

## РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах

### НАВЧАЛЬНИЙ МОДУЛЬ 11: Розуміння психології жертв стихійних лих у громадських місцях та на великих об'єктах

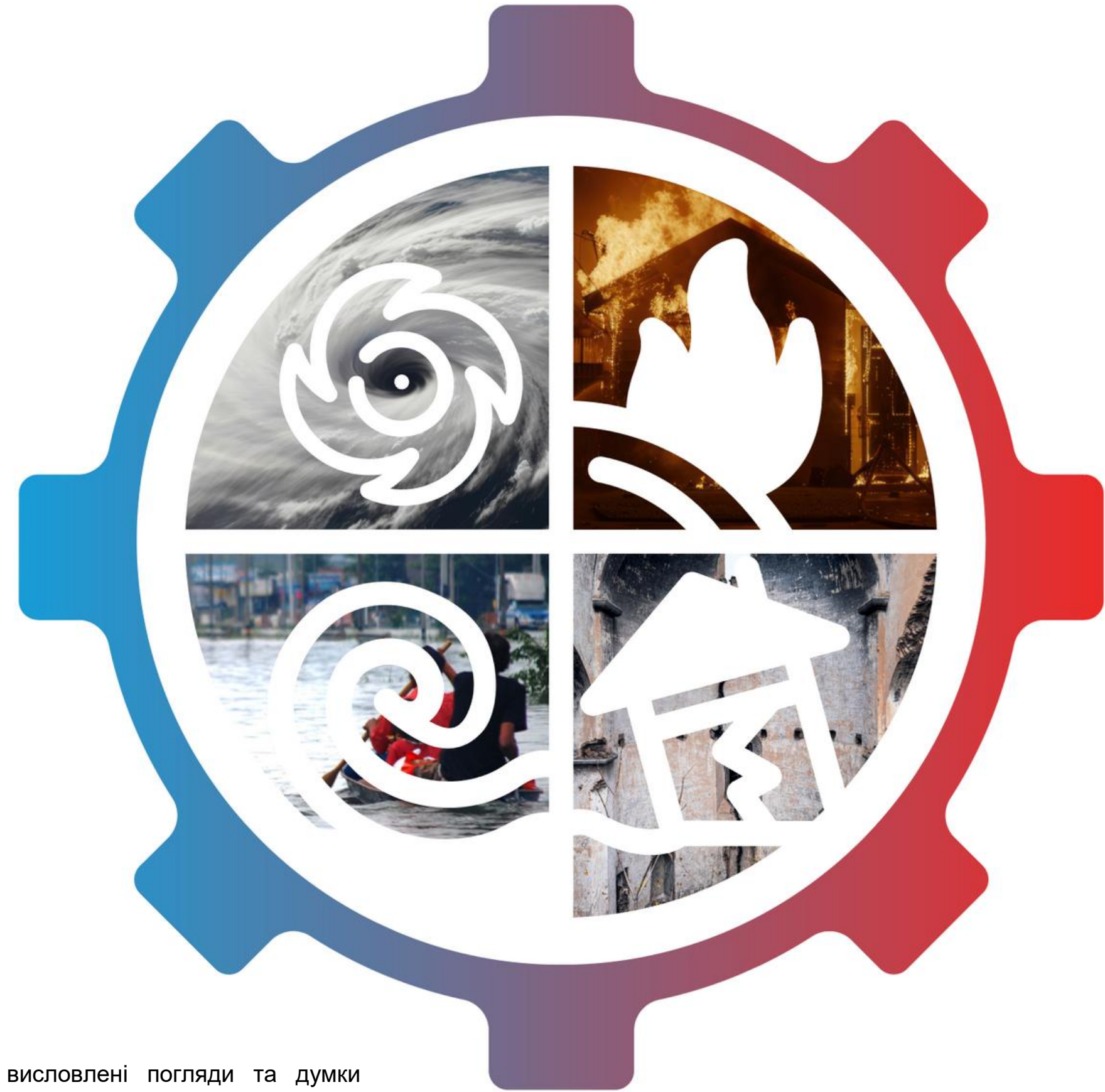
Автор: Neotalentway / Проектне партнерство VETREADY

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



Co-funded by  
the European Union

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



# Мета навчального модуля

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

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

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

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

**Визнання для учнів:**

Сертифікат про завершення (програма неформального навчання)

**Визнання для освітян:**

Сертифікат про розвиток професійної компетентності

**Цільова перехресна навичка ESCO в категорії Т: T3.3** – Підтримка позитивного ставлення: Здатність зберігати стійкий та конструктивний настрій у складних ситуаціях побутових катастроф, надавати емоційну підтримку жертвам, справлятися з невизначеністю та приймати обдумані рішення для сприяння психологічному благополуччю та безпеці.

# Результати навчання навчального модуля

## Знання

- Розпізнавати основні психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих у громадських місцях та великих місцях проведення заходів.
- Розуміти практичні методи надання емоційної підтримки, комфорту та заспокоєння в умовах скупчення людей та високого стресу.
- Визнайте психічні та емоційні труднощі, з якими стикаються як жертви (наприклад, паніка, розгубленість, страх), так і рятувальники (наприклад, стрес, втома від прийняття рішень) під час масштабних катастроф.
- Визначте, як групова динаміка, культурне розмаїття та масова поведінка впливають на психологічні реакції в надзвичайних ситуаціях громадського характеру.

## Навички

- Визначити та запропонувати ефективні стратегії підтримки емоційного благополуччя жертв стихійних лих у великих місцях (наприклад, стадіони, торгові центри, транспортні вузли).
  - Продемонструвати здатність діяти з емпатією, приймати чутливі рішення та надавати першу психологічну допомогу в хаотичних або скупчених місцях.
  - Застосовуйте методи управління стресом та саморегуляції, щоб залишатися спокійними, зосередженими та підтримувати кількох постраждалих одночасно.
  - Адаптувати стратегії комунікації та емпатії до різних груп, включаючи діаспорні громади, використовуючи чітку, інклюзивну та культурно чутливу мову.
  - Співпрацюйте з працівниками служби безпеки, рятувальниками та волонтерами, щоб забезпечити емоційну підтримку, що доповнює логістичну евакуацію та заходи безпеки.
- Ці навички безпосередньо пов'язані з наскрізною навичкою ESCO T3.3 – Підтримка позитивного ставлення:
- Зберігайте стійкість та самовладання в емоційно складних ситуаціях, що стосуються великих груп жертв.
  - Справлятися з невизначеністю та стресом у надзвичайних ситуаціях, що швидко розвиваються.
  - Приймайте обдумані, чуйні рішення, які надають пріоритет психологічному благополуччю та колективній безпеці.



# Вступ: Розуміння психології жертв катастроф у громадських місцях та великих закладах

- Психологія жертв стихійних лих у громадських місцях та великих закладах стосується розпізнавання, розуміння та належного реагування на емоційні та психічні потреби осіб, які постраждали від надзвичайних ситуацій у переповнених середовищах або середовищах з великою місткістю.
- Такі ситуації можуть виникати раптово — наприклад, під час стихійних лих, пожеж, терористичних атак, масових аварій або структурних руйнувань — коли великі групи людей можуть відчувати паніку, розгубленість, страх або психологічний шок.
- Цей модуль навчає, як зберігати спокій, справлятися зі стресовими реакціями, пов'язаними з натовпом, надавати емпатичну підтримку, приймати чуйні та своєчасні рішення, а також задовольняти психологічні та емоційні потреби жертв стихійних лих у складних громадських умовах з високим рівнем стресу.

# Ключові поняття та термінологія

- **Масове психологічне зараження**

Коли страх, паніка або дезінформація швидко поширюються у великому натовпі, посилюючи емоційні реакції та погіршуючи колективне прийняття рішень. Під час катастроф у громадських місцях або великих місцях це може призвести до хаосу, тисняви або небезпечної поведінки.

- **Гострі кризові події проти хронічних стресорів у натовпі**

Гостра кризова подія – це раптова катастрофа з великими наслідками на певному місці події (наприклад, обвал будівлі, активна стрілянина, пожежа). Хронічні стресори включають постійні ризики або страхи (наприклад, повторні евакуаційні навчання, переповненість, підвищені тривоги безпеки). Гострі кризи миттєво посилюють стрес, тоді як хронічні стресори можуть знизити стійкість та підвищити вразливість.

- **Колективне емоційне виснаження**

Коли групи людей в умовах стихійного лиха відчують емоційне виснаження через страх, очікування або невизначеність. Це може проявлятися як збудження, нетерпіння, агресія або покірність. Тривале колективне виснаження послаблює співпрацю та збільшує ризик конфлікту або недотримання інструкцій з безпеки.

- **Реакція на психологічне замерзання**

Стан психічного та фізичного паралічу, який може виникнути, коли люди в натовпі відчують страх або сенсорне перевантаження. Ознаки включають нерішучість, нерухомість, втрату чутливості або труднощі з обробкою інструкцій. Розпізнавання цієї реакції дозволяє рятувальникам надавати цілеспрямовану підтримку, зменшувати ризики та направляти жертв у безпечне місце.

# Розуміння важливості психології у публічних та великих закладах

- Громадські простори та великі місця проведення, такі як стадіони, транспортні вузли, концертні зали, торгові центри чи місця проведення релігійних зібрань, створені для безпеки та порядку, проте стихійні лиха можуть раптово порушити це середовище, спричиняючи плутанину, страх і паніку серед великих груп людей.
- Між 2020 і 2024 роками кількість інцидентів, пов'язаних з надзвичайними ситуаціями, пов'язаними з натовпом, включаючи пожежі, масові евакуації, структурні руйнування та навмисні напади, зросла в усьому світі, що підкреслює необхідність психологічної готовності до управління великими зібраннями.
- Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2023), психологія натовпу та емоційні реакції під час надзвичайних ситуацій є критичними факторами, що впливають на виживання та безпеку. Фактично, дослідження випадків масових жертв показують, що дезінформація, паніка або затримка реагування часто призводять до більшої кількості травм, ніж сама катастрофа.
- У звітах Агентства Європейського Союзу з основних прав (2024) ще раз підкреслюється проблема: громадські місця стикаються зі зростаючими ризиками як стихійних лих, так і загроз, спричинених людиною, тоді як навчання психологічним та поведінковим аспектам реагування на стихійні лиха залишається недостатнім.

# Чому цей навчальний модуль важливий

- Лиха у громадських місцях та великих містах — будь то пожежі, руйнування конструкцій, терористичні атаки чи тиснява в натовпі — можуть розгортатися раптово та мати руйнівні наслідки. Ці події не лише загрожують фізичній безпеці, але й викликають поширений страх, паніку та емоційні страждання серед великих груп людей.
- Бути готовим у таких умовах означає більше, ніж просто знати шляхи евакуації чи порядок дій у надзвичайних ситуаціях — це вимагає розуміння того, як люди та натовпи психологічно реагують у кризові моменти, і як служби реагування можуть допомогти керувати емоціями, зменшити паніку та відновити порядок.
- Цей модуль надасть вам практичні навички та психологічні стратегії для розпізнавання стресових реакцій, надання емпатичної підтримки, ефективного спілкування під тиском та надання допомоги окремим особам або групам у безпечних місцях під час надзвичайних ситуацій.
- Незалежно від того, чи ви менеджер закладу, співробітник служби безпеки, рятувальник чи волонтер, який підтримує громадську безпеку, знання цього модуля допоможуть вам захистити життя, мінімізувати хаос та розвинути стійкість у середовищах високого ризику та тиску.
- Розуміння психологічних аспектів реагування на стихійні лиха в громадських місцях є вирішальним кроком до створення безпечніших місць та більш стійких громад.

# Стихійні лиха в психології жертви в умовах публічних та великих місць проведення заходів

Стихійні лиха, такі як землетруси, повені, шторми, спека чи пожежі, не лише загрожують фізичній структурі громадських просторів та великих об'єктів, але й мають глибокий психологічний вплив на людей, які перебувають у них.

У таких умовах стихійні лиха можуть викликати страх, розгубленість і паніку, особливо коли великі натовпи стикаються з раптовою небезпекою та мають обмежені можливості втечі. Емоційний стрес часто посилюється переповненістю, обмеженими можливостями пересування, розлукою з родиною чи друзями, а також впливом хаосу чи дезінформації.

Розуміння психології жертв катастроф у громадських та великих місцях має вирішальне значення для:

- Розпізнавати колективні та індивідуальні емоційні реакції під час та після надзвичайних ситуацій.
- Надавати психологічну першу допомогу та емпатичне спілкування групам та окремим особам, що перебувають у стресових ситуаціях.
- Підтримувати управління натовпом та безпечну евакуацію, зменшуючи паніку та заохочуючи до співпраці.
- Розвивати стійкість громад та інституцій для кращої боротьби з невизначеністю, відновленням та майбутніми ризиками.



# Землетруси

«Землетрус може перетворити місце, призначене для безпеки та зборів людей, — таке як стадіон, торговий центр чи транспортний вузол — на джерело хаосу та страху за лічені секунди».

- Раптові удари шоку

Землетруси трапляються без попередження. У місцях скупчення людей раптове трясіння, падіння предметів та будівельні шуми можуть миттєво викликати масову паніку. Великі групи людей можуть відчувати жах, дезорієнтацію або заціпеніння, не знаючи, куди йти або що робити в першу чергу.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Навіть якщо рятувальники знаходяться поблизу, пошкоджені дороги, заблоковані виходи або збої в зв'язку можуть затримати надання допомоги. У перші критичні хвилини персонал місця проведення, охорона та самі учасники повинні справлятися зі страхом і небезпекою без зовнішньої підтримки.



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

# Землетруси

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка може охопити натовп, збільшуючи ризик тисняви або небезпечного руху.
- Сім'ї або групи можуть бути розділені, що призводить до страждань, плутанини та шалених пошуків.
- Деякі люди можуть завмерти, не в змозі реагувати, тоді як інші можуть діяти імпульсивно або агресивно, щоб втекти.
- Тривога, почуття провини та гіперпильність часто зберігаються ще довго після того, як трясіння припиняється, особливо якщо були жертви або видимі пошкодження.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Зберігайте спокій та використовуйте чітке спілкування. Співробітники служби безпеки та рятувальники повинні говорити голосно, спокійно та давати прості інструкції, щоб зменшити плутанину.
- Керуйте рухом, а не лише виходами. Заохочуйте повільну, стабільну евакуацію, коли це безпечно; зменште ризик паніки та поспіхів.

- Використовуйте авторитет та видимість. Співробітники у формі або довірені особи повинні розташовуватися там, де їх можна побачити, випромінюючи впевненість.
- Заохочуйте до використання технік заземлення. Заохочуйте рівномірне дихання, зосереджуючись на покроковому виконанні інструкцій, щоб зменшити паніку.

Після землетрусу

- Ті, хто вижив у великих місцях подій, можуть зіткнутися з тривалим шоком, безсонням або спогадами. Травма розлуки (неможливість знайти близьких у хаосі) є поширеним явищем. Психологічна перша допомога має вирішальне значення:
- Підтвердити страх і стрес, нормалізувати реакції та заспокоїти.
  - Встановіть чіткі інформаційні канали для зменшення поширення чуток.
  - Якомога швидше забезпечте підтримку (наприклад, пункти возз'єднання, чіткі оголошення, видима медична підтримка).
  - Заохочуйте зв'язок та взаємну підтримку серед постраждалих, щоб відновити відчуття безпеки.

# Повені

«Раптова повінь може перетворити жвавий публічний захід — такий як концерт на березі річки, фестиваль просто неба чи зібрання на узбережжі — на надзвичайну ситуацію, що загрожує життю, за лічені хвилини».

- Раптові удари шоку

Раптові повені трапляються швидко, часто без особливого попередження.

Підйом води може завалювати великі групи людей, змивати особисті речі та затоплювати вулиці, доріжки або територію місця проведення заходу. Учасники можуть відчувати паніку, зневіру та розгубленість, не знаючи, куди йти або як безпечно втекти.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Навіть якщо служби екстреної допомоги знаходяться поблизу, доступ може бути заблокований швидкою течією води, обвалом мостів або затопленими дорогами. Персонал та присутні повинні реагувати самостійно у вирішальні перші хвилини, швидко приймаючи рішення, стикаючись зі страхом та невизначеністю.



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



# Повені

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка швидко поширюється у щільних натовпах, збільшуючи ризик падінь, травм або утоплення.

Розлука з друзями, родиною чи членами групи може посилити страх і страждання.

- Деякі люди можуть завмерти від шоку, тоді як інші реагують імпульсивно, намагаючись втекти, не розглядаючи безпечних шляхів.
- Травматичні образи — свідoctва того, як інших зносить територією або вони отримують травми — можуть викликати тривалу тривогу та почуття провини, що вижило.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надайте чіткі та спокійні інструкції. Персонал та служби реагування повинні спрямовувати натовп до підвищень або безпечних виходів, використовуючи гучні та видимі засоби комунікації.
- Використовуйте орієнтири та видимі орієнтири. Спрямовуйте людей у місця, які є чітко безпечними та доступними.

- Заспокойте та нормалізуйте реакції. Дайте потерпілим зрозуміти, що страх — це нормальна реакція, і що допомога вже в дорозі.
- Заохочуйте колективні пересування. Об'єднуйте людей у невеликі групи або системи приятелів, щоб зменшити ізоляцію та паніку.

Після потопу

Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, тривогу або спогади про подію. Травма може посилюватися втратою майна, травмами або спостереженням за тим, як інші зазнають шкоди. Психологічна перша допомога є важливою:

- Підтвердіть почуття страху та безпорадності.
- Надавати послідовну та точну інформацію про безпеку, рятувальні роботи та відновлення.
- Сприяти возз'єднанню з друзями та родиною, щоб відновити відчуття контролю.
- Заохочуйте повільне, глибоке дихання, зосередьтеся на заходах безпеки та взаємній підтримці між учасниками для зменшення постійного дискомфорту.



# Пожежі

«Пожежа на людному заході просто неба може за лічені секунди перетворити мить задоволення на хаос і страх».

- Раптові удари шоку

Пожежі можуть спалахнути несподівано через піротехніку, несправності електромережі або випадкове займання легкозаймистих матеріалів. Дим, полум'я та тепло створюють безпосередню небезпеку та викликають паніку серед присутніх. Люди можуть відчувати дезорієнтацію, страх та невпевненість у безпечному напрямку руху.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Навіть за наявності аварійно-рятувальних служб на місці, перші критичні хвилини часто бувають хаотичними. Дим і вогонь можуть блокувати шляхи евакуації, що робить необхідною самостійну евакуацію, поки персонал керує натовпом і спрямовує людей у безпечні зони.



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

# Пожежі

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка швидко поширюється, збільшуючи ризик затоптання або штовхання у щільному натовпі.
- Розлука з друзями чи родиною посилює горе та страх.
- Деякі люди можуть завмерти від шоку, тоді як інші реагують імпульсивно, намагаючись втекти будь-якою ціною.
- Травматичний стрес може зберігатися і після події, особливо якщо були травми, смертельні випадки або пошкодження майна.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надавайте чіткі та спокійні інструкції. Персонал повинен вказувати учасникам до безпечних виходів та місць збору, використовуючи гучні та чіткі засоби комунікації.
- Заохочуйте організований рух. Розміщуйте людей у невеликих групах або чергах, щоб зменшити тисняву та плутанину.

- Заспокойте та нормалізуйте реакції. Дайте потерпілим зрозуміти, що страх – це нормально, і що допомога доступна.

Заохочуйте методи заземлення. Заохочуйте глибоке, рівномірне дихання та зосередьтеся на дотриманні покрокових інструкцій, щоб зменшити паніку.

Після пожежі

Ті, хто вижив, можуть відчувати шок, безсоння, спогади або почуття провини. Перша психологічна допомога є важливою:

- Підтвердіть почуття страху та страждання.
- Надайте точну інформацію про безпеку, одужання та возз'єднання з друзями чи родиною.
- Заохочуйте підтримку та співпрацю між учасниками для відновлення відчуття безпеки.
- Слідкуйте за наявністю тривожності або посттравматичного стресу, за потреби направляючи людей за професійною допомогою.

# Шторми та урагани

«Раптова буря може перетворити концерт просто неба, фестиваль чи публічне свято на хаотичну та лякаючу ситуацію за лічені хвилини».

- Раптові удари шоку

Сильні шторми, урагани або торнадо можуть принести сильний вітер, проливні дощі, блискавки та летючі уламки. Учасники можуть бути заскочені зненацька, відчувати страх, розгубленість та невпевненість щодо того, де шукати притулку. Раптова зміна обстановки може посилити паніку та дезорієнтацію.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Навіть за наявності персоналу заходу або рятувальників, екстремальні погодні умови можуть затримати надання допомоги. Повалені дерева, затоплені території або обірвані лінії електропередач можуть блокувати безпечні маршрути. Відвідувачі фестивалю та персонал повинні швидко приймати рішення, щоб захистити себе, зберігаючи при цьому спокій під тиском.



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

# Шторми та урагани

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Паніка може поширитися натовпом, спричиняючи штовханину, топтання або безладну евакуацію.
- Гучні звуки, спалахи блискавки та раптова темрява посилюють страх і стрес.
- Учасники можуть відокремитися від друзів чи родини, що посилить стрес та розгубленість.
- Тривога, безпорадність та розчарування можуть зберігатися після того, як шторм мине, особливо якщо були завдані пошкодження або травми.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Спілкуйтеся чітко та спокійно. Персонал повинен надавати короткі, прямі інструкції щодо переміщення до укриттів або безпечніших зон.
- Використовуйте видимі сигнали та орієнтири. Направлення людей до впізнаваних укриттів зменшує плутанину та паніку.

- Заохочуйте згуртованість групи. Системи спілкування з друзями або невеликі групи допомагають учасникам почуватися безпечніше та підтримувати контроль.
- Заохочуйте методи заземлення. Глибоке, рівномірне дихання та зосередження на виконанні інструкцій крок за кроком можуть зменшити паніку.

Після шторму

Уцілілі можуть відчувати тривалу тривогу, спогади або порушення сну. Перша психологічна допомога є критично важливою:

- Підтверджувати емоційні реакції та нормалізувати страх.
- Надавайте чіткі та точні оновлення щодо безпеки, послуг та процедур відновлення.
- Сприяти возз'єднанню груп, розділених під час шторму.
- Підтримуйте взаємодопомогу між учасниками, заохочуючи спокій, співчуття та співпрацю.



# Теплові хвилі

«Тривала спека може перетворити веселе зібрання на свіжому повітрі, таке як музичний фестиваль, марафон чи публічне свято, на серйозну загрозу здоров'ю та психологічному стану».

- Раптові удари шоку

Екстремальна спека може не виникнути раптово, але її вплив на великі скупчення людей може швидко посилюватися. Учасники можуть відчувати зневоднення, теплове виснаження, запаморочення або непритомність, тоді як високі температури посилюють дратівливість і тривогу серед усіх присутніх.

- Зовнішня допомога негайно недоступна

Медичний персонал або персонал заходів може бути перевантажений через велику кількість постраждалих. Обмежений доступ до води, тіні або зон охолодження може продовжити дискомфорт і стрес, що вимагатиме проактивного управління натовпом та психологічної підтримки.



Рисунок 5. Теплові хвилі (згенеровані штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

# Теплові хвилі

Емоційні реакції можуть швидко загострюватися

- Втома та дискомфорт посилюють дратівливість, нетерплячість та фрустрацію.

Тривога та дистрес можуть посилюватися, особливо у вразливих осіб, таких як діти, літні учасники або ті, хто має попередні захворювання.

- Натовпи можуть стати неспокійними або не дотримуватися інструкцій з безпеки, що ускладнює управління теплом та евакуацію, якщо це необхідно.

Стратегії негайного психологічного подолання

- Надайте спокійні та чіткі вказівки. Персонал повинен спрямовувати учасників до затінених місць, станцій з водою або пунктів першої медичної допомоги.
- Заохочуйте підтримку в малих групах. Системи спілкування або груповий моніторинг можуть допомогти швидко виявити тих, хто перебуває в скрутному становищі.

- Заспокойте учасників. Нормалізуйте дискомфорт, пропонуючи практичні рішення (пийте води, відпочивайте, перейдіть у тінь).
- Сприяти самоконтролю. Заохочувати людей розпізнавати ранні ознаки теплового стресу та негайно звертатися за допомогою.

Після спеки

Постраждалі можуть продовжувати відчувати втому, тривогу або роздратування. Перша психологічна допомога зосереджена на:

- Підтвердження почуттів стресу та дискомфорту.
- Надання точної інформації про гідратацію, відновлення та медичну допомогу.
- Посилення підтримуючої соціальної взаємодії для відновлення спокою та співпраці.
- Заохочення превентивних стратегій для майбутніх подій з метою зменшення як фізичного, так і психологічного стресу.



# Зупиніться та поміркуйте

## Сценарій фестивалю музики просто неба

Середина дня на популярному музичному фестивалі просто неба. Темні хмари швидко збираються, і раптовий сильний дощ починає затоплювати низинні ділянки місця проведення. Учасники рухаються поспішно, а оголошення через систему гучномовців ледве чутні. Ви є одним із працівників заходу, відповідальних за доведення людей до безпечного місця.

Навідні питання:

- Що б ви зробили в першу чергу, щоб забезпечити безпеку натовпу та запобігти травмам?
- Як би ви впоралися з власним стресом, допомагаючи учасникам зберігати спокій та виконувати інструкції?
- Які ділянки, завдання або особи потребують негайної уваги протягом короткого часу перед евакуацією чи пошуком укриття?
- Як ви можете чітко та ефективно спілкуватися зі співробітниками та учасниками, щоб уникнути паніки та плутанини?
- Які стратегії можуть допомогти підтримувати порядок і співпрацю між великими групами під час раптових надзвичайних ситуацій?



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

# Зупиніться та поміркуйте

## Чого НЕ СЛІД робити:

- Не панікуйте: паніка швидко поширюється в натовпі та може призвести до тисняви, штовханини або небезпечної поведінки. Зберігайте спокій, щоб безпечно керувати іншими.
- Не ризикуйте безпекою заради майна: спроба врятувати особисті речі, обладнання чи товари може наразити на небезпеку вас та інших. Насамперед надайте пріоритет евакуації.
- Не блокуйте та не поспішайте через виходи: уникайте скупчення людей або силового проникнення крізь двері, оскільки це збільшує ризик травмування.
- Не залишайте вразливих учасників без нагляду: ніколи не намагайтеся евакуюватися самостійно, залишаючи дітей, людей похилого віку або людей з інвалідністю.
- Не ігноруйте офіційні інструкції: уникайте дій, що суперечать вказівкам щодо надзвичайних ситуацій; це може збільшити плутанину та ризик.

## Що вам СЛІД зробити:

- Спокійно направляйте людей до безпечних зон або виходів: направляйте учасників на височину, відкриті простори або спеціально відведені укриття.
- Тримайтеся разом і чітко спілкуйтеся: Призначте співробітників, які керуватимуть певними частинами аудиторії, даючи прості покрокові інструкції.
- Насамперед допоможіть вразливим особам: допоможіть дітям, людям похилого віку та учасникам з інвалідністю безпечно пересуватися.
- Заохочуйте організований рух: уникайте бігу чи штовханини; підтримуйте невеликі групи або систему напарників, щоб зменшити паніку.
- Забезпечте базовий комфорт, якщо це можливо: пропонуйте ковдри, воду або першу допомогу, водночас ставлячи безпеку на перше місце.

Чому це допомагає:

- Контрольований рух знижує ризик травмування: спокійна, організована евакуація мінімізує падіння, затоптування та тисняву в натовпі.
- Керівництво заспокоює учасників: чіткі інструкції зменшують плутанину, страх та імпульсивну поведінку.
- Захист вразливих людей рятує життя: надання пріоритету тим, хто найбільше ризикує, гарантує, що ніхто не залишиться поза увагою.
  - Забезпечення безпеки майна запобігає подальшій шкоді: зосередьтеся на виживанні в першу чергу; майно можна замінити.



# Технологічні/промислові катастрофи в психології жертви в умовах публічних та великих закладів

- Технологічні та промислові катастрофи трапляються, коли виходять з ладу системи, споруди чи обладнання, створені людиною, що призводить до аварій, які безпосередньо впливають на великі групи людей. Ці події відрізняються від стихійних лих тим, що вони часто є раптовими, непередбачуваними, а іноді й непомітними — наприклад, розливи хімічних речовин, витік газу, обвалення конструкцій, вибухи або збої в електромережах.
- У громадських та великих місцях, таких як стадіони, арени, торгові центри чи транспортні вузли, такі катастрофи можуть порушити роботу, заблокувати виходи, поставити під загрозу роботу комунальних служб та створювати безпосередню загрозу фізичній безпеці. Несподіваний характер цих подій часто викликає гострий психологічний стрес, страх зараження чи травмування, а також почуття безпорадності у відвідувачів.
- Натовпи можуть відчувати сильну тривогу, паніку або розгубленість, особливо коли присутні сім'ї, люди похилого віку або вразливі особи. Прийняття рішень під тиском стає критично важливим для персоналу та рятувальників, які повинні швидко вирішити, чи евакуюватися, укриватися чи вживати інших захисних заходів.
- Розуміння психологічного впливу техногенних та промислових катастроф у громадських та великих місцях допомагає організаторам, співробітникам служби безпеки та рятувальникам ефективніше готуватися, реагувати та відновлюватися, забезпечуючи як фізичну безпеку, так і емоційну стійкість під час надзвичайних ситуацій, спричинених людиною.

# Пожежі

Навіть відносно невеликі пожежі в людних місцях, таких як театри, стадіони чи концертні зали, можуть викликати сильний страх, стрес і травму. Пожежі можуть виникнути через несправності електромережі, піротехніку або несправності обладнання, і навіть короточасний вплив може мати тривалий емоційний вплив на відвідувачів та персонал.

Що може статися?

- Невелике полум'я може швидко поширюватися, змушуючи людей негайно евакуюватися та створюючи паніку у щільних натовпах.
- Дим, сигналізація або іскри можуть затьмарювати видимість, спричиняючи сплутаність свідомості та дезорієнтацію.
- Учасники можуть тимчасово опинитися в пастці або відокремитися від друзів, родини чи груп.

Чому це психологічно небезпечно:

- Пожежі викликають гострий стрес і страх через безпосередню загрозу життю та майну.
- Дим, полум'я, спека та сигналізація посилюють паніку, сплутаність свідомості та сенсорне перевантаження.
- Вразливі учасники — діти, люди похилого віку або люди з інвалідністю — можуть почуватися безпорадними або приголомшеними, що посилює тривогу в натовпі.
- У тих, хто вижив, може розвинутися почуття провини, гіперпильність або стійкий страх після події.

Ознаки стресу в натовпі:

- Неспокій, крики або конфлікти між учасниками.
- Панічна поведінка, така як штовхання, завмирання або біг у небезпечних напрямках.
- Плутанина або труднощі з виконанням інструкцій персоналу чи рятувальників.



Рисунок 7. Хімічна пожежа (згенерована ШІ С. Аренаком через Сору)

# Пожежі

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

- Зберігайте спокій та заспокоюйте. Використовуйте гучні, чіткі та спокійні інструкції, щоб зменшити паніку.
- Евакууйтеся безпечно та систематично. Направляйте учасників невеликими групами до виходів або визначених безпечних зон.
- Підтримуйте відчуття контролю. Призначте персонал для керівництва певними секціями, перевірки вразливих осіб та моніторингу руху натовпу.
- Використовуйте техніки заземлення. Заохочуйте глибоке, рівномірне дихання або покрокову концентрацію, щоб зменшити паніку.
- Сприяти комунікації. Дозвольте учасникам висловлювати страх, ставити запитання та отримувати вказівки.

- Створіть тимчасові безпечні місця. Зони евакуації або пункти збору допомагають підтримувати порядок і спокій.

Обмежте вплив тригерів. Виведіть людей з диму, тепла або зон інтенсивної тривоги.

- Забезпечте комфорт та відволікніть увагу. Залучайте дітей або тривожних людей простими інтерактивними заходами або підбадьоренням.
- Спільно сплануйте наступні кроки. Повідомте учасників про подальшу евакуацію, медичну допомогу або процедури повернення.
- Часто перевіряйте стан вразливих осіб. Запропонуйте додаткову підтримку та допомогу тим, хто має підвищений ризик стресу або травмування.



# Хімічні аварії

Навіть невеликий витік хімічної речовини у переповненому місці, такому як стадіон, конференц-центр чи концертний зал, може викликати сильний страх, розгубленість і травму. Гази, пари або розливи рідин можуть бути невидимими, без запаху або дуже токсичними, що робить ситуацію особливо стресовою для учасників та персоналу.

Що може статися?

- Витік газу або розлив хімікатів може швидко заповнити закриті або напівзакриті приміщення, що вимагатиме негайної евакуації.
- Невидимі випари або сильні запахи можуть викликати кашель, печіння в очах, запаморочення або нудоту.
- Учасники можуть втратити орієнтацію, відокремитися від груп або опинитися в забруднених зонах.

Чому це психологічно небезпечно:

- Хімічні аварії викликають гострий страх через невидимі, непередбачувані загрози здоров'ю та життю.
- Паніка швидко поширюється у щільних натовпах, збільшуючи ризик штовханини, затоптування або ірраціональної поведінки.
- Вразливі особи — діти, люди похилого віку або люди з інвалідністю — можуть почуватися безпорадними або пригніченими.
- Особи, що вижили, можуть відчувати тривалу тривогу, страх зараження або підвищену пильність після інциденту.



Рисунок 8. Хімічні аварії у громадських місцях та великих закладах (згенеровані за допомогою штучного інтелекту S. Arenas через Sora)



# Хімічні аварії

Ознаки стресу в натовпі:

- Швидкі рухи, крики або штовхання у напрямку сприйнятих безпечних зон.
- Завмерання або вагання через невпевненість у небезпеці.

Труднощі з виконанням інструкцій персоналу або підтримкою згуртованості групи.

Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час хімічної аварії?

- Зберігайте спокій та чітко спілкуйтеся. Попередьте натовп про небезпеку, даючи покрокові інструкції.
- Керуйте безпечною евакуацією. Спрямовуйте учасників до незабруднених зон, уникаючи пересування, спричиненого панікою, або виникнення вузьких місць.

- Надавайте допомогу вразливим особам. Надавайте пріоритет дітям, людям похилого віку та інвалідам під час евакуації.
- Використовуйте техніки заземлення. Заохочуйте повільне, рівномірне дихання та поетапну концентрацію, щоб зменшити паніку.
- Заспокойте та нормалізуйте реакції. Поясніть, що страх природний, і допомога вже в дорозі.
- Підтримуйте згуртованість групи. Тримайте невеликі групи разом, використовуючи систему приятелів, коли це можливо.
- Надайте підтримку після події. Підтвердьте емоції, надайте точну інформацію про ризики впливу та заохочуйте возз'єднання з родиною чи друзями.
- Слідкуйте за наявністю постійного стресу. Направляйте учасників за професійною психологічною підтримкою у разі тривоги або травми.

# Збої в інфраструктурі

Навіть незначні збої в інфраструктурі великих закладів, такі як часткові обвали конструкцій, прориви дамб, що впливають на прилеглі райони, або масові відключення електроенергії, можуть викликати сильний страх, стрес і плутанину. Ці події ставлять під загрозу безпеку та функціональність закладу, залишаючи учасників невпевненими та вразливими.

Що може статися?

- Структурне пошкодження може блокувати виходи, заманювати учасників у пастку або змушувати їх раптово евакуюватися через обмежені маршрути.
- Відключення електроенергії можуть призвести до темряви, виведення з ладу систем зв'язку та створення плутанини в місцях скупчення людей.
- Обвалення стель, бар'єрів або обладнання може призвести до травм та посилення паніки.

Чому це психологічно небезпечно:

- Збої в інфраструктурі провокують гострий стрес через раптову втрату контролю та уявну загрозу життю.
- Темрява, шум та заблоковані шляхи посилюють плутанину, дезорієнтацію та тривогу в натовпі.
- Вразливі учасники — діти, люди похилого віку або люди з інвалідністю — можуть почуватися загнаними в пастку або безпорадними.
- Ті, хто вижив, можуть відчувати тривалий страх, гіперпильність або тривогу, пов'язані з безпекою та надійністю конструкції.



Рисунок 9. Збої інфраструктури у громадських та великих місцях проведення заходів (згенеровані за допомогою штучного інтелекту S. Arenas через Sora)

# Збої в інфраструктурі

Ознаки стресу в натовпі:

- Швидкий, неорганізований рух або штовхання до уявних виходів.
- Вагання, завмерання або труднощі з виконанням інструкцій персоналу чи рятувальників.
- Підвищена вокалізації, скарги або паніка серед груп.

Що робити, щоб впоратися з психологічним стресом під час збою інфраструктури?

- Зберігайте спокій та чітко спілкуйтеся. Надавайте прості, прямі інструкції щодо безпечних виходів або місць збору. Керуйте учасниками організовано. Використовуйте персонал для керівництва частинами натовпу, запобігаючи скупченням людей та тисняві.

- Допомагайте вразливим особам. Надавайте пріоритет дітям, людям похилого віку та людям з інвалідністю для безпечної евакуації.
- Використовуйте техніки заземлення. Заохочуйте глибоке, рівномірне дихання та поетапну концентрацію, щоб зменшити паніку.
- Заспокойте та нормалізуйте реакції. Нагадайте учасникам, що страх є природним, і що процесом керує навчений персонал.
- Підтримуйте згуртованість групи. Тримайте людей у невеликих групах або системах «приятелів», щоб зменшити ізоляцію та плутанину.
- Надайте підтримку після події. Надайте точну інформацію про безпеку, відновлення та майбутні запобіжні заходи.
- Слідкуйте за наявністю постійного стресу. Звертайте увагу на затяжну тривожність, травму або гіперпильність і за необхідності звертайтеся за професійною підтримкою.



# Зупиніться та поміркуйте

## Хімічна аварія на публічному заході

Середина дня у переповненому концертному залі. Раптом у зоні обслуговування стався хімічний розлив, внаслідок чого вивільнилися токсичні пари, що почали поширюватися в зонах для відвідувачів. Співробітники та відвідувачі помітили кашель, подразнення очей та сильний запах.

- Що б ви зробили в першу чергу, щоб захистити себе, свою команду та учасників?
- Як би ви впоралися з власним стресом, зберігаючи спокій вразливих людей?
- Як ви вирішуйте, які дії є безпечними, а які небезпечними в зоні безпосередньої небезпеки?
- Як можна ефективно спілкуватися, щоб запобігти паніці та підтримувати порядок у натовпі?



Рисунок 11. Хімічна аварія на публічному заході  
(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Copu)

# Зупиніться та поміркуйте

Чому деякі варіанти можуть бути небезпечними або неефективними:

- Наближення до місця розливу або вхід у забруднені зони без захисного спорядження може спричинити отруєння, опіки або проблеми з диханням.
- Перебування поблизу наражає людей на вплив невидимих токсичних випарів, що збільшує ризики для здоров'я.
- Спроба очистити або поводитися з хімікатом без навчання наражає на серйозну небезпеку всіх, включаючи персонал.

Найкращі практичні дії:

- негайно виведіть учасників та персонал із небезпечної зони, в ідеалі з навітряного боку та на вищу місцевість, якщо вони знаходяться на відкритому повітрі.
- Прикрийте рот і ніс тканиною або маскою, якщо проходження поблизу випарів неминуче.
- Негайно повідомте служби екстреної допомоги (112), повідомивши точне місцезнаходження та опис хімічної речовини.
- Не повертайтеся до ураженої зони, доки влада не підтвердить її безпеку.

Надійні джерела рекомендують:

- Агентства цивільного захисту та хімічної безпеки ЄС радять дотримуватися дистанції, рухатися проти вітру та телефонувати за номером 112.
- Візуальні індикатори, такі як туман, зміна кольору або вмирання рослинності, сигналізують про токсичний вплив.

Тільки навчений персонал у належному захисному спорядженні повинен керувати хімічними інцидентами.

Відображення:

Спокійні дії, дотримання дистанції та безпечне керівництво учасниками допомагають зменшити паніку, запобігти травмам та впоратися з емоційним стресом у натовпі. Розуміння безпечних та небезпечних дій є критично важливим як для фізичної, так і для психологічної безпеки.

# Біологічні/пов'язані зі здоров'ям катастрофи у громадських місцях та великих закладах

Навіть у громадських місцях та великих масштабах біологічні та пов'язані зі здоров'ям катастрофи можуть створювати стрес, страх та невизначеність. Найбільш актуальні ризики включають:

- Пандемії або епідемії (наприклад, COVID-19, грип), які можуть викликати занепокоєння щодо особистого здоров'я та здоров'я інших, стрес від щільності натовпу та порушення звичайного режиму заходів.
- Масові травми та невідкладна медична допомога (наприклад, масова непритомність, тепловий удар, алергічні реакції), які можуть викликати паніку, страх та плутанину серед великих груп учасників та персоналу.

Ці ситуації ставить під загрозу не лише фізичне здоров'я, а й емоційне благополуччя, вимагаючи від персоналу та учасників заходу справлятися зі страхом, невизначеністю та стресом, одночасно підтримуючи безпеку, порядок та ефективне управління натовпом. Розуміння психологічного впливу цих подій допомагає керувати реагуванням, підтримувати вразливих осіб та сприяти спокою під час біологічних та медичних надзвичайних ситуацій.



# Пандемії чи епідемії

«Ніколи не варто недооцінювати стрес, який пандемія чи епідемія може спричинити під час масових заходів!»  
Знання того, як керувати страхом, направляти учасників та дотримуватися правил безпеки, може захистити як фізичне, так і психічне здоров'я.

Психологічний вплив:

- Тривога та страх: занепокоєння щодо зараження хворобою або здоров'я вразливих учасників.
- Стрес від обмежень: соціальне дистанціювання, раптові закриття або зміни в розкладі порушують розпорядок дня та створюють розчарування.
- Невизначеність та гіперпильність: постійний моніторинг симптомів, гігієни та новин може призвести до психічного виснаження.

Ключові стратегії:

- Спілкуйтеся чітко та точно.
- Підтримуйте вразливих осіб.
- Сприяти спокійній, упорядкованій поведінці.
- Дотримуйтесь розпорядку дня та видимих заходів безпеки для зменшення стресу.



Рисунок 12. Пандемічна тривога (згенерована штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

# Пандемії чи епідемії

## Емоційні та психологічні наслідки

- Емоційна напруга серед учасників та персоналу: відмінності у стилях подолання труднощів можуть призвести до дратівливості, конфліктів або надмірної опіки, особливо при роботі з вразливими особами.
- Порушення сну та апетиту: тривога та порушення розпорядку дня можуть впливати на відпочинок, харчові звички та загальне самопочуття.
- Відчуття втрати контролю: обмеження пересування, невизначеність щодо тривалості пандемії та страх зараження можуть викликати розчарування та безпорадність.

## Стратегії подолання труднощів

- Підтримуйте чітку комунікацію, надаючи точну та зрозумілу інформацію учасникам та персоналу.
- Забезпечте послідовність процедур та розпорядку дня, пропонуючи структуру для зменшення невизначеності.
- Заохочуйте здорові методи подолання труднощів, такі як фізичні вправи, техніки релаксації та усвідомленість.
- Підтримуйте одне одного емоційно, визнавайте почуття та підтримуйте соціальний зв'язок безпечними засобами.
- Обмежте вплив панікерських ЗМІ, які можуть посилювати страх.
- Зверніться за професійною допомогою, якщо стрес, тривога або емоційна напруга стають постійними або непереборними.

# Медична невідкладна допомога при масових жертвах

«Навіть одна невідкладна медична ситуація може швидко загостритися у великих скупченнях людей; швидке реагування та психологічна підтримка є надзвичайно важливими».

Психологічний вплив:

- Тривога та страх: занепокоєння щодо зараження хворобою або здоров'я вразливих учасників.
- Стрес від обмежень: соціальне дистанціювання, раптові закриття або зміни в розкладі порушують розпорядок дня та створюють розчарування.
- Невизначеність та гіперпильність: постійний моніторинг симптомів, гігієни та новин може призвести до психічного виснаження.
- Емоційна напруга між учасниками та персоналом: відмінності у стилях подолання труднощів можуть призвести до дратівливості, конфліктів або надмірної опіки.

Ключові стратегії / Подолання:

- Спілкуйтеся чітко та точно.
- Підтримуйте вразливих людей (дітей, людей похилого віку, людей з ослабленим імунітетом).

• Заохочуйте спокійну та організовану поведінку серед учасників, дотримуйтесь термінів придатності, не мийте поверхні та не стежте за процесом прийому їжі.

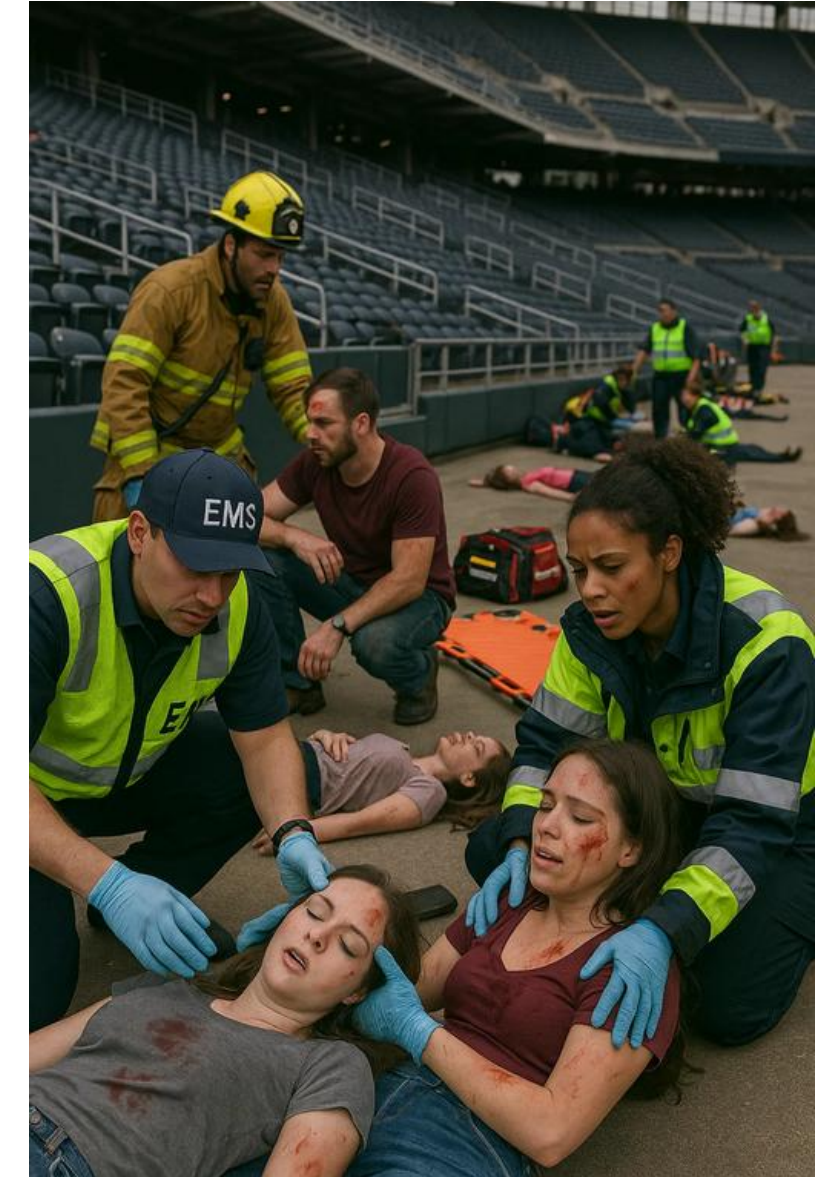


Рисунок 12. Невідкладна медична допомога у разі масових втрат

(Згенеровано ШІ С. Аренасом через Copu)



VET-READY



Co-funded by  
the European Union



# Медична невідкладна допомога при масових жертвах

## Емоційні та психологічні наслідки

- Емоційна напруга серед учасників та персоналу: відмінності у стилях подолання труднощів можуть призвести до дратівливості, конфліктів або надмірної опіки, особливо при роботі з вразливими особами.
- Порушення сну та апетиту: тривога та порушення розпорядку дня можуть впливати на відпочинок, харчові звички та загальне самопочуття.
- Відчуття втрати контролю: обмеження пересування, невизначеність щодо тривалості пандемії та страх зараження можуть викликати розчарування та безпорадність.

## Стратегії подолання труднощів

- Підтримуйте чітку комунікацію: надавайте точну та зрозумілу інформацію учасникам та персоналу.
- Дотримуйтесь послідовності процедур та розпорядку дня: структура пропозицій зменшує невизначеність та стрес.
- Заохочуйте здорову поведінку для подолання тривожності: фізичні вправи, техніки релаксації та усвідомленість можуть допомогти впоратися з тривогою.
- Підтримуйте одне одного емоційно: визнавайте свої почуття, підтримуйте соціальний зв'язок безпечними засобами та підбадьорюйте одне одного.
- Обмежте вплив панікерських ЗМІ: зменште страх та уникайте непотрібної паніки.
- За потреби зверніться за професійною допомогою: постійний або надмірний стрес, тривога чи емоційна напруга повинні вирішуватися кваліфікованими фахівцями.

# Зупиніться та поміркуйте

## Пандемія або епідемія на публічному заході

Ви — один із персоналу на багатолюдному фестивалі просто неба. Раптом:

- У кількох учасників почали проявлятися грипоподібні симптоми — кашель, лихоманка та втома.
- У натовпі починають поширюватися чутки про те, що може бути присутня заразна хвороба.
- Паніка та плутанина починають наростати, оскільки учасники стають тривожними та починають рухатися хаотично.

Що б ви зробили в цій ситуації?

- Ви дозволяєте людям продовжувати спілкуватися, сподіваючись, що симптоми незначні?
- Чи негайно ізолюєте ви осіб з симптомами, зберігаючи спокій іншим?
- Чи повідомляєте ви про ситуацію публічно, і якщо так, то як уникнути паніки?
- Чи звертаєтеся ви негайно до медичних або громадських органів охорони здоров'я за порадою та допомогою?

Цей сценарій ілюструє масове психологічне зараження, коли страх швидко поширюється натовпом, та потенціал для психологічного застигання, коли деякі люди можуть бути не в змозі діяти. Розмірковування над цією ситуацією допомагає учням практикувати управління стресом, емпатичне спілкування та лідерські навички в умовах високого тиску та стресу.

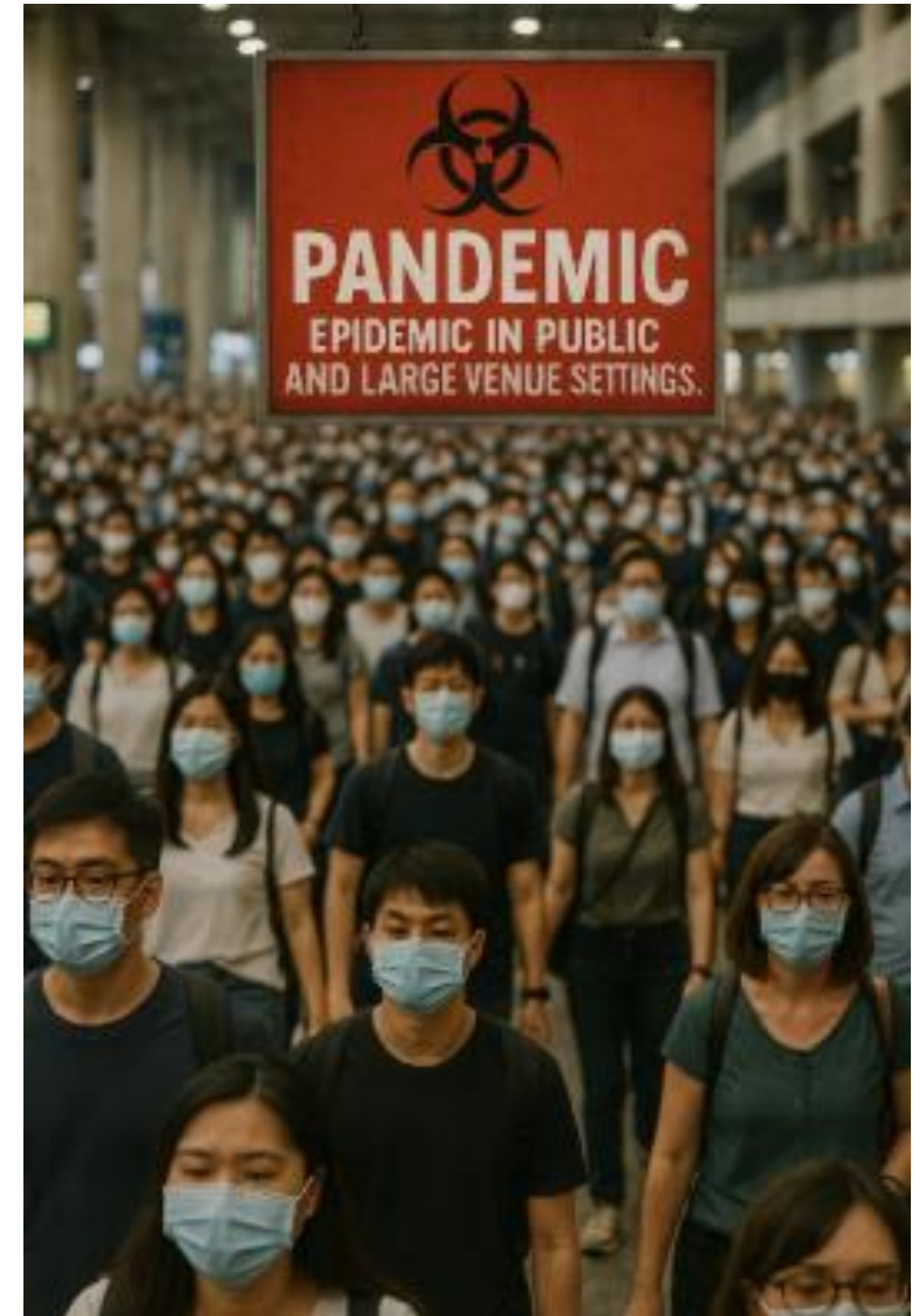


Рисунок 14. Пандемічна тривога (згенерована штучним інтелектом С. Аренасом через Sora)

# Зупиніться та поміркуйте

Яка найбезпечніша дія під час пандемії чи епідемії на публічному заході?

- Дозвіл на вільне спілкування учасників без оцінювання може збільшити передачу захворювань та затримати втручання.
- Ігнорування симптомів або самостійне лікування без керівництва може наражати на небезпеку як людей з симптомами, так і здорових людей.
- Найбезпечніший підхід:

- Безпечно ізолюйте осіб із симптомами, дотримуючись дистанції від інших.

Спокійно спостерігайте за їхніми симптомами та надавайте рекомендації.

- негайно зверніться до медичних або громадських органів охорони здоров'я.
- Чітко спілкуйтеся з учасниками, надаючи спокійні інструкції та заспокоюючи їх.

За потреби заохочуйте дотримання безпечних гігієнічних практик (миття рук, використання масок).

Чому це важливо з психологічною точки зору:

- Тривога, страх і паніка можуть швидко поширюватися під час масових заходів.
- Збереження спокою, організованості та комунікабельності знижує стрес і запобігає надмірній реакції.
- Доручення невеликих, безпечних завдань персоналу або учасникам (наприклад, супровід людей, роздача масок або дезінфікуючих засобів) може відновити відчуття контролю.
- Чіткі, спокійні вказівки моделюють емоційну регуляцію та захищають психічне благополуччя в натовпі.



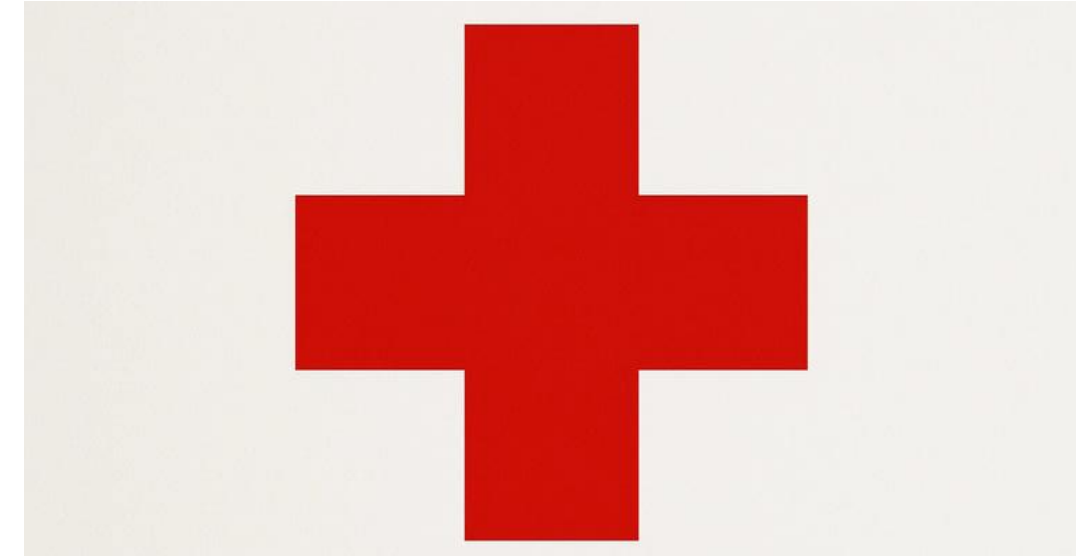
# Надихаючі дії та взірці для наслідування

## «Cruz Roja Te Escucha»: Емоційна підтримка в надзвичайних ситуаціях

«Cruz Roja Te Escucha» – це безкоштовна та конфіденційна служба, що надається Іспанським Червоним Хрестом, яка пропонує емоційну підтримку людям, які переживають складні моменти, такі як особисті кризи, тривога, стрес або самотність. З моменту свого створення у 2020 році служба надала підтримку майже 35 000 людей по всій Іспанії, ставши ключовим ресурсом емоційної допомоги. Служба доступна щодня за телефонним номером 900 107 917.

Реагування, організоване громадою:

- Індивідуальна емоційна підтримка: кваліфіковані фахівці та волонтери надають персоналізовану психологічну першу допомогу тим, хто її потребує.
- Доступність: Послуга є безкоштовною, конфіденційною та легкодоступною, допомагаючи вразливим верствам населення отримувати своєчасну підтримку.
- Різноманітні користувачі: Протягом багатьох років спостерігається зростання кількості молодих людей, які звертаються за допомогою, що відображає зростання обізнаності та прийняття підтримки психічного здоров'я.



Чому це надихає:

- «Cruz Roja Te Escucha» показує, що доступні, конфіденційні служби емоційної підтримки можуть забезпечити швидке психологічне полегшення, зміцнити стійкість та надати людям можливість ефективно справлятися з надзвичайними ситуаціями або кризами.
- Програма також підкреслює важливість психічного благополуччя в громаді, роблячи емоційне здоров'я видимим пріоритетом у суспільстві.

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

# Більше для дослідження

- Гра «Зупинимо катастрофи» – UNDRR

Онлайн-гра, яка навчає дорослих та дітей будувати безпечніші села та міста від стихійних лих.

 Грати зараз

- ВООЗ – Вправи з моделювання масових зібрань

Практичний посібник з планування, проведення та оцінки симуляційних навчань щодо спалахів захворювань та надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я під час масових зібрань.

 Прочитайте посібник

- FEMA – Навчання та освіта

Онлайн- та очні курси для окремих осіб та громад, що надають знання та навички для допомоги людям до, під час та після стихійних лих.

 Ознайомтеся з навчанням

- Центр внутрішньої готовності (CDP)

Пропонує інтерактивний віртуальний досвід, включаючи аудіовізуальний контент, для своєчасного навчання реагуванню на стихійні лиха.

 Доступ до CDP

- VR-симулятор рятувальників

Високоточний VR-симулятор, розроблений для навчання рятувальників методам сортування пацієнтів та надання їм допомоги під час інцидентів з численними жертвами.

 Прочитайте дослідження

- Симуляція лікарні у віртуальному світі

Онлайн-симулятор лікарні, що дозволяє кільком клініцистам одночасно реагувати на віртуальних пацієнтів у сценаріях масових поранень.

 Переглянути дослідження

# Джерела

- Європейська комісія. (2024). Спеціальний Євробарометр 547: Обізнаність населення ЄС щодо ризику стихійних лих та готовність до них. Європейська комісія. Отримано з веб-сайту Verian Group: <https://www.veriangroup.com>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2025). Психічне здоров'я в надзвичайних ситуаціях. Всесвітня організація охорони здоров'я. <https://www.who.int>
- Агентство Європейського Союзу з основоположних прав. (2024). Звіт про основні права 2024. FRA. Отримано з вебсайту Центру з прав людини: <https://www.humanrightscentre.org>
- Автор невідомий. (2024). Зростання значення глобальних одночасних небезпек з 1981 року по .... Публікації AGU. Онлайн-бібліотека Wiley. <https://agupubs.onlinelibrary.wiley.com>
- Центри контролю та профілактики захворювань. (2024). Масові зібрання | Жовта книга CDC 2024. CDC. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/yellowbook-home>
- Вікіпедія. (2025). Тиснява натовпу на Сеулі на Гелловін. У Вікіпедії. Отримано у серпні 2025 року з [https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul\\_Halloween\\_crowd\\_crush](https://en.wikipedia.org/wiki/Seoul_Halloween_crowd_crush)
- Вікіпедія. (2025). Натовп руйнується та тисне. У Вікіпедії. Отримано серпень 2025 року з [https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd\\_collapse](https://en.wikipedia.org/wiki/Crowd_collapse)
- Друрі, Дж., Картер, Х., Кокінг, К., Нтонтіс, Е., Текін Гювен, С. та Амлот, Р. (2019). Сприяння колективній психосоціальній стійкості населення в надзвичайних ситуаціях: соціальна ідентичність як основа для громадських втручань у сфері психічного здоров'я. *Frontiers in Public Health*, 7, 141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00141>
- Національна медична бібліотека. (2024). Масові зібрання людей впливають на роботу служб екстреної медичної допомоги.... PubMed Central (PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>



# Джерела

- Федеральне агентство з надзвичайних ситуацій (FEMA). (2020). Психологічна перша допомога при масових жертвах. Міністерство внутрішньої безпеки США. <https://www.fema.gov>
- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2022). Психічне здоров'я та психосоціальні аспекти під час спалаху COVID-19. Женева: ВООЗ. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Міжнародна федерація товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця (МФЧХ). (2018). Психологічна підтримка в надзвичайних ситуаціях: посібник для волонтерів та фахівців. Женева: МФЧХ. <https://www.ifrc.org>
- Управління Організації Об'єднаних Націй зі зменшення ризику стихійних лих (UNDRR). (2020). Зменшення ризику стихійних лих для громадських місць та великих зібрань. <https://www.undrr.org>
- Норт, К. С., та Пфедфербаум, Б. (2013). Служби психічного здоров'я у разі катастроф: огляд доказів. Психіатричні клініки Північної Америки, 36(4), 635–647. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.07.013>
- Патон, Д., та Джонстон, Д. (2017). Стійкість до стихійних лих: комплексний підхід. 3-тє видання. Спрінгфілд: Видавництво Чарльза К. Томаса.
- Європейський комітет з питань цивільного захисту та гуманітарної допомоги (ЕЧНО). (2021). Ризик та стійкість під час масових зібрань та публічних заходів. <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>
- Центри контролю та профілактики захворювань (CDC). (2022). Готовність до надзвичайних ситуацій та реагування: Масові зібрання. <https://www.cdc.gov>

# ПАРТНЕРСТВО



<https://ied.eu/>



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



<https://neotalentway.com/>



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



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



<https://vonhope.is/>

Навчайтесь з задоволенням з VET-READY

**РОЗДІЛ 2: Підготовка до катастроф у громадських місцях та на великих об'єктах**

**МОДУЛЬ 11: Розуміння психології жертв стихійних лих у громадських місцях та на великих об'єктах**

СЛІДКУЙТЕ ЗА  
НАМИ



<https://vetready.eu/>