aldraða eða fatlaða eftir.
- **Ekki hunsa opinberar leiðbeiningar:** Forðastu aðgerðir sem ganga þvert á neyðarvarnar-leiðbeiningar; það getur aukið rugling og áhættu.

Hvað þú **ÆTTIR AÐ** gera:

- **Leiðbeindu fólki rólega í átt öruggum svæðum eða útgönguleiðum:** Leiðbeindu viðstöddum í átt að hærra svæði eða í átt að fyrirfram ákveðins skjóls.
- **Talið skýrt saman:** Skiptið starfsfólki í hópa til að veita ákveðnum hópum leiðbeiningar og gefið einfaldar leiðbeiningar.
- **Aðstoðaðu viðkvæma fyrst:** Hjálpaðu börnum, eldri borgurum og fötluðum einstaklingum við að komast örugglega burt.
- **Hvetjið til skipulagðrar hreyfingar:** Forðist að hlaupa eða ýta; haldið litlum hópum saman til að draga úr skelfingu
- **Bjóðið upp á þægilegar aðstæður ef mögulegt er:** Bjóðið upp á teppi og vatn, en haldið öryggi í forgangi.

Hvers vegna þetta hjálpar:

- **Stýrð hreyfing dregur úr líkum á meiðslum:** róleg og skipulögð rýming dregur úr falli, troðningi og meiðslum innan mannfjöldans.
Leiðbeiningar veita viðstöddum öryggistilfinningu: Skýr fyrirmæli draga úr ringulreið, ótta og hvatvísi.
- **Að vernda viðkvæma einstaklinga dregur úr dauðsföllum:** Að forgangsraða þeim sem eru hvað mest í hættu tryggir að enginn verði skilinn eftir.
- **Að tryggja öryggi frekar en eignir kemur í veg fyrir frekari skaða:** Einbeitið ykkur fyrst að því að lifa af; eignir er hægt að endurheimta.

Tæknilegar og iðnaðarhamfarir

- Tæknilegar og iðnaðarhamfarir eiga sér stað þegar kerfi, mannvirki eða búnaður bregst, sem leiðir til slysa sem hafa bein áhrif á stóran hóp fólks. Þessir atburðir eru ólíkir náttúruhamförum að því leyti að þeir eru oft skyndilegir, ófyrirsjáanlegir og stundum ósýnilegir — til dæmis efnalekar, gaslekar, hrun bygginga, sprengingar eða rafmagnsbilanir.
- Á opinberum og stórum samkomustöðum, svo sem íþróttavöllum, menningarviðburðu, verslunarmiðstöðvum eða lestarstöðvum, geta slíkar hörmungar raskað starfsemi, lokað útgönguleiðum, ógnað innviðum og líkamlegu öryggi. Óvænt eðli þessara atburða kallar oft fram sálræna streitu, ótta við mengun eða meiðsli og tilfinningar um hjálparleysi meðal viðstaddra.
- Fólk getur upplifað mikinn kvíða, skelfingu eða ringulreið, sérstaklega þegar fjölskyldur, aldraðir eða viðkvæmir einstaklingar eru til staðar. Ákvarðanataka undir álagi verður lykilatriði fyrir starfsfólk og viðbragðsaðila, sem þurfa fljótt að velja hvort eigi að rýma, leita skjóls á staðnum eða grípa til annarra verndarráðstafana.
- Að skilja sálfræðileg áhrif tæknilegra og iðnaðarhamfara á opinberum og stórum vettvangi hjálpar skipuleggjendum, öryggisverðum og neyðarviðbragðsaðilum að undirbúa sig, bregðast við og jafna sig mun betur, og tryggir bæði líkamlegt öryggi og tilfinningalegt þol í manngerðum neyðartilvikum.

Eldsvoðar

Jafnvel tiltölulega litlar eldsvoðar á samkomustöðum — eins og leikhúsum, íþróttavöllum eða tónleikahúsum — geta valdið miklum ótta, streitu og áfalli. Eldar geta kviknað vegna rafmagnsgalla, flugelda eða bilunar í búnaði, og jafnvel stutt útsetning getur haft varanleg tilfinningaleg áhrif á gesti og starfsfólk.

Hvað getur gerst?

- Lítillogi getur borist hratt og krafist tafarlausrar rýmingar og valdið skelfingu á almannafæri.
- Reykur, viðvaranir eða neistar geta skert sýn og valdið ringulreið og rugli.
- Gestir geta tímabundið festst eða orðið aðskildir frá vinum, fjölskyldu eða hópum.

Hvers vegna þetta er hættulegt fyrir andlega líðan:

- Eldar kalla fram bráða streitu og ótta vegna beinna ógnana við líf og eignir.
- Reykur, logar, hiti og viðvaranir auka skelfingu, ringulreið og ótta.
- Viðkvæmir aðilar — svo sem börn, aldraðir eða fatlaðir einstaklingar — geta upplifað sig hjálparlaysa, sem eykur kvíða meðal þessara hópa
- Eftirlifandi einstaklingar geta þróað með sér tilfinningar eins og sektarkennd eða langvarandi ótta eftir atburðinn.

Merki um streitu í mannfjöldanum:

- Ókyrrð, öskur eða átök meðal viðstaddra.
- Óskynsamlegt hegðunarmynstur, svo sem að ýta, stöðva sig eða hlaupa í hættulegar áttir.
- Ruglingur eða erfiðleikar við að fylgja leiðbeiningum starfsfólks eða björgunaraðila.



Mynd 7. Efnaeldur (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)



Co-funded by
the European Union

Eldsvoðar

Hvað á að gera til að takast á við andlega streitu í eldsvoða?

- **Haldið ró og veitið öryggistilfinningu.** Notaðu hávær, skýr og róleg fyrirmæli til að draga úr skelfingu.
- **Rýmið á öruggan hátt.** Leiðbeindu gestum í litlum hópum í átt að útgönguleiðum eða til fyrirfram ákveðinna örugga svæða.
- **Haltu stjórn á aðstæðum.** Skipaðu starfsfólki að leita ákveðna hluta, athuga viðkvæma einstaklinga og fylgjast með hreyfingum mannfjöldans.
- **Notaðu aðferðir til að koma huganum aftur í núíð.** Mikilvægt er að anda djúpt og fylgja leiðbeiningum til að draga úr skelfingu.
- **Eigðu skilvirk samskipti.** Leyfðu þátttakendum að tjá ótta sinn, spyrja spurninga og fá leiðbeiningar.

- **Búðu til tímabundna örugga staði.**
Rýmingarsvæði eða samkomustaðir hjálpa til við að viðhalda reglu og ró.
Takmarkaðu útsetningu fyrir hættum. Færðu fólk í burtu frá reyk, hita eða svæðum þar sem mikil ógn er til staðar.
- **Veittu huggun.** Taktu þátt í einföldum samskiptum eða viðhaltu trausti til að róa börn eða kvíðafulla einstaklinga niður.
- **Skipuleggðu næstu skref í samvinnu.** Gefðu viðstöndum leiðbeiningar um frekari rýmingu, læknaðstoð eða heimkomu.
- **Athugaðu reglulega velferð viðkvæmra einstaklinga.** Hughreystu eða aðstoðaðu þá sem eru í meiri hættu á streitu eða meiðslum.

Efnaleki

Jafnvel lítill og ómerkilegur efnaleki sem á sér stað á samkomustað – svo sem íþróttavelli, ráðstefnuhúsi eða tónleikahúsi – getur skapað mikinn ótta, ringulreið og áfall. Gös, gufur eða vökvar geta verið ósýnilegir, lyktarlausir eða mjög eitraðar, sem gerir aðstæður sérstaklega streituvaldandi fyrir gesti og starfsfólk.

Hvað getur gerst?

- Gaslekar eða efnisslys geta fljótt fyllt lokuð eða hálflokuð rými sem veldur þess að fólk þarf að rýma.
- Ósýnilegar gufur eða sterkar lyktir geta valdið hósta, bruna í augum, svima eða ógleði.
- Gestir geta orðið ringlaðir, aðskildir frá hópum eða komist í snertingu við menguð svæði.

Hvers vegna þetta er hættulegt fyrir andlega líðan:

- Efnalekar vekja upp ótta vegna ósýnilegra, ófyrirsjáanlegra ógnana við heilsu og líf.
- Skelfing breiðist hratt út í þéttum mannfjölda og eykur hættuna á ýtingum, troðningi eða órókréttu atferli.
- Viðkvæmir einstaklingar — börn, aldraðir eða fatlaðir — geta upplifað sig hjálparvana eða yfirbugaða.
- Eftirlifendur geta upplifað langvarandi kvíða eða ótta við mengun eftir atvikið.



Mynd 8. Efnahöpp á almannafæri og í stórum mannvirkjum (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Efnaleki

Merki um streitu í mannfjöldanum:

- Hraðar hreyfingar, öskur eða þrýstingur í átt að svæðum sem talin eru örugg.
- Að stöðva eða hika vegna óvissu um hættuna. Erfiðleikar við að fylgja leiðbeiningum starfsfólks eða við að viðhalda samheldni hópsins.

Hvað á að gera til að takast á við streitu vegna efnaleka?

- **Haldið ró og talið skýrt.** Varið mannfjöldann við hættunni og gefið skilvirkar leiðbeiningar.
- **Haltu fólki upplýstu um rýmingaráætlanir.** Fylgdu viðstöddum í átt að ómenguðum svæðum og forðastu hreyfingar sem knúnar eru áfram af skelfingu.

- **Aðstoðaðu viðkvæma einstaklinga.** Forgangsraðið börnum, eldri borgurum og fatlaðri þátttakendum við rýmingu.
- **Notaðu aðferðir til að koma huganum aftur í núið.** Mikilvægt er að draga djúpt innan andann og fylgja leiðbeiningum til að draga úr skelfingu.
- **Viðurkennið og útskýrið að viðbrögðin séu eðlileg viðbrögð.** Útskýrið að ótti sé eðlilegur og að hjálp sé á leiðinni.
- **Haltu samheldni hópsins.** Haltu litlum hópum og pörum saman ef það er mögulegt..
- **Bjóðið upp á stuðning eftir atburðinn.** Viðurkennið tilfinningar, veitið nákvæmar upplýsingar um áhættu af útsetningu og hvetjið til endurfundar með fjölskyldu eða vinum.
- **Fylgstu með áframhaldandi streitu.** Bentu fólki á andlega aðstoð ef einkenni kvíða og streitu fara ekki eftir langan tíma.

Innviðir

Jafnvel smávægileg bilun á innviðum eða fall þeirra— svo sem hrun byggingar, brestir í stíflum sem hafa áhrif á nærliggjandi svæði eða umfangsmiklar rafmagnstruflanir — getur vakið mikinn ótta, streitu og ringulreið. Þessi atburðir ógna öryggi og skilja viðstadda eftir í óvissu og berskjaldaða.

Hvað getur gerst?

- Bilun á innviðum getur lokað útgöngum, innikróað fórnarlömb eða hvatt til skyndirýmingar
- Rafmagnsbilun getur valdið myrkri, lamað samskiptakerfi og skapað ringulreið meðal almennings
- Fallandi loftplötur, girðingar eða búnaður geta valdið meiðslum og aukið skelfingu.

Hvers vegna þetta er hættulegt fyrir andlega líðan:

- Bilun í innviðum veldur bráðri streitu vegna skyndilegs taps á stjórn og skynjaðrar ógnar við lífið.
- Myrkur, hávaði og lokaðar leiðir auka ringulreið, rugling og kvíða.
- Viðkvæmir einstaklingar — börn, aldraðir eða fatlað fólk— geta upplifað aðgerðarleysi.
- Eftirlifendur geta upplifað varanlegan ótta, ofurárvekni eða kvíða.



Mynd 9. Bilun innviða á opinberum og stórum viðburðastöðum (gervigreindarsköpuð af S. Arenas í gegnum Sora)

Bilanir í innviðum

Merki um streitu í mannfjöldanum:

- Hraðar, óskipulagðar hreyfingar eða þrýstingur í átt að sýnilegum útgönguleiðum.
- Fólk fer að hika eða á í erfiðleikum við að fylgja leiðbeiningum starfsfólks eða björgunaraðila.
- Hækkað hljóð, kvartanir eða paník meðal hópa.

Hvað á að gera til að takast á við sálrænan streituálag við innviðabilun?

- **Haldið ró og talið skýrt.** Gefið einfaldar leiðbeiningar um örugga útgönguleiðir eða samkomustaði
- **Leiðbeindu fólki á skipulagan hátt.** Notaðu starfsfólk til að leiða hluta mannfjöldans og koma í veg fyrir troðningaa.

- **Aðstoðaðu viðkvæma einstaklinga.** Forgangsraðið börnum, öldruðum og fötluðum í rýmingu
- **Notaðu aðferðir til að koma huganum aftur í núið.** Mikilvægt er að draga djúpt innan andann og fylgja leiðbeiningum til að draga úr skelfingu
- **Viðurkennið og útskýrið að viðbrögðin séu eðlileg viðbrögð.** Minnið þátttakendur á að ótti sé eðlilegur og að þjálfað starfsfólk sé að leiða ferlið.
- **Haltu hópum saman.** Haltu litlum hópum og þörum saman ef það er mögulegt.
- **Bjóddu upp á stuðning eftir atburðinn.** Bjóðið upp á nákvæmar upplýsingar um öryggi, bataferli og varúðarráðstafanir í framtíðinni.
- **Fylgjast með áframhaldandi streitu.** Gættu að langvarandi kvíða eða áfallastreituröskun og vísaðu fólki á faglegan stuðning ef þörf er á.

Staldræðu við og veltu fyrir þér

Efnaslys á opinberum viðburði

Það er eftirmiðsdagur og verið er að halda viðburð á troðfullu tónleikahúsi. Skyndilega á sér þó stað efnaslys á sviðinu sem losar eitraða gufu sem byrjar að breiðast út inn á áhorfendasvæðið. Starfsfólk og gestir byrja að hósta, fá ertingu í augum og finna sterka lykt.

- Hvað myndir þú gera fyrst til að vernda sjálfan þig, teymið þitt og viðstadda?
- Hvernig myndir þú stjórna eigin streitu á meðan þú heldur einstaklingum rólegum?
- Hvernig ákvarðar þú hvaða aðgerðir eru öruggar og hvaða aðgerðir eru óöruggar?
- Hvernig geturðu miðlað skilaboðum á áhrifaríkan hátt til að koma í veg fyrir skelfingu og viðhalda reglu meðal mannfjöldans?



Mynd 11. Efnaslys á almenning sviðburði
(Gervigreindarframleitt af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldra við og veltu fyrir þér

Af hverju sumar ákvarðanir geta verið óöruggar eða óskilvirkar:

- Að nálgast lekann eða fara inn í menguð svæði án hlífðarbúnaðar getur valdið eitrun, bruna eða öndunarerfiðleikum.
- Að nema staðar við lekann útsetur fólk fyrir ósýnilegum eiturefnagufum og eykur heilsufarslega áhættu.
- Að reyna að hreinsa eða meðhöndla efnið án þjálfunar setur alla, þar á meðal starfsfólk, í alvarlega hættu.

Bestu starfsvenjur:

- Færðu þátttakendur og starfsfólk strax frá hættusvæðinu, helst upp með vindstefnu og á hærra land ef viðburðurinn á sér stað utandyra.
- Hyljið munn og nef með klæði eða grímu ef ekki er hægt að forðast að fara nálægt gufunum.
- Látið neyðarlínuna (112) vita strax með og gefðu upp nákvæma staðsetningu og lýsingu á efninu.
- Ekki fara aftur inn á mengað svæði fyrr en yfirvöld staðfesta að það sé öruggt.



Áreiðanlegar heimildir mæla með:

- Efnahjálpar- og efnaöryggisstofnanir ESB ráðleggja að halda fjarlægð, færa sig upp með vindi og hringja í 112.
- Sjónræn merki eins og þoka, litabreyting eða deyjandi plöntur benda til eitúráhrifa. Aðeins þjáfað starfsfólk með viðeigandi hlífðarbúnaði ætti að takast á við efnaslys.

Íhugun:

Að bregðast við af ró, halda fjarlægð og leiða viðstadda örugglega hjálpar til við að draga úr skelfingu, koma í veg fyrir meiðsli og takast á við tilfinningalegt álag í mannfjöldanum. Að skilja á milli öruggra og óöruggra aðgerða er mikilvægt fyrir bæði líkamlegt og andlegt öryggi.



Co-funded by
the European Union

Heilsutengdar hamfarir á almannafæri og á stórum samkomustöðum

Jafnvel á opinberum og stórum vettvöngum geta líffræðilegar og heilsutengdar hamfarir skapað streitu, ótta og óvissu. Helstu áhættuþættir eru:

- **Faraldrar eða heimsfaraldrar** (t.d. COVID-19, Inflúensa), sem geta vakið kvíða um eigið heilsufar og heilsu annarra, streitu vegna mannfjölda og raskað venjulegum viðburðarvenjum.
- **Heilbrigðisáfall þar sem fólk hefur slasast** (t.d. hitaáfall, ofnæmisviðbrögð), sem geta vakið skelfingu, ótta og ringulreið meðal stórra hópa gesta og starfsfólks.

Þessar aðstæður setja ekki aðeins líkamlega heilsu í hættu heldur einnig andlega vellíðan. Starfsfólk og gestir viðburðarins verða að takast á aðstæðum í stað þess að skapa ótta, óvissu og streitu. Að skilja sálfræðileg áhrif þessara atburða hjálpar til við að leiðbeina viðbrögðum, styðja viðkvæma einstaklinga og stuðla að ró í neyðartilvikum.

Heimsfaraldrar og smitsjúkdómar

Aldrei vanmeta streituna sem heimsfaraldrar eða smitsjúkdómar geta valdið á fjölmönnum viðburðum! Að vita hvernig á að takast á við ótta, leiðbeina gestum og viðhalda öryggisvenjum getur verndað bæði líkamlega og andlega heilsu."

Andleg áhrif:

- **Kvíði og ótti:** Áhyggjur af því að smitast af sjúkdómnum eða um heilsu viðkvæmra gesta.
- **Streita vegna takmarkana:** Fjarlægðartakmörk, skyndilegar lokanir eða breytingar á dagskrá trufla rútínur og valda pirringi.
- **Óvissa:** Etirlit með einkennum, hreinlæti og fréttum getur valdið andlegri þreytu.

Helstu aðferðir:

- Tala skýrt og nákvæmlega.
- Styðjið viðkvæma einstaklinga.
- Hvetið til rólegrar og skipulagðrar hegðunar.
- Haldið í rútínur og sýnilegar öryggisráðstafanir til að draga úr streitu.



Mynd 12. Kvíði í hamförum (gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Heimsfaraldrar og smitsjúkdómar

Andleg áhrif

- **Tilfinningaleg spenna meðal þátttakenda og starfsfólks:** Munur á aðlögunarháttum getur leitt til pirringar, átaka eða ofverndandi háttsemi, sérstaklega við umönnun viðkvæmra einstaklinga.
- **Röskun á svefni og matarlyst:** Kvíði og truflun á rútínum geta haft áhrif á hvíld, matarvenjur og almenna vellíðan.
- **Tilfinning um hjálparleysi:** Hreyfihömlur, óvissa um hversu lengi faraldurinn mun vara og ótti við sýkingu geta valdið pirringi og vanmáttarkennd.

Björgunaraðferðir

- Halda **skýrum samskiptum** og veita nákvæmar og skiljanlegar upplýsingar til þátttakenda og starfsfólks.
- Haltu **rútínum og verklagsreglum stöðugum** til að bjóða upp á ramma og draga úr óvissu.
- Mikilvægt er að hvetja til **heilbrigðra aðlögunarvenja**, svo sem hreyfingar, slökunartækni og meðvitundar.
- Styðjið hvort annað, viðurkennið tilfinningar og viðhaldið félagslegum tengslum á öruggan hátt.
- Forðist að fylgjast með fjölmiðlum ef það veldur ótta.
- **Leitaðu þér faglegrar aðstoðar** ef streita, kvíði eða tilfinningaleg spenna verður viðvarandi eða yfirþyrmandi.

Heilbrigðisneyðarástand

"Jafnvel eitt læknislegt neyðartilvik getur fljótt stigmagnast í stórum mannfjölda; hraðari viðbrögð og andleg aðstoð eru nauðsynleg."

Andleg áhrif:

- **Kvíði og ótti:** Áhyggjur af því að smitast af sjúkdómnum eða um heilsu annarra.
- **Streita vegna takmarkana:** Fjarlægðartakmarkanir, skyndilegar lokanir eða breytingar á áætlun raska rútínunum og valda pirringi.
- **Óvissa:** Eftirlit með einkennum, hreinlæti og fréttum getur valdið andlegri þreytu.
- **Tilfinningaleg spennan meðal þátttakenda og starfsfólks:** Munur á aðlögunarháttum getur leitt til pirringar og ágreinings.

Helstu björgunaraðferðir:

- Talaðu skýrt og nákvæmlega.
- Mikilvægt er að styja við viðkvæma einstaklinga (börn, aldraða, ónæmisbælt fólk).
- Mikilvægt er að hvetja þátttakendur til rólegrar og skipulagðrar hegðunar, t.d. að fara yfir síðustu notkunardaga á matvælum og að hreinsa snertifleti.



Mynd 12. Heilbrigðisneyðartilvik (AI-framleitt af S. Arenas í gegnum Sora)

Heilbrigðisneyðarástand

Andleg áhrif

- **Tilfinningaleg spennan meðal þátttakenda og starfsfólks:** Munur á aðlögunarháttum getur leitt til þirringar, ágreinings eða ofverndandi háttsemi, sérstaklega þegar um er að ræða viðkvæma einstaklinga.
- **Röskun á svefni og matarlyst:** Kvíði og truflun á daglegum venjum getur haft áhrif á hvíld, matarvenjur og almenna vellíðan.
- **Tilfinningar um óstjórn á aðstæðum:** Hreyfihömlur, óvissa um hversu lengi faraldurinn mun vara og ótti við sýkingu geta valdið þirringi og vanmáttarkennd.

Björgunaraðferðir

- **Viðhaldtu skýrum samskiptum:** Gefðu fólki og starfsfólki nákvæmar og skiljanlegar upplýsingar.
- **Haltu rútinum og verklagi stöðugu:** Að bjóða upp á skipulag dregur úr óvissu og streitu.
- **Hvetjið til heilbrigðra aðlögunarvenja:** Hreyfing, slökunartækni og meðvitund geta hjálpað til með að takast á við kvíða.
- **Styðjið hvort annað:** Viðurkennið tilfinningar, viðhaldið félagslegum tengslum á öruggan hátt og veitið hughreystingu.
- **Takmarkaðu útsetningu fyrir ógnandi fjölmiðlum:** Minnkaðu ótta og forðastu óþarfa skelfingu.
- **Leitaðu þér faglegrar aðstoðar ef þörf krefur:** Langvarandi eða yfirþyrmandi streita, kvíði eða tilfinningaleg spennan ætti að vera meðhöndluð af þjálfuðu fagfólki.

Staldra við og veltu fyrir þér

Faraldur eða smitsjúkdómur á almenningsviðburði

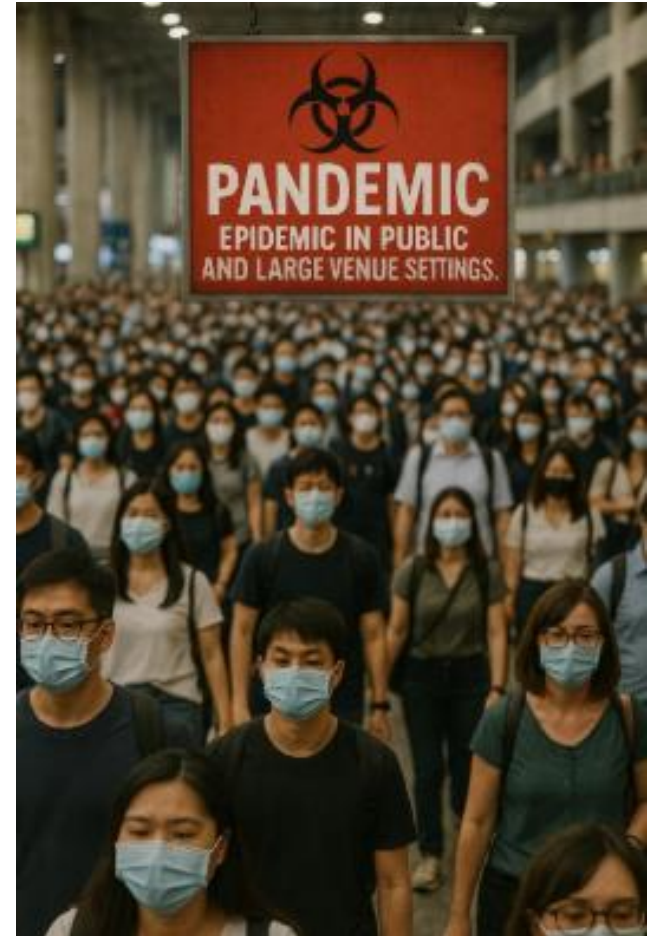
Þú ert hluti af öryggisteimi á fjölmennri útivistarhátíð. Skyndilega:

- Byrja nokkrir gestir að finna fyrir einkennum flensu — hósta, hita og þreytu.
- Orðrómur byrja að berast um að smitandi sjúkdómur gæti verið til staðar.
- Ótti og ringulreið magnast þegar gestir verða kvíðnir og byrja að hreyfa sig óreglulega.

Hvað myndir þú gera í þessari stöðu?

- Leyfirðu fólki að halda áfram að blanda sér saman, í þeirri von að einkennin séu væg?
- Einangrarðu strax þá sem sýna einkenni á meðan þú reynir að halda öðrum rólegum?
- Gefur þú upplýsingar um stöðuna opinberlega og ef svo er, hvernig forðast þú skelfingu?
- Hringirðu strax í lækni- eða lýðheilsuyfirvöld til að fá leiðbeiningar og aðstoð?

Þetta dæmi sýnir hvernig kvíði getur borist hratt á milli fólks og hvernig einstaklingar geta *lamast andlega*, þannig að þeir geti ekki brugðist við. Að hugsa um þessa stöðu hjálpar nemendum að æfa streitustjórnun, samskipti og forystuhæfileika í krefjandi og streituvaldandi aðstæðum.



Mynd 14. Kvíði í heimsfaraldri
(gervigreindarskapað af S. Arenas í gegnum Sora)

Staldráðu við og veltu fyrir þér

Hvaða aðgerð er öruggust á meðan faraldur eða smitsjúkdómur herjar á opinberan viðburð?

- **Að láta þátttakendur blanda sér saman frjálst** getur aukið tíðni smita og tafið björgunaraðgerðir.
- **Að hunsa einkenni eða meðhöndla þau sjálf án leiðsagnar** getur ógnað bæði þeim sem sýna einkenni og þeim sem eru heilbrigðir.
- **Öruggasta nálgunin:**
 - Einangraðu einstaklinga með einkenni og haltu þeim fjarri frá öðrum. Fylgstu rólega með einkennum þeirra og veittu þeim leiðbeiningar.
 - Hafðu strax samband við lækni.
 - Veittu rólegar leiðbeiningar og hughreystingu til aðstandenda.
 - Viðhaltu öruggum hreinlætisvenjum (handþvottur, notkun gríma).

Af hverju þetta skiptir máli fyrir andlega líðan:

- Tilfinningar eins og kvíði, ótti og skelfing geta borist hratt á milli manna á fjölmönnum stöðum.
- Að halda ró, vera skipulögð/aður og að eiga samskipti dregur úr streitu og kemur í veg fyrir óskilvirk viðbrögð.
- Að úthluta litlum, öruggum verkefnum til starfsfólks eða viðstaddra (t.d. leiðsögn, dreifingu gríma eða handspritts) getur endurheimt tilfinningu fyrir stjórn.
- Skýr og róleg leiðsögn sýnir tilfinningastjórn og verndar andlega líðan fólks.

Bestu starfsvenjur:

- Leyfðu ekki einstaklingum með einkenni að dvelja á almennum svæðum.
- Einangraðu og fylgstu örugglega með þeim sem eru smitaðir.
- Hringið í heilbrigðis- eða lýðheilsusérfræðinga til að fá leiðbeiningar.
- Styðjið og hughreystið restina af mannfjöldanum til að takast á við streitu og koma í veg fyrir skelfingu.

Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir

"Cruz Roja Te Escucha": Andlegur stuðningur í neyðartilvikum

"Cruz Roja Te Escucha" er ókeypis þjónusta sem Spænski Rauði krossinn býður upp á og veitir hún stuðnings til fólks sem gengur í gegnum erfiða tíma, svo sem þegar það er að takast á við persónulegar kreppur, kvíða, streitu eða einmanaleika. Frá stofnun þjónustunnar árið 2020 hefur hún stutt næstum 35.000 manns út um allan Spán og orðið að mikilvægri aðstoð í samfélaginu. Þjónustan er í boði alla daga vikunnar og má nálgast hana með símanúmerinu **900 107 917**.



Samfélagsmiðuð viðbrögð:

- **Einstaklingsbundin tilfinningaleg aðstoð:** Þjálfaðir sérfræðingar og sjálfboðaliðar veita hjálp til þeirra sem þurfa á henni að halda.
- **Aðgengi:** Þjónustan er ókeypis og mjög aðgengileg, sem hjálpar viðkvæmum hópum að fá tímanlega aðstoð.
- **Fjölbreyttir notendur:** Á undanförunum árum hefur þjónustan séð aukningu í fjölda ungs fólks sem leitar sér hjálpar, sem endurspeglar vaxandi meðvitund og viðurkenningu á geðheilbrigðisaðstoð hjá ungu kynslóðinni.

Af hverju þetta er hvetjandi:

- "Cruz Roja Te Escucha" sýnir að aðgengilegar stuðningsþjónustur geta veitt skjót andleg úrræði, styrkt seiglu og veitt einstaklingum vald til að takast á við neyðartilvik eða kreppur.
- Áætlunin undirstrikar einnig mikilvægi andlegrar vellíðanar í samfélaginu og gerir andlega heilsu að sýnilegum þætti í samfélaginu.

Tengill á fréttina: <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/cruz-roja-te-escucha-cumple-cinco-anos-ofreciendo-atencion-y-apoyo-emocional>

Til frekari skoðunar

- **Stop Disasters-leikurinn – UNDRR**

Vefleikur sem kennir fullorðnum og börnum hvernig á að byggja öruggari þorp og borgir gegn náttúruhamförum.

[!\[\]\(99f58673407353e96a019fbca558fd72_img.jpg\) Spila núna](#)

- **WHO – Hermisæfingar fyrir fjöldasamkomur**

Hagnýt leiðarvísir um skipulagningu, framkvæmd og mat á hermæfingum vegna faraldra og lýðheilsuáfalla á fjölmönnum samkomum.

[!\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b_img.jpg\) Lestu leiðbeiningarnar](#)

- **FEMA – Þjálfun og fræðsla**

Námskeið á netinu og staðbundin fyrir einstaklinga og samfélög, sem veita þekkingu og færni til að hjálpa fólki fyrir, á meðan og eftir hamfarir.

[!\[\]\(6059a5aa8b4ca7bb793408023d6c6e42_img.jpg\) Kannaðu þjálfun](#)

- **Miðstöðin fyrir innlenda viðbúnað (CDP)**

Býður upp á gagnvirkar sýndarupplifanir, þar á meðal hljóð- og myndefni, fyrir þjálfun í neyðarviðbrögðum á réttum tíma.

[!\[\]\(9c2e8d1b5bd77cb5c9f83b7a9cff79fd_img.jpg\) Aðgangur að CDP](#)

- **VR-hermi fyrir fyrstu viðbragðsaðila**

Hágæða sýndarveruleikabúnaður hannaður til að þjálfa fyrstu viðbragðsaðila í forgangsörðun og meðferð sjúklinga við atvik með mörgum slösuðum.

[!\[\]\(f1c5da15572e3e09d343161be98f508d_img.jpg\) Lestu rannsóknina](#)

- **Sjúkrahúsherminn í sýndarheimi**

Vefbundinn sjúkrahúsherminn sem gerir mörgum heilbrigðisstarfsmönnum kleift að bregðast samtímis við sýndarsjúklingum í atvikum með fjölda slasaðra.

[!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\) Skoða rannsókn](#)

Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- Evrópukomissiónin. (2024). *Séreurobarómeter 547: Vitund um hamfararáhættu og viðbúnaður íbúa ESB*. Evrópukomissiónin. Sótt af vefsíðu Verian Group: <https://www.veriangroup.com>
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. (2025). *Geðheilsa í neyðartilvikum*. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin. <https://www.who.int>
- Evrópustofnun um grundvallarmannréttindi. (2024). *Skýrsla um grundvallarmannréttindi 2024*. FRA. Sótt af vefsíðu Mannréttindamiðstöðvarinnar: <https://www.humanrightscentre.org>
- Óþekktur höfundur. (2024). *Aukin þýðing alþjóðlegra samhliða hættna frá 1981 til AGU Publications*. Wiley Online Library. <https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Fjöldasamkomur | CDC Yellow Book 2024*. CDC. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
- Wikipedia. (2025). *Seoul Halloween crowd crush*. Í Wikipedia. Sótt í ágúst 2025, af https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul_Halloween_crowd_crush
- Wikipedia. (2025). *Þrengsli og kúffur mannfjölda*. Í Wikipedia. Sótt í ágúst 2025, af https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd_collapse
- Drury, J., Carter, H., Cocking, C., Ntontis, E., Tekin Guven, S., & Amlôt, R. (2019). Að efla sameiginlega sálfélagslega seiglu almennings í neyðartilvikum: Félagsleg sjálfsmynd sem undirstaða fyrir íhlutanir í geðheilbrigði almennings. *Frontiers in Public Health*, 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>
- National Library of Medicine. (2024). *Samfélagsleg fjöldasamkomur hafa áhrif á bráðameddjónarþjónustu PubMed Central (PMC)*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

Heimildir sem notaðar voru við gerð lotunnar

- Federal Emergency Management Agency (FEMA). (2020). *Sálfræðileg fyrstu hjálp við fjöldaóslýsa*. U.S. Department of Homeland Security. <https://www.fema.gov>
- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO). (2022). *Geðheilsu- og sálfélagslegar íhuganir á meðan COVID-19 faraldurinn stendur yfir*. Genf: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Alþjóðasamband Rauða krossins og Rauða hálfmánans (IFRC). (2018). *Sálræn aðstoð í neyðartilvikum: Leiðarvísir fyrir sjálfboðaliða og fagfólk*. Genf: IFRC. <https://www.ifrc.org>
- Skrifstofa Sameinuðu þjóðanna um ofboðsminnkun (UNDRR). (2020). *Ofboðsminnkun fyrir almenningssvæði og stórar samkomur*. <https://www.undrr.org>
- North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2013). *Geðheilbrigðisþjónusta við hamfarir: Yfirlit yfir sannanir*. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(4), 635–647. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.07.013>
- Paton, D., & Johnston, D. (2017). *Disaster resilience: An integrated approach*. 3. útgáfa. Springfield: Charles C Thomas Publisher.
- Evrópsk borgarvarnar- og mannúðaraðgerðastofnun (ECHO). (2021). *Áhætta og viðnámsþol á fjölmönnum samkomum og opinberum viðburðum*. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Neyðarvibúnaður og viðbrögð: Fjölmennsamkomur*. <https://www.cdc.gov>

SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Hafðu gaman af náminu með VET-READY
Einingu 2: Viðbúnaður og viðbrögð við hamförum á almannafæri
og á stórum samkomustöðum og
þjálfunarlotu 11: að skilja sálræn viðbrögð fólks við hamförum á
almannafæri og á stórum samkomustöðum!

Fylgdu okkur



<https://vetready.eu/>