



## 2.NODAĻA: SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU GATAVĪBA UN REAGĒŠANA

### MĀCĪBU MODULIS 11: Izpratne par katastrofu upuru psiholoģiju publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos

**Autors:** Neotalentway / VETREADY Project Partnership]

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



**Co-funded by  
the European Union**

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



# Mācību moduļa mērķis

**Vispārējais mērķis:** Nodrošināt izglītojamajiem būtiskas zināšanas un praktiskas prasmes, lai izprastu un efektīvi reaģētu uz katastrofu upuru psiholoģiskajām vajadzībām publiskās vietās, uzsverot empātiju, situācijas izpratni, emocionālo atbalstu un stresa pārvaldību.

**Mācību moduļa ilgums:** 2,6 akadēmiskās stundas

**Vērtēšanas metode:** Izvēles jautājumu tests pēc mācību moduļa apguves

**Mērķa grupas:**

profesionālās izglītības programmu izglītojamie

profesionālās tālākizglītības pieaugušie un pieaugušo izglītības programmu izglītojamie

diasporas izglītojamie

profesionālās pilnveides, profesionālās tālākizglītības un neformālās pieaugušo izglītības mācībspēki

**Mācību sasniegumu atzīšana**

**Izglītojamiem:**

**Apliecība par mācību programmas (neformālās izglītības) apguvi**

**Mācībspēkiem:**

**Apliecība par profesionālās kompetences pilnveidi**

**Sasniedzamā ESCO transversālā prasme T kategorijā: Pozitīvas attieksmes saglabāšana:**

Spēja uzturēt noturīgu un konstruktīvu domāšanas veidu sarežģītās māsaimniecības katastrofu situācijās, sniegt emocionālu atbalstu cietušajiem, tikt galā ar nenoteiktību un pieņemt pārdomātus lēmumus, kas veicina psiholoģisko labizjūtu un drošību.



Co-funded by  
the European Union

# Mācību moduļa sagaidāmie mācību rezultāti

## Zināšanas

- Atpazīt katastrofu upuru pamatvajadzības psiholoģiskajā un emocionālajā jomā publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos.
- Izprast praktiskas metodes, kā sniegt emocionālu atbalstu, mierinājumu un drošības sajūtu pārpildītās un augsta stresa situācijās.
- Apzināt garīgās un emocionālās grūtības, ar kurām saskaras gan cietušie (piem., panika, apjukums, bailes), gan reaģētāji (piem., stress, lēmumu pieņemšanas nogurums) plaša mēroga katastrofu laikā.
- Noteikt, kā grupu dinamika, kultūras daudzveidība un masu uzvedība ietekmē psiholoģiskās reakcijas ārkārtas situācijās publiskā vidē.

## Prasmes

- Identificēt un piedāvāt efektīvas stratēģijas katastrofu upuru emocionālās labizjūtas atbalstam lielās publiskās vietās (piem., stadionos, tirdzniecības centros, transporta mezglos).
- Demonstrēt spēju rīkoties empātiski, pieņemt saudzīgus un situācijai atbilstošus lēmumus un sniegt psiholoģisko pirmo palīdzību haotiskā vai pārpildītā vidē.
- Lietot stresa vadības un pašregulācijas tehnikas, lai saglabātu mieru, koncentrēšanos un spēju sniegt atbalstu, vienlaikus rūpējoties par vairākiem cietušajiem.
- Pielāgot komunikācijas un empātijas stratēģijas dažādām mērķgrupām, tostarp diasporas kopienām, izmantojot skaidru, iekļaujošu un kultūrsensitīvu valodu.
- Sadarboties ar drošības personālu, glābšanas dienestiem un brīvprātīgajiem, nodrošinot, ka emocionālais atbalsts papildina loģistiskos evakuācijas un drošības pasākumus.

Šīs prasmes tieši attiecas uz transversālo ESCO prasmi **T3.3 – Pozitīvas attieksmes saglabāšana:**

- Saglabāt noturību un līdzsvaru emocionāli sarežģītās situācijās, kurās iesaistītas lielas cietušo grupas.
- Tikt galā ar nenoteiktību un stresu augsta spiediena un strauji mainīgās ārkārtas situācijās.
- Pieņemt pārdomātus, empātiskus lēmumus, kas prioritizē psiholoģisko labizjūtu un kolektīvo drošību.

# Ievads: Izpratne par katastrofu upuru psiholoģiju publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos

- Katastrofu upuru psiholoģija publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos attiecas uz spēju atpazīt, izprast un adekvāti reaģēt uz personu emocionālajām un psiholoģiskajām vajadzībām situācijās, kad ārkārtas notikumi skar lielas cilvēku masas pārpildītā vai augstas ietilpības vidē.  
Šādas situācijas var rasties pēkšņi — piemēram, dabas katastrofu, ugunsgrēku, teroraktu, masu negadījumu vai konstrukciju sabrukumu laikā —, kad daudzi cilvēki vienlaikus var piedzīvot paniku, apjukumu, bailes vai psiholoģisku šoku.  
Šis modulis māca, kā saglabāt mieru, pārvaldīt ar pūli saistītas stresa reakcijas, sniegt empātisku atbalstu, pieņemt saudzīgus un savlaicīgus lēmumus, kā arī risināt katastrofu upuru psiholoģiskās un emocionālās vajadzības sarežģītās, augsta spiediena situācijās publiskā vidē.

# Galvenie jēdzieni un terminoloģija

- **Masu psiholoģiskā kontaminācija**  
Kad bailes, panika vai dezinformācija strauji izplatās lielā pūlī, pastiprinot emocionālās reakcijas un pasliktinot kopējo lēmumu pieņemšanu. Publisku vai lielu pasākumu katastrofu laikā tas var izraisīt haosa saasināšanos, bēgšanu panikā vai nedrošu uzvedību.
- **Akūti krīzes notikumi pret hroniskiem stresa faktoriem pūlī**  
Akūts krīzes notikums ir pēkšņa, augstas ietekmes katastrofa (piem., ēkas nogruvums, bruņots uzbrucējs, ugunsgrēks). Hroniski stresa faktori ir ilgstoši riski vai bailes (piem., atkārtoti evakuācijas treniņi, pārpildītība, pastiprināti drošības brīdinājumi). Akūtas krīzes izraisa tūlītēju stresa pieaugumu, savukārt hroniski faktori pakāpeniski samazina noturību un palielina ievainojamību.
- **Kolektīvs emocionālais izsīkums**  
Kad cilvēku grupas katastrofas laikā emocionāli izsīkst pastāvīgu baiļu, gaidīšanas vai nenoteiktības dēļ. Tas var izpausties kā aizkaitināmība, nepacietība, agresija vai apātija. Ilgstošs kolektīvs izsīkums vājina sadarbību un palielina konfliktu vai drošības instrukciju neievērošanas risku.
- **Psiholoģiskā “sastinguma” reakcija**  
Garīga un fiziska paralīze, kas var rasties, ja indivīdi pūlī ir pārņemti ar bailēm vai sensoru pārslodzi. Raksturīgas pazīmes: nespēja pieņemt lēmumu, kustību trūkums, reakcijas kavēšanās, grūtības uztvert norādījumus. Šīs reakcijas atpazīšana ļauj reaģētājiem sniegt mērķētu atbalstu, mazināt riskus un droši novirzīt cietušos.

# Tēmas svarīguma izpratne

- Publiskās vietas un lieli pasākumu norises objekti — piemēram, stadioni, transporta mezgli, koncertzāles, tirdzniecības centri vai reliģiski pasākumi — ir veidoti drošībai un kārtībai, taču katastrofas var pēkšņi izjaukt šo vidi, radot apjukumu, bailes un paniku lielās cilvēku grupās.

Laikā no 2020. līdz 2024. gadam incidentu skaits, kas saistīti ar pūļa ārkārtas situācijām — tostarp ugunsgrēkiem, masu evakuācijām, konstrukciju sabrukumiem un tīšiem uzbrukumiem — globāli pieauga, uzsverot psiholoģiskas gatavības nozīmi lielu pulcēšanos pārvaldībā.

Pasaules Veselības organizācija (2023) norāda, ka pūļa psiholoģija un emocionālās reakcijas ārkārtas situācijās ir būtiski faktori, kas ietekmē izdzīvošanu un drošības rezultātus. Pētījumi par masu negadījumiem rāda, ka dezinformācija, panika vai novēlota reakcija bieži izraisa vairāk ievainojumu nekā pati katastrofa.

Eiropas Savienības Pamattiesību aģentūras (2024) ziņojumi papildus uzsver problēmu: publiskās vietas saskaras ar pieaugošiem riskiem gan no dabas apdraudējumiem, gan cilvēku izraisītiem draudiem, savukārt apmācība, kas aptver psiholoģiskos un uzvedības aspektus katastrofu situāciju vadībā, joprojām ir nepietiekama.

# Kāpēc šis mācību modulis ir svarīgs?

- Katastrofas publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos — neatkarīgi no tā, vai tie ir ugunsgrēki, konstrukciju sabrukumi, terorakti vai pūļa sagrašanās — var sākties pēkšņi un radīt postošas sekas. Šādi notikumi ne tikai apdraud fizisko drošību, bet arī izraisa plašas bailes, paniku un emocionālu spriedzi lielās cilvēku grupās. Sagatavotība šādās vidēs nozīmē vairāk nekā tikai evakuācijas ceļu vai ārkārtas procedūru pārzināšanu — tā prasa izpratni par to, kā cilvēki un pūļi psiholoģiski reaģē krīzes brīžos, un kā reaģētāji var palīdzēt pārvaldīt emocijas, mazināt paniku un atjaunot kārtību.

Šis modulis sniedz praktiskas prasmes un psiholoģiskas stratēģijas stresa reakciju atpazīšanai, empātiska atbalsta sniegšanai, efektīvai komunikācijai paaugstināta spiediena apstākļos un indivīdu vai grupu drošai vadīšanai ārkārtas situācijās.

Neatkarīgi no tā, vai jūs esat pasākumu norises vietas vadītājs, drošības darbinieks, glābšanas dienestu pārstāvis vai brīvprātīgais, kas atbalsta sabiedrisko drošību — šajā modulī ietvertās zināšanas palīdzēs jums pasargāt cilvēku dzīvības, mazināt haosu un stiprināt noturību augsta riska un augsta spiediena apstākļos.

Psiholoģisko aspektu izpratne katastrofu vadībā publiskā vidē ir būtisks solis ceļā uz drošākām pasākumu norises vietām un noturīgākām kopienām.



# Dabas katastrofas un upuru psiholoģija publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos

- Dabas katastrofas, piemēram, zemestrīces, plūdi, vētras, karstuma viļņi vai ugunsgrēki, ne tikai apdraud publisko vietu un lielu pasākumu norises objektu fizisko struktūru, bet arī būtiski ietekmē tajos esošo cilvēku psiholoģisko stāvokli. Šādās vidēs katastrofas var izraisīt bailes, apjukumu un paniku, īpaši tad, ja lielas cilvēku grupas pēkšņi nonāk briesmās un evakuācijas iespējas ir ierobežotas. Emocionālo stresu pastiprina pārpildītība, kustību ierobežojumi, atdalīšanās no ģimenes vai draugiem, kā arī saskare ar haosu vai dezinformāciju.
- Izpratne par katastrofu upuru psiholoģiju publiskās vietās un lielos pasākumu norises objektos ir būtiska, lai:
- atpazītu kolektīvās un individuālās emocionālās reakcijas ārkārtas situāciju laikā un pēc tām;
- sniegtu psiholoģisko pirmo palīdzību un empātisku komunikāciju stresa pārņemtiem indivīdiem un grupām;
- atbalstītu pūļa vadību un drošu evakuāciju, mazinot paniku un veicinot sadarbību;
- stiprinātu kopienas un institucionālo noturību, lai labāk tiktu galā ar nenoteiktību, atveseļošanos un nākotnes riskiem.



# Zemestrīces

"Zemestrīce var pārvērst vietu, kas paredzēta drošībai un pulcēšanās vietai, piemēram, stadionu, tirdzniecības centru vai transporta mezglu, par haosa un baiļu avotu dažu sekunžu laikā."

- **Pēkšņs šoks**

Zemestrīces notiek bez brīdinājuma. Pārpildītos objektos pēkšņa kratīšanās, krītoši priekšmeti un konstrukciju trokšņi var acumirkļī izraisīt plašu paniku. Lielas cilvēku grupas var justies izbiedētas, dezorientētas vai sastingušas, nezinot, kur iet vai ko darīt vispirms.

- **Ārējā palīdzība nav tūlīt pieejama**

Pat ja glābšanas dienesti atrodas tuvumā, bojāti ceļi, bloķētas izejas vai sakaru traucējumi var aizkavēt palīdzības saņemšanu. Pirmajās, vissvarīgākajās minūtēs pasākuma norises vietas personālam, drošības darbiniekiem un pašiem apmeklētājiem jātiek galā ar bailēm un apdraudējumu bez ārējas palīdzības.



1. attēls. Zemestrīces (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

# Zemestrīces

## Emocionālās reakcijas var ātri saasināties

Panika var viļņoties cauri pūlim, palielinot spiešanas vai nedrošas kustības risku.

Ģimenes vai grupas var tikt atdalītas, izraisot ciešanas, apjukumu un izmisīgus meklējumus.

Daži cilvēki var iesaldēt, nespējot reaģēt, bet citi var rīkoties impulsīvi vai agresīvi, lai aizbēgtu.

Trauksme, vainas sajūta un hipermodrība bieži saglabājas ilgi pēc kratīšanas apstāšanās, it īpaši, ja ir cietušie vai redzami bojājumi.

## Tūlītējas psiholoģiskās pašpalīdzības stratēģijas

- **Saglabāriet mieru un komunicējiet skaidri.** Drošības personālam un reaģētājiem jārunā skaļi, mierīgi un ar vienkāršiem norādījumiem, lai mazinātu apjukumu.

• **Izmantojiet autoritāti un redzamību.** Formastērpos strādājošajām personām vai uzticamiem darbiniekiem jānostājas tā, lai viņus skaidri redzētu, demonstrējot mieru un drošības sajūtu.

• **Veiciniet “ieziemēšanās” tehnikas.** Iedrošiniet cilvēkus elpot vienmērīgi un sekot norādījumiem soli pa solim — tas palīdz mazināt paniku.

## Pēc zemestrīces

Izglābušies cilvēki lielās publiskās vietās var vēl ilgi piedzīvot šoka reakcijas, bezmiegu vai atkārtotas atmiņu epizodes. Bieži sastopama ir arī šķirtības trauma (nespēja atrast tuviniekus haosa laikā). Šādos brīžos psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:

- Atzīt baiļu un satraukuma pamatotību, normalizēt emocionālās reakcijas un sniegt mierinošu pārliecību.
- Nodrošināt skaidrus informācijas kanālus, lai mazinātu baumas.
- Pēc iespējas ātrāk atjaunot pamatprocedūras (piem., tikšanās/reunifikācijas punktus, skaidrus paziņojumus, redzamu medicīniskā atbalsta klātbūtni).
- Veicināt savstarpēju saziņu un atbalstu starp izglābušajiem, lai atjaunotu drošības sajūtu.

# Plūdi

"Pēkšņi plūdi dažu minūšu laikā var pārvērst dzīvīgu publisku pasākumu, piemēram, koncertu pie upes, brīvdabas festivālu vai piekrastes pulcēšanos, dzīvībai bīstamā ārkārtas situācijā."

- **Pēkšņs šoks**  
**Pēkšņi plūdi** sākas ļoti strauji, bieži bez brīdinājuma. Strauji pieaugošs ūdens var iesprostot lielas cilvēku grupas, aizskalot personīgās mantas un appludināt ielas, ejas vai pasākuma norises teritoriju. Apmeklētāji var piedzīvot paniku, neticību un apjukumu, nezinot, kur doties vai kā droši izklūt.
- **Ārējā palīdzība nav tūlīt pieejama**  
Pat ja glābšanas dienesti atrodas tuvumā, piekļuve var būt bloķēta strauji plūstoša ūdens, sabrukušu tiltu vai applūdušu ceļu dēļ. Kritiski svarīgajās pirmajās minūtēs personālam un apmeklētājiem jāreaģē pašiem, pieņemot ātrus lēmumus, vienlaikus saskaroties ar bailēm un nenoteiktību.



2. attēls. Plūdi (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

# Plūdi

## Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties

- Panika blīvos pūļos izplatās ļoti ātri, palielinot krišanas, savainošanās vai noslīkšanas risku.
- Atdalīšanās no draugiem, ģimenes vai grupas biedriem pastiprina bailes un emocionālo stresu.
- Daži cilvēki var sastingt šoka dēļ, kamēr citi impulsīvi mēģina bēgt, neizvērtējot drošākos ceļus.
- Traumatiskas ainas — piemēram, citu cilvēku aizskalošana vai ievainošana — var radīt ilgstošu trauksmi un izdzīvojušā vainas sajūtu.

## Tūlītējas psiholoģiskās pašpalīdzības stratēģijas

- Sniedziet skaidras, mierīgas instrukcijas. Personālam un reaģētājiem jāvada pūlis uz augstākām vietām vai drošām izejām, izmantojot skaļu un vizuāli labi uztveramu komunikāciju.
- Izmantojiet orientierus un skaidri redzamus atskaites punktus. Norādiet cilvēkiem uz vietām, kas ir acīmredzami drošas un pieejamas.

- **Mieriniet un normalizējiet reakcijas.** Paskaidrojiet cietušajiem, ka bailes ir normāla reakcija un palīdzība ir ceļā.
- **Veiciniet kolektīvu pārvietošanos.** Organizējiet cilvēkus mazās grupās vai pāros, lai mazinātu izolētības sajūtu un paniku.
- **Pēc plūdiem**  
Izglābušies cilvēki var piedzīvot šoka reakcijas, trauksmi vai notikušā uzplaiksnījumus. Traumu var pastiprināt mantu zaudējums, ievainojumi vai citu cilvēku cietais kaitējums. Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:
  - Atzīt baiļu un bezpalīdzības sajūtas.
  - Nodrošināt konsekvētu, precīzu informāciju par drošību, glābšanu un atveseļošanos.
  - Sekmēt cilvēku atkalapvienošanos ar draugiem un ģimeni, atjaunojot kontroli un drošības sajūtu.
  - Iedrošināt lēnu, dziļu elpošanu, koncentrēšanos uz drošības soļiem un savstarpējo atbalstu, lai mazinātu turpmāko emocionālo spriedzi.

# Ugunsgrēki

"Ugunsgrēks pārpildītā āra pasākumā dažu sekunžu laikā var pārvērst prieka brīdi haosā un bailēs."

- **Pēkšņs šoks**  
Ugunsgrēki var izcelties negaidīti — pirotehnikas dēļ, elektrības bojājumu rezultātā vai aizdegoties viegli uzliesmojošiem materiāliem. Dūmi, liesmas un karstums rada tūlītēju apdraudējumu un izraisa paniku apmeklētāju vidū. Cilvēki var kļūt dezorientēti, pārbiedēti un nezināt, kurā virzienā pārvietoties droši.
- **Ārējā palīdzība nav tūlīt pieejama**  
Pat ja glābšanas dienesti atrodas uz vietas, pirmās, vissaspringtākās minūtes parasti ir ļoti haotiskas. Dūmi un uguns var bloķēt evakuācijas ceļus, tādēļ cilvēkiem jāspēj evakuēties pašiem, kamēr personāls vada pūli un norāda drošās vietas.



3. attēls. Ugunsgrēki (mākslīgā intelekta ģenerējis S. Arenas, izmantojot Sora)

# Ugunsgrēki

## Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties

- Panika izplatās ātri, palielinot sabradāšanas vai grūstīšanās risku blīvos pūļos.
- Atdalīšanās no draugiem vai ģimenes pastiprina satraukumu un bailes.
- Daži cilvēki var sastingt šoka stāvoklī, bet citi rīkoties impulsīvi, cenšoties izkļūt par katru cenu.
- Traumatiskā spriedze var saglabāties arī pēc notikuma, īpaši, ja ir bijuši ievainojumi, bojāgājušie vai mantiskais zaudējums.

## Tūlītējas psiholoģiskās pašpalīdzības stratēģijas

- Sniedziet skaidras, mierīgas instrukcijas. Personālam jānovirza apmeklētāji uz drošām izejām un pulcēšanās punktiem, izmantojot skaļu un vizuāli redzamu komunikāciju.
- Veiciniet kārtīgu pārvietošanos. Virziet cilvēkus mazās grupās vai rindās, lai mazinātu pūļa saspiešanu un apjukumu.

- **Mieriniet un normalizējiet reakcijas.** Paskaidrojiet cietušajiem, ka bailes ir normāla reakcija un ka palīdzība ir pieejama.
- **Veiciniet “iezemēšanās” tehnikas.** Iedrošiniet dziļu, vienmērīgu elpošanu un koncentrēšanos uz norādījumu izpildi soli pa solim, lai mazinātu paniku.

## Pēc ugunsgrēka

Izglābušies cilvēki var piedzīvot šoka reakcijas, bezmiegu, uzplaiksnījumus vai izdzīvojušā vainas sajūtu. Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir būtiska:

- Atzīt baiļu un emocionālā satraukuma pamatotību.
- Nodrošināt precīzu informāciju par drošību, atveseļošanos un cilvēku atkalapvienošanos ar draugiem vai ģimeni.
- Veicināt savstarpēju atbalstu un sadarbību, lai atjaunotu drošības sajūtu.
- Uzraudzīt ilgstošu trauksmi vai pēctraumatiskā stresa pazīmes un vajadzības gadījumā novirzīt cilvēkus pie speciālistiem.



# Vētras un viesuļvētras

"Pēkšņa vētra dažu minūšu laikā var pārvērst brīvdabas koncertu, festivālu vai publiskas svinības haotiskā un biedējošā situācijā."

- **Pēkšņs šoks**  
Spēcīgas vētras, viesuļi vai tornado var radīt stipru vēju, intensīvas lietusgāzes, zibeņus un lidojošus gružus. Apmeklētāji var tikt pārsteigti nesagatavoti, izjūtot bailes, apjukumu un nenoteiktību par to, kur meklēt patvērumu. Pēkšņās vides izmaiņas var pastiprināt paniku un dezorientāciju.
- **Ārējā palīdzība nav tūlīt pieejama**  
Pat ja pasākuma personāls vai glābšanas dienesti atrodas tuvumā, ekstremāli laikapstākļi var aizkavēt palīdzības sniegšanu. Nokrītuši koki, applūdušas teritorijas vai bojātas elektrolīnijas var bloķēt drošus maršrutus. Pasākuma apmeklētājiem un personālam jāpieņem ātri lēmumi, lai sevi pasargātu, vienlaikus saglabājot mieru spiediena apstākļos.



4. attēls. Vētras un viesuļvētras (mākslīgā intelekta ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)



# Vētras un viesuļvētras

- **Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties**
- Panika var ātri pārņemt pūli, izraisot grūstīšanos, sabradāšanu vai haotisku evakuāciju.
- Spēcīgi trokšņi, zibens uzplaiksnījumi un pēkšņa tumsa pastiprina bailes un stresu.
- Apmeklētāji var atdalīties no draugiem vai ģimenes, pastiprinot apjukumu un emocionālo spriedzi.
- Trauksme, bezspēcība un vilšanās var saglabāties arī pēc vētras, īpaši, ja ir nodarīti postījumi vai notikuši ievainojumi.
- **Tūlītējas psiholoģiskās pašpalīdzības stratēģijas**
- Komunicējiet skaidri un mierīgi. Personālam jāsniedz īsi, tieši norādījumi par pārvietošanos uz patversmēm vai drošākām zonām.
- Izmantojiet redzamus signālus un orientierus. Cilvēku virzīšana uz viegli identificējamām patvertnēm palīdz mazināt apjukumu un paniku.
- **Veiciniet grupas saliedētību.** Pāru sistēmas vai mazas grupas palīdz apmeklētājiem justies drošāk un saglabāt kontroli.
- **Veiciniet “iezemēšanās” tehnikas.** Dziļa, vienmērīga elpošana un koncentrēšanās uz norādījumu izpildi soli pa solim palīdz mazināt paniku.
- **Pēc vētras**
- Izglābušies cilvēki var turpināt piedzīvot trauksmi, uzplaiksnījumus vai miega traucējumus. Psiholoģiskā pirmā palīdzība ir ļoti svarīga:
- Atzīt emocionālās reakcijas un normalizēt bailes.
- Nodrošināt skaidrus, precīzus atjauninājumus par drošību, palīdzības pakalpojumiem un atveseļošanās procedūrām.
- Sekmēt grupu atkalapvienošanos, ja tās vētras laikā tika izkliedētas.
- Atbalstīt savstarpējo palīdzību starp apmeklētājiem, veicinot mieru, empātiju un sadarbību.

# Karstuma viļņi

"Ilgstošs karstuma vilnis var pārvērst jautru pulcēšanos brīvā dabā, piemēram, mūzikas festivālu, maratonu vai publiskas svinības, par nopietnu veselības un psiholoģisku risku."

- **Pēkšņs šoks**  
Ekstrēms karstums var neiestāties pēkšņi, taču tā ietekme uz lieliem pūļiem var strauji pastiprināties. Apmeklētāji var piedzīvot dehidratāciju, karstuma izsīkumu, reiboni vai ģīboni, savukārt augsta temperatūra kopumā palielina aizkaitināmību un trauksmi pūlī.
- **Ārējā palīdzība nav tūlīt pieejama**  
Medicīnas personāls vai pasākuma darbinieki var tikt pārslogoti lielā cietušo skaita dēļ. Ierobežota piekļuve ūdenim, ēnai vai dzesēšanas zonām var paildzināt diskomfortu un stresu, tādēļ nepieciešama proaktīva pūļa vadība un psiholoģisks atbalsts.



5. attēls. Karstuma viļņi (mākslīgo intelektu ģenerējis S. Arenas, izmantojot Sora)

# Karstuma viļņi

## Emocionālās reakcijas var strauji pastiprināties

- Nogurums un diskomforts pastiprina aizkaitināmību, nepacietību un vilšanos.
- Trauksme un emocionālais stress var pieaugt, īpaši ievainojamām grupām — bērniem, senioriem un cilvēkiem ar veselības problēmām.
- Pūlis var kļūt nemierīgs vai nepakļāvīgs drošības norādījumiem, kas apgrūtina karstuma radīto risku pārvaldību un nepieciešamības gadījumā evakuāciju.

## Tūlītējas psiholoģiskās pašpalīdzības stratēģijas

- Sniedziet mierīgas, skaidras norādes. Personālam jānovirza apmeklētāji uz ēnainām vietām, ūdens punktiem vai pirmās palīdzības zonām.
- Veiciniet atbalstu mazās grupās. Pāru sistēmas vai grupu savstarpēja novērošana palīdz ātri pamanīt cilvēkus, kuriem nepieciešama palīdzība.

- **Mieriniet apmeklētājus.** Normalizējiet diskomfortu, vienlaikus sniedzot praktiskus risinājumus (dzert ūdeni, atpūsties, doties ēnā).
- **Veiciniet pašnovērošanu.** Iedrošiniet cilvēkus atpazīt agrīnās karstuma stresa pazīmes un savlaicīgi meklēt palīdzību.
- **Pēc karstuma viļņa**  
Izglābušies cilvēki var turpināt justies noguruši, uztraukti vai aizkaitināmi. Psiholoģiskā pirmā palīdzība koncentrējas uz:
  - Stresa un diskomforta sajūtu atzīšanu.
  - Precīzas informācijas sniegšanu par hidratāciju, atveseļošanos un medicīnisko aprūpi.
  - Atbalstošas sociālās mijiedarbības veicināšanu, lai atjaunotu mieru un sadarbību.
  - Profilaktisku stratēģiju iedrošināšanu nākotnei, lai mazinātu gan fizisko, gan psiholoģisko slodzi.

# Apstāties un padomā

## Brīvdabas mūzikas festivāla scenārijs

- **Populārā āra mūzikas festivālā pēcpusdienā strauji savelkas tumši mākoņi, un pēkšņs stiprs lietus sāk appludināt zemākās teritorijas.** Apmeklētāji pārvietojas steigā, bet paziņojumi skaņu sistēmā ir gandrīz nedzirdami. Jūs esat daļa no pasākuma personāla, kura uzdevums ir vadīt cilvēkus drošībā.
- **Vadošie jautājumi:**
  - Ko jūs darītu vispirms, lai nodrošinātu pūļa drošību un novērstu traumas?
  - Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus palīdzot apmeklētājiem saglabāt mieru un ievērot norādījumus?
  - Kurām zonām, uzdevumiem vai personām nepieciešama tūlītēja uzmanība īsajā laikā pirms evakuācijas vai patveršanās?
  - Kā jūs skaidri un efektīvi komunicētu ar personālu un apmeklētājiem, lai izvairītos no panikas un apjukuma?
  - Kādas stratēģijas palīdz uzturēt kārtību un sadarbību lielās cilvēku grupās pēkšņu apdraudējumu laikā?



Figure 6. Home flood scenario (AI-generated by S. Arenas via Sora)

# Apstājies un padomā

## Ko NEVAJADZĒTU darīt:

**Nekrist panikā.** Panika pūlī izplatās ļoti ātri un var izraisīt sablīvēšanos, grūstīšanos vai bīstamu rīcību. Saglabāiet mieru, lai varētu droši vadīt citus.

## **Neriskēt ar drošību mantu dēļ.**

Mēģinājumi glābt personīgās lietas, aprīkojumu vai preces var apdraudēt gan jūs, gan apkārtējos. Pirmā prioritāte ir evakuācija.

## **Nepieļaut izeju bloķēšanu vai**

**drūzmēšanos.** Negrūstieties un nespiediet cauri durvīm — tas palielina traumu risku.

**Neatstāt neaizsargātas personas bez uzraudzības.** Evakuācijas laikā neatstājiet bērnus, seniorus vai cilvēkus ar funkcionāliem traucējumiem vienus.

## **Neignorēt oficiālās instrukcijas.**

Nekavējoties ievērojiet glābšanas dienestu un organizatoru norādījumus; rīcība pretēji tiem rada apjukumu un palielina riskus.

## Ko vajadzētu darīt:

- **Rāmi un mierīgi novirzīt cilvēkus uz drošām zonām vai izejām:** Vadīt apmeklētājus uz augstāku vietu, atklātām teritorijām vai norādītām patvertnēm.
- **Turēties kopā un sazināties skaidri:** Piešķirt personālam atbildību vadīt noteiktas cilvēku grupas, sniedzot īsas un saprotamas instrukcijas soli pa solim.
- **Vispirms palīdzēt ievainojamākajiem:** Nodrošināt drošu pārvietošanos bērniem, senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti.
- **Veicināt sakārtotu pārvietošanos:** Izvairīties no skriešanas vai grūstīšanās; uzturēt nelielas grupas vai “pāru sistēmas”, lai samazinātu paniku.
- **Iespēju robežās nodrošināt pamata atbalstu:** Piedāvāt segas, ūdeni vai pirmo palīdzību, vienlaikus saglabājot galveno uzmanību uz drošību.

## Kāpēc tas palīdz:

- **Kontrolēta kustība samazina traumu risku:** Mierīga, organizēta evakuācija mazina krišanas, grūstīšanās un pūļa spiediena riskus.
- **Skaidras norādes nomierina apmeklētājus:** Precīzas instrukcijas mazina apjukumu, bailes un impulsīvu rīcību.
- **Ievainojamo aizsardzība glābj dzīvības:** Prioritāra palīdzība tiem, kas ir vislielākajā riskā, nodrošina, ka neviens netiek atstāts novārtā.
- **Drošības prioritāte pār mantām novērš papildu kaitējumu:** Vispirms jādomā par dzīvību; mantas var aizvietot.



## Tehnoloģiskās / industriālās avārijas un to ietekme uz cietušo psiholoģiju publiskās un lielās sabiedriskās vietās

- **Tehnoloģiskās un industriālās avārijas rodas cilvēku radītu sistēmu, iekārtu vai objektu bojājumu dēļ, kad to darbības traucējumi izraisa negadījumus, kas tieši apdraud lielas cilvēku grupas.** Atšķirībā no dabas katastrofām šādi notikumi bieži ir pēkšņi, neprognozējami un nereti arī neredzami — piemēram, ķīmisko vielu noplūdes, gāzes noplūdes, būvkonstrukciju sabrukumi, sprādzieni vai elektroapgādes traucējumi.
- **Publiskās un lielās sabiedriskās vietās**, piemēram, stadionos, arēnās, tirdzniecības centros vai transporta mezglos, šādas avārijas var paralizēt darbību, bloķēt evakuācijas ceļus, traucēt inženierkomunikācijas un radīt tūlītēju apdraudējumu fiziskajai drošībai. Notikuma negaidītība bieži izraisa akūtu psiholoģisko stresu, bailes no piesārņojuma vai traumām un bezpalīdzības sajūtu apmeklētāju vidū.
- **Cilvēku pūļos var strauji pieaugt trauksme, panika vai dezorientācija**, īpaši situācijās, kur atrodas ģimenes, seniori vai citi īpaši ievainojami cilvēki. Personālam un atbildīgajiem reaģētājiem ārkārtas situācijā kļūst kritiski svarīgi pieņemt ātrus, pārdomātus lēmumus — vai evakuēt cilvēkus, organizēt palikšanu patvērumā vai īstenot citus aizsardzības pasākumus.
- **Izpratne par tehnoloģisko un industriālo avāriju psiholoģisko ietekmi publiskās un lielās sabiedriskās vietās** palīdz organizatoriem, drošības personālam un operatīvajiem dienestiem labāk sagatavoties, efektīvāk reaģēt un nodrošināt veiksmīgāku atveseļošanos pēc notikuma, tādējādi aizsargājot gan fizisko drošību, gan emocionālo noturību cilvēku radītu ārkārtas situāciju laikā.

# Ugunsgrēki

- **Pat salīdzinoši nelieli ugunsgrēki pārpildītās vietās — piemēram, teātros, stadionos vai koncertzālēs — var izraisīt spēcīgas bailes, stresu un traumu.** Ugunsgrēki var izcelties elektrosistēmu bojājumū, pirotehnikas vai iekārtu darbības traucējumu dēļ, un pat īslaicīga iedarbība var radīt ilgstošas emocionālas sekas gan apmeklētājiem, gan personālam.
- **Kas var notikt?**
  - Neliela liesma var ātri izplatīties, piespiežot nekavējoties evakuēties un radot paniku blīvos pūļos.
  - Dūmi, trauksmes signāli vai dzirksteles var apgrūtināt redzamību, izraisot apjukumu un dezorientāciju.
  - Apmeklētāji var īslaicīgi nokļūt slēgtās zonās vai tikt atdalīti no draugiem, ģimenes vai grupas.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:**
  - Ugunsgrēki izraisa akūtu stresu un bailes, jo pastāv tūlītējs apdraudējums dzīvībai un īpašumam.
  - Dūmi, liesmas, karstums un trauksmes signāli pastiprina paniku, apjukumu un sensoru pārslodzi.
  - Īpaši ievainojami apmeklētāji — bērni, seniori vai personas ar invaliditāti — var justies bezpalīdzīgi un pārņemti, tādējādi pastiprinot trauksmi apkārtējos.
  - Pēc notikuma izdzīvojušie var piedzīvot vainas sajūtu, hipervigilanci vai pastāvīgas bailes.
- **Stresa pazīmes pūlī:**
  - Nemiers, klaigāšana vai konflikti starp apmeklētājiem.
  - Ar paniku saistīta uzvedība, piemēram, grūstīšanās, sastingšana vai bēgšana nedrošos virzienos.
  - Apjukums vai nespēja sekot personāla vai reaģētāju norādījumiem.



7. attēls. Ķīmiskā uguns (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)



# Ugunsgrēki

## Ko darīt, lai pārvaldītu psiholoģisko stresu ugunsgrēka laikā?

- Uzturiet mieru un sniedziet pārliecību. Runāriet skaļā, skaidrā un mierīgā balsī, lai mazinātu paniku.
- Evakuējiet droši un organizēti. Virziet apmeklētājus nelielās grupās uz izejām vai norādītajām drošajām zonām.
- Saglabāiet kontroli pār situāciju. Piešķiriet personālam atbildību par konkrētām zonām, rūpējoties par ievainojamām personām un uzraugot pūļa kustību.
- Izmantojiet emocionālās pašregulācijas paņēmienus. Mudiniet cilvēkus elpot dziļi un vienmērīgi vai koncentrēties uz norādījumu izpildi soli pa solim, lai mazinātu paniku. Veiciniet komunikāciju. Ļaujiet apmeklētājiem izteikt savas bažas, uzdot jautājumus un saņemt skaidras norādes.

- **Izveidojiet pagaidu drošas zonas.** Evakuācijas zonas vai pulcēšanās vietas palīdz uzturēt kārtību un mieru.
- **Ierobežojiet ekspozīciju stresa faktoriem.** Novērsiet cilvēkus no dūmiem, karstuma vai intensīvu trauksmes signālu vietām.
- **Nodrošiniet komfortu.** Uzturiet kontaktu ar bērniem vai satrauktiem cilvēkiem, izmantojot vienkāršas sarunas vai mierinošas darbības.
- **Kopīgi plānojiet nākamos soļus.** Informējiet apmeklētājus par turpmāko evakuāciju, medicīnisko palīdzību vai atgriešanās kārtību.
- **Regulāri pārbaudiet ievainojamās personas.** Sniedziet papildu mierinājumu un atbalstu tiem, kuriem ir paaugstināts stresa vai traumu risks.

# Ķīmiskās avārijas

- Pat neliels ķīmiskas vielas noplūdes gadījums pārpildītā vietā — stadionā, konferenču centrā vai koncertzālē — var izraisīt spēcīgas bailes, apmulsumu un psiholoģisku traumu. Gāzes, tvaiki vai izlijusi ķīmiska viela var būt neredzami, bez smaržas vai ļoti toksiski, kas situāciju padara īpaši saspringtu gan apmeklētājiem, gan personālam.
- **Kas var notikt?**
  - Gāzes noplūde vai ķīmiskas vielas izlišana var ātri piepildīt slēgtas vai daļēji slēgtas telpas, piespiežot veikt tūlītēju evakuāciju.
  - Neredzami tvaiki vai spēcīgas smakas var izraisīt klepu, acu asarošanu un dedzināšanu, reiboni vai nelabumu.
  - Apmeklētāji var kļūt dezorientēti, atdalīties no savām grupām vai nonākt piesārņotās zonās.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:**
  - Ķīmiskie negadījumi izraisa akūtas bailes, jo apdraudējums ir neredzams un neprognozējams, radot tiešas bažas par veselību un dzīvību.
  - Panika blīvi apdzīvotās vietās izplatās ļoti ātri, palielinot stumšanās, grūstīšanās un neapdomīgas rīcības risku.
  - Īpaši ievainojami ir bērni, seniori un personas ar invaliditāti — viņi var justies bezpalīdzīgi un pārņemti ar bailēm.
  - Pēc notikušā izdzīvojušajiem var saglabāties trauksme, bailes no piesārņojuma vai pastiprināta modrība.



8. attēls. Ķīmiskās avārijas publiskās un lielās vietās (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

# Kīmiskās avārijas

- **Stresa pazīmes pūlī:**
  - Strauja kustība, saucieni vai grūstīšanās, cenšoties nokļūt šķietami drošās vietās.
  - Sastingšana vai vilcināšanās nenoteiktības dēļ par to, kur atrodas apdraudējums.
  - Grūtības sekot personāla norādījumiem vai saglabāt grupas vienotību.
- **Ko darīt, lai mazinātu psiholoģisko stresu ķīmiskas avārijas laikā?**
  - Saglabāt mieru un skaidri komunicēt. Informēt cilvēkus par apdraudējumu, sniedzot īsas, secīgas norādes.
  - Nodrošināt drošu evakuāciju. Virzīt apmeklētājus uz nekontaminētām zonām, izvairoties no panikas izraisītas grūstīšanās vai sastrēgumiem.

**Sniedz palīdzību ievainojamām personām.** Evakuācijas laikā priekšroka jādod bērniem, senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti.

**Izmanto stresa mazināšanas paņēmienus.** Iedrošini cilvēkus elpot lēni un vienmērīgi, koncentrēties uz vienkāršiem, soli pa solim izpildāmiem uzdevumiem, lai mazinātu paniku.

**Sniegt drošības izjūtu un normalizēt reakcijas.** Skaidro, ka bailes ir dabiska reakcija, un uzsver, ka palīdzība ir ceļā.

**Saglabā grupu vienotību.** Uzturi cilvēkus mazās grupās vai izmanto pāru principu, lai novērstu apjukumu un atpalikšanu.

**Nodrošini atbalstu pēc notikuma.** Atzīsti emocionālās reakcijas, sniedz precīzu informāciju par pakļaušanos riskam un palīdz grupām atkal apvienoties ar ģimeni vai draugiem.

**Novērtē stresa turpināšanos.** Ja trauksmes vai psiholoģiskas traumas simptomi nepāriet vai pastiprinās, nodrošini iespēju saņemt profesionālu psiholoģisko palīdzību.

# Infrastruktūras bojājumi

- Pat šķietami nelieli infrastruktūras bojājumi lielos pasākumu norises objektos — piemēram, daļējas konstrukciju sabrukšanas, dambi ietekmējoši bojājumi apkārtējās teritorijās vai plaši elektroapgādes pārrāvumi — var izraisīt spēcīgas bailes, stresu un apjukumu. Šādi notikumi apdraud vietas drošību un funkcionēšanu, radot sajūtu, ka cilvēki ir neaizsargāti un nespēj kontrolēt situāciju.
- **Kas var notikt?**
  - Konstrukciju bojājumi var bloķēt izejas, iesprotot cilvēkus vai piespiest veikt pēkšņu evakuāciju pa ierobežotiem maršrutiem.
  - Elektroapgādes pārrāvumi var radīt tumsu, izslēgt skaņu un informācijas sistēmas, kā arī radīt apmulsumu pārpildītās zonās.
  - Griestu, barjeru vai aprīkojuma daļēja sabrukšana var izraisīt traumas un vēl vairāk pastiprināt paniku.
- **Kāpēc tas ir psiholoģiski bīstami:**
  - Infrastruktūras bojājumi izraisa akūtu stresu pēkšņas kontroles zaudēšanas un dzīvības apdraudējuma uztveres dēļ.
  - Tumsas, trokšņu un bloķētu pāreju kombinācija palielina apjukumu, dezorientāciju un trauksmi pūlī.
  - Īpaši ievainojami dalībnieki — bērni, seniori vai cilvēki ar invaliditāti — var justies iesprostoti vai bezpalīdzīgi.
  - Pārdzīvojušie var saskarties ar ilgstošām bailēm, paaugstinātu modrību vai trauksmi, kas saistīta ar drošību un konstrukciju uzticamību.



9. attēls. Infrastruktūras kļūmes publiskās un lielās vietās (mākslīgo intelektu, ko ģenerē S. Arenas, izmantojot Sora)

# Infrastruktūras bojājumi

- **Stresa pazīmes pūlī:**  
Strauja, dezorganizēta kustība vai grūstīšanās virzienā uz šķietami drošām izejām.  
Sastingšana, vilcināšanās vai grūtības sekot personāla vai glābēju norādījumiem.  
Paaugstināts trauksmes līmenis, skaļi izsaučieni, sūdzības vai panikas izpausmes grupās.
- **Ko darīt, lai mazinātu psiholoģisko stresu infrastruktūras bojājumu laikā?**
- Saglabāt mieru un skaidri komunicēt. Sniedziet vienkāršas, tiešas norādes par drošām izejām vai pulcēšanās punktiem.  
Virzīt apmeklētājus organizētā veidā. Izmantojiet personālu, lai vadītu atsevišķas pūļa daļas, novērstu sastrēgumus un drūzmēšanos.
- Sniedziet palīdzību ievainojamām personām. Prioritāri palīdziet bērniem, senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti droši evakuēties.
- Izmantojiet stresa mazināšanas paņēmienus. Mudiniet elpot lēni un vienmērīgi, koncentrēties soli pa solim, lai mazinātu paniku.
- Sniedziet mierinājumu un normalizējiet reakcijas. Atgādiniet apmeklētājiem, ka bailes šādā situācijā ir dabiskas un ka procesu vada apmācīts personāls.
- Uzturiet grupu saliedētību. Turiet cilvēkus mazās grupās vai pāros, lai mazinātu izolētības sajūtu un apjukumu.
- Nodrošiniet atbalstu pēc notikušā. Sniedziet precīzu informāciju par drošību, atveseļošanos un turpmākajiem drošības pasākumiem.
- Uzraugiet ilgstoša stresa pazīmes. Vērojiet, vai neparādās pastiprināta trauksme, trauma vai hipervigilance, un nepieciešamības gadījumā novirziet pie profesionāļa.



# Apstājies un padomā

## Ķīmiskais negadījums publiskā pasākumā

**Ir pēcpusdiena pārpildītā koncertzālē.**

Pēkšņi tehniskajā zonā notiek ķīmiskas vielas noplūde, un toksiski izgarojumi sāk izplatīties apmeklētāju telpās.

Personāls un apmeklētāji pamana klepu, acu kairinājumu un spēcīgu smaku.

**Ko jūs darītu vispirms, lai aizsargātu sevi, savu komandu un apmeklētājus?**

**Kā jūs pārvaldītu savu stresu, vienlaikus nomierinot īpaši ievainojamās personas?**

**Kā jūs pieņemt lēmumus par drošu un nedrošu rīcību tiešā bīstamības zonā?**

**Kā jūs varat efektīvi komunicēt, lai novērstu paniku un uzturētu kārtību pūlī?**



11. attēls. Ķīmiskais negadījums publiskā pasākumā  
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)



Co-funded by  
the European Union

# Apstāties un padomā

- **Kāpēc daži rīcības varianti var būt nedroši vai neefektīvi:**
- Pietuvoties noplūdei vai ieiet piesārņotā zonā bez aizsargaprīkojuma var izraisīt saindēšanos, apdegumus vai elpošanas traucējumus. Palikšana notikuma tuvumā pakļauj cilvēkus neredzamām toksiskām gāzēm, būtiski palielinot veselības riskus. Mēģinājumi pašiem tīrīt vai apstrādāt ķīmisko vielu bez atbilstošām zināšanām un aprīkojuma rada nopietnus draudus gan personālam, gan apmeklētājiem.
- **Ieteicamā labākā rīcība:**
- Nekavējoties pārvietot apmeklētājus un personālu prom no bīstamās zonas, ideālā gadījumā **pretvēja virzienā** un, ja notikums notiek ārā, uz augstāku vietu. Ja nav iespējams izvairīties no pārvietošanās cauri piesārņotai zonai, **pārklāt muti un degunu** ar audumu vai masku. Nekavējoties **izsaukt neatliekamos dienestus (112)** un sniegt precīzu informāciju par atrašanās vietu un iespējamo ķīmisko vielu. Neatgriezties skartajā zonā **līdz kompetentās iestādes nepaziņo, ka tā ir droša**.

- **Uzticami avoti iesaka:**  
ES Civilās aizsardzības un ķīmiskās drošības iestādes iesaka turēties drošā attālumā, virzīties pretvēja virzienā un nekavējoties zvanīt 112.  
Redzamas pazīmes, piemēram, migla, krāsas izmaiņas vai nokaltuša veģetācija, var liecināt par toksisku iedarbību.  
Ķīmisko avāriju risināšanā drīkst iesaistīties tikai apmācīts personāls, kuram ir atbilstoši individuālie aizsardzības līdzekļi.
- **Pārdomām:**  
Rīkošanās mierīgi, distances ievērošana un cilvēku droša virzīšana palīdz samazināt paniku, novērst ievainojumus un mazināt emocionālo stresu pūlī. Drošu un nedrošu darbību izpratne ir būtiska gan fiziskās, gan psiholoģiskās drošības nodrošināšanai.



# Bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās

- Sabiedriskās un lielu pasākumu norises vietās bioloģiskās un ar veselību saistītās katastrofas var izraisīt stresu, bailes un nedrošību. Būtiskākie riski ietver:
- Pandēmijas vai epidēmijas (piemēram, COVID-19, gripas uzliesmojumi), kas var izraisīt trauksmi par personīgo un apkārtējo veselību, spriedzi lielā cilvēku drūzmē un ierasto pasākuma norises kārtību traucējumus.
- Masveida medicīniskās ārkārtas situācijas (piemēram, vairāki ģīboņi, karstuma dūriens, smagas alerģiskas reakcijas), kas var radīt paniku, bailes un apjukumu lielam skaitam apmeklētāju un personāla.
- Šādas situācijas ietekmē ne tikai fizisko veselību, bet arī emocionālo labklājību, jo prasa gan pasākuma personālam, gan apmeklētājiem vienlaikus pārvaldīt bailes, nenoteiktību un stresu, vienlaikus saglabājot drošību, kārtību un efektīvu cilvēku plūsmas vadību. Izpratne par šo notikumu psiholoģisko ietekmi palīdz nodrošināt atbilstošu reakciju, savlaicīgu atbalstu ievainojamām personām un mierīgas rīcības uzturēšanu bioloģisku vai medicīnisku ārkārtas situāciju laikā.

# Pandēmijas vai epidēmijas

“Nekad nenovērtējiet par zemu stresu, ko pandēmija vai epidēmija var izraisīt pārpildītos pasākumos! Zinot, kā pārvaldīt bailes, vadīt dalībniekus un uzturēt drošības rutīnu, var aizsargāt gan fizisko, gan garīgo veselību.

- **Psiholoģiskā ietekme:**

Trauksme un bailes: Raizes par iespējamu saslimšanu vai par to, ka varētu tikt apdraudēti īpaši jutīgi apmeklētāji.

Stress ierobežojumu dēļ: Sociālā distancēšanās, pēkšņa pasākumu atcelšana vai programmas maiņa izjauc ierasto kārtību un rada frustrāciju.

Nenoteiktība un paaugstināta modrība: Pastāvīga simptomu, higiēnas un ziņu monitorēšana var izraisīt garīgu izsīkumu.

- **Galvenās stratēģijas:**

Sniegt skaidru un precīzu informāciju.

Atbalstīt īpaši jutīgās personas.

Veicināt mierīgu, organizētu uzvedību.

Uzturēt rutīnas un redzamus drošības pasākumus, lai mazinātu stresu.



12. attēls. Pandēmijas trauksme (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

# Pandēmijas vai epidēmijas

## Emocionālā un psiholoģiskā ietekme

- Emocionāls sasprindzinājums starp apmeklētājiem un personālu: Atšķirīgi reakcijas un pārvarēšanas veidi var izraisīt aizkaitināmību, konfliktus vai pārlietu aizsargājošu uzvedību, īpaši rūpējoties par ievainojamām personām.
- Miega un apetītes traucējumi: Trauksme un ierasto rutīnu izjaukšana var ietekmēt miegu, ēšanas paradumus un vispārējo pašsajūtu.
- Kontroles zuduma sajūta: Pārvietošanās ierobežojumi, nenoteiktība par situācijas ilgumu un bailes no inficēšanās var radīt frustrāciju un bezspēcības sajūtu.

## Veidi, kā tikt galā ar situāciju

- Uzturiet skaidru komunikāciju, nodrošinot precīzu un viegli saprotamu informāciju gan apmeklētājiem, gan personālam. Saglabāiet ierastās rutīnas un procedūras, radot strukturētu vidi un mazinot nenoteiktību. Veiciet veselīgus stresa mazināšanas paņēmienus, piemēram, fiziskās aktivitātes, relaksācijas metodes un apzinātības vingrinājumus. Sniedziet emocionālu atbalstu cits citam, atzīstiet un normalizējiet emocijas, kā arī uzturiet sociālo kontaktu drošā veidā. Ierobežojiet saskari ar satraucošiem vai sensacionāliem mediju materiāliem, kas var pastiprināt bailes. Meklējiet profesionālu palīdzību, ja stress, trauksme vai emocionālā spriedze kļūst pastāvīga vai pārāk spēcīga.

# Masu negadījumu medicīniskās ārkārtas situācijas

"Pat viena medicīniskā ārkārtas situācija var ātri saasināties lielos pūļos; Ātra reakcija un psiholoģiskais atbalsts ir būtiski."

## **Psiholoģiskā ietekme:**

- Trauksme un bailes: bažas par saslimšanu vai par to, ka varētu apdraudēt ievainojamākus cilvēkus.
- Stress no ierobežojumiem: fiziskās distancēšanās prasības, pēkšņa pasākumu atcelšana vai grafika izmaiņas izjauc ierasto rutīnu un izraisa neapmierinātību.
- Nenoteiktība un pastāvīga modrība: nepārtraukta simptomu, higiēnas un ziņu uzraudzīšana var izraisīt psihisku nogurumu.
- Emocionāla spriedze starp apmeklētājiem un personālu: atšķirīgas reakcijas un pielāgošanās spējas var radīt aizkaitināmību, konfliktus vai pārlieku aizsargājošu uzvedību.

## **Galvenās stratēģijas / Iedarbīgas pārvarēšanas metodes:**

- Skaidri un precīzi komunicēt — nodrošinot faktisku, saprotamu informāciju.
- Atbalstīt ievainojamās grupas — bērnus, seniorus, personas ar novājinātu imunitāti.
- Veicināt mierīgu, organizētu uzvedību — palīdzēt apmeklētājiem saglabāt kārtību un drošības sajūtu.
- Uzturēt pārskatāmas, konsekventas procedūras — tas mazina neskaidrību un spriedzi.
- Iedrošināt veselīgus pārvarēšanas veidus — fiziskās aktivitātes, relaksāciju, apzinātību.
- Atbalstīt savstarpējo emocionālo palīdzību — izteikt sapratni, validēt izjūtas, saglabāt kontaktus drošā formā.
- Ierobežot satraucošu vai sensacionālu mediju patēriņu, kas var pastiprināt bailes.
- Meklēt profesionālu palīdzību, ja stress, trauksme vai emocionālā spriedze kļūst noturīga vai traucējoša.



12. attēls. Masveida negadījumu medicīniskā palīdzība  
(AI ģenerēja S. Arenas, izmantojot Sora)

# Masu negadījumu medicīniskās ārkārtas situācijas

## Emocionālā un psiholoģiskā ietekme

- Emocionālais saspringums starp apmeklētājiem un personālu: Atšķirīgi veidi, kā cilvēki tiek galā ar stresu, var izraisīt aizkaitināmību, konfliktus vai pārlietu aizsargājošu uzvedību, īpaši tad, ja jārūpējas par ievainojamām personām.
- Miega un ēšanas traucējumi: Trauksme un ierasto rutīnu izjaukšana var ietekmēt miega kvalitāti, ēšanas paradumus un vispārējo labsajūtu.
- Kontroles sajūtas zudums: Pārvietošanās ierobežojumi, nenoteiktība par pandēmijas ilgumu un bailes no inficēšanās var radīt vilšanos un bezspēcību.

## Izturēšanās stratēģijas

- Uzturiet skaidru komunikāciju: sniedziet precīzu, saprotamu informāciju apmeklētājiem un personālam.
- Saglabājiēt rutīnas un procedūras nemainīgas: struktūra palīdz mazināt nenoteiktību un stresu.
- Veiciniet veselīgas izturēšanās prasmes: fiziskās aktivitātes, relaksācijas tehnikas un apzinātība palīdz pārvaldīt trauksmi.
- Atbalstiet cits citu emocionāli: apstipriniet emocijas, uzturiet sociālo saikni drošā veidā un sniedziet pārlietību.
- Ierobežojiet sensacionālu vai trauksmi izraisošu mediju patēriņu: tas palīdz mazināt bailes un novērš nevajadzīgu paniku.
- Meklējiet profesionālu palīdzību, ja nepieciešams: noturīgs vai pārmērīgs stress, trauksme vai emocionāla spriedze jārisina ar speciālista palīdzību.



# Apstājies un padomā

## Pandēmija vai epidēmija publiskā pasākumā

Jūs esat personāla daļa pārpildītā brīvdabas festivālā. Pēkšņi:

Vairākiem apmeklētājiem parādās gripai līdzīgi simptomi — klepus, drudzis un nogurums.

Pulkī sāk izplatīties baumas, ka varētu būt klātesoša lipīga slimība.

Apmeklētāju vidū sāk pieaugt panika un apjukums, cilvēki kļūst satraukti un pārvietojas haotiski.

- **Ko jūs darītu šādā situācijā?**
- Vai ļaut cilvēkiem turpināt pārvietoties un mijiedarboties, cerot, ka simptomi ir nenoīmīgi?
- Vai nekavējoties izolēt simptomātiskos apmeklētājus, vienlaikus saglabājot pārējo mieru?
- Vai publiski informēt par situāciju — un, ja jā, tad kā to izdarīt bez panikas izraisīšanas?
- Vai nekavējoties izsaukt medicīniskās vai sabiedrības veselības iestādes, lai saņemtu norādes un palīdzību?
- Šis scenārijs ilustrē masveida psiholoģiskās reakcijas izplatīšanos, kad bailes ļoti ātri pārnesas pūlī, kā arī iespējamu psiholoģiskās “iesalšanas” reakciju, kad daļa cilvēku nespēj rīkoties. Reflektējot par šo situāciju, dalībnieki var trenēt stresa pārvaldīšanu, empātisku komunikāciju un līderības prasmes augsta spiediena un augsta stresa apstākļos.



14. attēls. Pandēmijas trauksme (mākslīgā intelekta ģenerēts S. Arenas, izmantojot Sora)

# Apstājies un padomā

## Kas ir drošākā rīcība pandēmijas vai epidēmijas laikā publiskā pasākumā?

- Atļaut apmeklētājiem brīvi pārvietoties un mijiedarboties bez situācijas novērtējuma var palielināt slimības izplatību un aizkavēt nepieciešamos pasākumus.
- Ignorēt simptomus vai mēģināt risināt situāciju pašu spēkiem bez vadlīnijām var apdraudēt gan simptomātiskos, gan veselus cilvēkus.

## Drošākā pieeja:

- Droši izolēt simptomātiskos cilvēkus, ievērojot distanci no citiem.
- Mierīgi uzraudzīt viņu simptomus un sniegt norādes.
- Nekavējoties sazināties ar medicīnas vai sabiedrības veselības iestādēm.
- Skaidri komunicēt ar apmeklētājiem, sniedzot mierīgus norādījumus un pārlicību.
- Mudināt ievērot drošas higiēnas prakses (roku mazgāšana, masku lietošana), ja tas ir atbilstoši.

## Kāpēc tas ir psiholoģiski svarīgi:

- Trauksme, bailes un panika var ļoti ātri izplatīties lielu pasākumu laikā.
- Paliekot mierīgam, organizētam un skaidri komunicējot, iespējams mazināt stresu un novērst pārmērīgas reakcijas.
- Piešķirot darbiniekiem vai apmeklētājiem mazus, drošus uzdevumus (piemēram, cilvēku virzīšana, masku vai dezinfekcijas līdzekļu izdale), iespējams atjaunot situācijas kontroli.
- Skaidra un mierīga rīcības vadība demonstrē emocionālo stabilitāti un palīdz aizsargāt pūļa psiholoģisko labklājību.

## Labākā prakse:

- Nedrīkst ļaut simptomātiskiem apmeklētājiem palikt kopējās zonās.
- Simptomātiskās personas ir jāizolē un jāpieskata drošā vietā.
- Nekavējoties jāizsauc medicīnas vai sabiedrības veselības speciālisti, lai saņemtu norādījumus.
- Pārējam pūlim jāsniedz atbalsts un mierinājums, lai mazinātu stresu un novērstu paniku.



# Iedvesmojoša rīcība un labās prakses piemēri

## "Cruz Roja Te Escucha": emocionālais atbalsts ārkārtas situācijās

- **"Cruz Roja Te Escucha"** ir Spānijas Sarkanā Krusta nodrošināts bezmaksas un konfidenciāls pakalpojums, kas sniedz emocionālu atbalstu cilvēkiem, kuri piedzīvo grūtus brīžus, piemēram, personīgas krīzes, traucējumus, stresu vai vientulību. Kopš tā izveides 2020. gadā pakalpojums ir atbalstījis gandrīz **35 000 cilvēku** visā Spānijā, kļūstot par nozīmīgu emocionālās palīdzības resursu. Pakalpojums pieejams katru dienu, zvanot uz tālruni **900 107 917**.
- **Kopienas vadīta reakcija:**
- **Individuāls emocionālais atbalsts:** apmācīti speciālisti un brīvprātīgie nodrošina personalizētu psiholoģisko pirmo palīdzību cilvēkiem, kuriem tā nepieciešama.
- **Pieejamība:** pakalpojums ir bezmaksas, konfidenciāls un viegli pieejams, palīdzot mazaizsargātām grupām savlaicīgi saņemt atbalstu.
- **Dažādi lietotāji:** gadu laikā pieaudzis jauniešu skaits, kuri vēršas pēc palīdzības, kas atspoguļo pieaugošu izpratni un pieņemšanu attiecībā uz garīgās veselības atbalstu.



### Kāpēc tas ir iedvesmojoši:

"Cruz Roja Te Escucha" demonstrē, ka pieejami un konfidenciāli emocionālā atbalsta pakalpojumi var sniegt tūlītēju psiholoģisku atvieglojumu, stiprināt cilvēku izturētspēju un veicināt spēju efektīvi tikt galā ar krīzēm vai sarežģītām dzīves situācijām.

Programma arī uzsver garīgās veselības nozīmi kopienā, padarot emocionālo labklājību par redzamu sabiedrības prioritāti.

**Saite uz stāstu:** <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/cruz-roja-te-escucha-cumple-cinco-anos-ofreciendo-atencion-y-apoyo-emocional>

# Padziļinātai izpētei

- **Stop Disasters Game – UNDRR**

Tiešsaistes spēle māca pieaugušajiem un bērniem, kā veidot drošākus ciemus un pilsētas pret dabas katastrofām. [Play now](#)

- **WHO – Mass Gathering Simulation Exercises**

Praktiska rokasgrāmata uzliesmojumu un sabiedrības veselības ārkārtas situāciju simulācijas plānošanai, vadīšanai un novērtēšanai masu pulcēšanās laikā. [Read guide](#)

- **FEMA – Training and Education**

Tiešsaistes un klātienes kursi indivīdiem un kopienām, sniedzot zināšanas un prasmes, lai palīdzētu cilvēkiem pirms katastrofām, to laikā un pēc tām. [Explore training](#)

- **Center for Domestic Preparedness (CDP)**

Piedāvā interaktīvu virtuālo pieredzi, tostarp audiovizuālo saturu, lai laikus apmācītu reaģēšanu uz katastrofām.

[Access CDP](#)

- **Virtual-World Hospital Simulation**

Tiešsaistes slimnīcas simulators, kas ļauj vairākiem ārstiem vienlaicīgi reaģēt uz virtuālajiem pacientiem masveida negadījumu scenārijos. [View research](#)

# Avoti

- European Commission. (2024). *Special Eurobarometer 547: Disaster risk awareness and preparedness of the EU population*. European Commission. Retrieved from Verian Group website: <https://www.veriangroup.com>
- World Health Organization. (2025). *Mental health in emergencies*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- European Union Agency for Fundamental Rights. (2024). *Fundamental Rights Report 2024*. FRA. Retrieved from Human Rights Centre website: <https://www.humanrightscentre.org>
- Author unknown. (2024). *Increased significance of global concurrent hazards from 1981 to .... AGU Publications*. Wiley Online Library. <https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Mass gatherings | CDC Yellow Book 2024*. CDC. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
- Wikipedia. (2025). *Seoul Halloween crowd crush*. In *Wikipedia*. Retrieved August 2025, from [https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul\\_Halloween\\_crowd\\_crush](https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul_Halloween_crowd_crush)
- Wikipedia. (2025). *Crowd collapses and crushes*. In *Wikipedia*. Retrieved August 2025, from [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). Facilitating collective psychosocial resilience in the public in emergencies: Social identity as a foundation for public mental health interventions. *Frontiers in Public Health*, 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>
- National Library of Medicine. (2024). *Social mass gathering events influence emergency medical services .... PubMed Central (PMC)*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>

# Avoti

- Federal Emergency Management Agency (FEMA). (2020). *Psychological first aid for mass casualty events*. U.S. Department of Homeland Security. <https://www.fema.gov>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2018). *Psychological support in emergencies: A guide for volunteers and professionals*. Geneva: IFRC. <https://www.ifrc.org>
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR). (2020). *Disaster risk reduction for public venues and large gatherings*. <https://www.undrr.org>
- North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2013). *Disaster mental health services: A review of the evidence*. *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*. 3rd edition. Springfield: Charles C Thomas Publisher.
- European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (ECHO). (2021). *Risk and resilience in mass gatherings and public events*. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Emergency preparedness and response: Mass gatherings*. <https://www.cdc.gov>

# PARTNERİBA



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

**Lai vērtīga un iedvesmojoša mācīšanās ar VET-READY  
2. nodaļu «SABIEDRISKO UN LIELU PASĀKUMU NORISES VIETU KATASTROFU  
GATAVĪBA UN REAĢĒŠANA»  
un 11. mācību moduli «Izpratne par katastrofu upuru psiholoģiju publiskās vietās un  
lielos pasākumu norises objektos»!**

SEKO MUMS



<https://vetready.eu/>